

Larissa Endras

Zwei Herzen in mir

„es“ darf durch mich in die Welt...
Kunst- und Gestaltungstherapeutische
Prozessbegleitung
in der Schwangerschaft

IHP Manuskript 2307 G * ISSN 0721 7870



Zwei Herzen in mir

„es“ darf durch mich in die Welt...

Kunst- und Gestaltungstherapeutische Prozessbegleitung in der Schwangerschaft

Gliederung:

- 1 Einleitung
- 2 Kunst- und Gestaltungstherapeutisches Gruppenkonzept
 - 2.1 Hintergrund - Veränderungen
 - 2.2 Gemeinsames Ziel - Selbstbestimmtes willkommen heißen
 - 2.3 Aufbau – Cycle of Power
 - 2.3.1 Sein – Sicherung der Existenz
 - 2.3.2 Tun – Handeln und Initiative ergreifen
 - 2.3.3 Denken und Fühlen
 - 2.3.4 Identität
 - 2.3.5 Geschicklichkeit
 - 2.3.6 Erneuerung. Erster Abschied
 - 2.3.7 Recycling
- 3 Vater werden
- 4 Fazit und Ausblick
- 5 Literatur

1 Einleitung

Die Schwangerschaft - eine persönlichen Entwicklungskrise.

Nach dem Psychoanalytiker Erik Erikson formt sich die Identität der Persönlichkeit aus verschiedenen Entwicklungsstadien, die so miteinander verbunden sind, dass jeweils ein Stadium die Basis für das nächste bildet. Der Übergang von einem Stadium in das nächste ist durch Entwicklungskrisen gekennzeichnet, die sich durch unser gesamtes Leben durchziehen. Schwangerschaft, Geburt und die Begegnung mit dem Kind sind intensive Momente des Wandels und eine enorme Veränderung des Lebens. Sie ruft daher eine Art Krise (*Wandel*) von Tragweite hervor. In diesem Wandel ist zunächst eine erhebliche körperlicher Veränderung in einer kurzen Zeitspanne zu erfahren, in der die Grenzen des eigenen Körpers nicht mehr zu kontrollieren sind. In einem Fachmodul habe ich gelernt, Krisen als Chance persönlichen Wachstums anzuerkennen und daraus neues entstehen zu lassen. Dieser Gedanke begleitete mich auch in meiner Schwangerschaft. Körperlich, emotional und gesellschaftlich überkam es mich an Herausforderungen.

Um diesen Weg von Annehmen, Loslassen und Akzeptanz- der neue Rolle, Identitäten der Schwangeren zur Gebärenden bis zur Mutter, in vollen Zügen wahrzunehmen und ganz in den Prozess einzusteigen, erarbeite ich mir ein Kunst- und Gestaltungstherapeutisches Konzept.

Es hat mich in diesem besonderen Wandel begleitet. All den widersprüchlichen Gedanken, Gefühlen, konnte ich mit diesem kreativen Potential, dass ich als werdende Mutter mitbringe, während der verschiedenen Phasen der Schwangerschaft, sowie hinsichtlich der Geburt künstlerischen Ausdruck verschaffen.

In der Kunst findet man unzählige Gemälde über die Faszination für die Fruchtbarkeit, Weiblichkeit oder Mütterlichkeit. Auch in vielen mythologisch und religiösen Erzählungen besitzt die Geburt einen zentralen Stellenwert. In unserer modernen Gesellschaft habe ich jedoch das Gefühl „Mutter werden“ soll einerseits nebenbei und andererseits in höchstmöglicher Vorsicht geschehen. Ich stelle mir die Frage, wie ich meine „selbständige, selbstbewusste Frau“ mit der neu werdenden Identität „Mutter“ in der heutigen Gesellschaft vereinen kann. Die Kritiker um mich herum und in mir wachsen. Eine persönliche Balance und Klarheit zwischen meinem Selbst, den beruflichen Zielen, die Weiblichkeit, meinem Paar- und Beziehungsleben sowie Freizeit- und soziales Leben, sowie Regeln der derzeitigen Pandemie (*Covid-19*), zu finden (*über*)fordert mich.

2 Kunst- und Gestaltungstherapeutische Gruppenarbeit

2.1 Hintergrund – Veränderungen

Eine Schwangerschaft ist emotionales Neuland. Selbst eine herbeigesehnte Schwangerschaft löst, bei der werdenden Mutter, überraschenderweise oft gemischte Gefühle aus. Der starke Anstieg von Östrogen und Progesteron ist die größte hormonelle Veränderung seit der Pubertät. Ein hoher Progesteronspiegel wird beim prämenstruellen Syndrom mit Reizbarkeit in Verbindung gebracht. In der Schwangerschaft ist die Wirkung fast dieselbe. Hinzu kommen Müdigkeit, Morgenübelkeit und die Gewissheit, dass bald eine große Veränderung bevorsteht. Kein Wunder, dass ich und viele andere Schwangere Frauen oft ein Gefühl von Unsicherheit und Niedergeschlagenheit haben. Es werden viele Emotionen innerhalb kurzer Zeitspanne verarbeitet und in verschiedenen Ausdrucksformen in die Welt getragen.

Die Schwierigkeit liegt manchmal darin, sich die Zeit für die vielfältige Entwicklung zu nehmen, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Die hormonellen Veränderungen sind essenziell, denn sie tragen zur Entwicklung des Babys bei und helfen bei der Geburt. Die Stimmungsschwankungen, eine Achterbahn der Gefühle, sind da der herausfordernde Nebeneffekt. Ebenso die vielen Ratschläge, Beschützerinstinkte der Außenwelt, die eine heranwachsende Unsicherheit der werdenden Mutter begünstigen kann.

2.2 Gemeinsames Ziel – Selbstbestimmtes willkommen heißen

Die Kunst und Gestaltungstherapeutische Begleitung kann helfen, Emotionen zu visualisieren, sie bewusst werden zu lassen, zu akzeptieren und anzunehmen. Klarheit gewinnen über das Hier und Jetzt, sowie die Zukunft. Ängste teilen und eventuell in einer Gruppen Gleichgesinnter betrachten.

Die Urkraft der Weiblichkeit schätzen lernen und den Körper für seine Arbeit würdigen. Ziel ist, in den stürmischen (*bevorstehenden*) Zeiten, gelassen in seinem Selbst zu bleiben. Klare Entscheidungen treffen, um selbstbestimmt gegenüber anderen, der Geburt und dem Baby zu handeln.

2.3 Aufbau – Cycle of Power

Die Entwicklungslehre „Cycle of Power“ nach Pamela Levin ist inzwischen ein Leitfaden meiner Arbeit geworden. Er begleitet die Persönlichkeitsentwicklung in dem Wandel von Schwangerschaft- Gebärende- und Mutter sein.

In meiner Schwangerschaft arbeite ich intensiv in jeder Entwicklungsphase des Cycles und passe sie meiner derzeitigen Situation an. Darauf folgen theoretische Planungen eines Gruppenworkshops, der mit verschiedenen Frauen praktisch, testweise in einer Gruppe und in Einzeleinheiten ausprobiert wird. Anders als in Levins Theorie endet bei mir der Cycle mit der Geburt. Es folgt der Neubeginn für die Mutter mit dem Kind, erneut im gemeinsamen SEIN (*Mutter-Baby*). In den folgenden Punkten beschreibe ich meinen Ablauf und die Erfahrungen der einzelnen Entwicklungsstufen im Hinblick auf die Möglichkeit einer Gruppenarbeit.

2.3.1 Sein– Sicherung der Existenz

In der ersten Phase der Schwangerschaft finden wir plötzlich Hoffnungen, Ängste, Sehnsüchte und Befürchtungen, überraschende Zuversicht, Kontrollverlust, Glaube und Mut, sowie vermehrt Auseinandersetzungen mit der eigenen weiblichen Identität. Veränderungen des Körpers machen sich bemerkbar und Urvertrauen ist gefordert. Die Bewusstheit der Natur, der Fehlgeburtsrate (*bis zur circa dreizehnten Woche*) bringt eine Vielzahl an Gefühlen hervor. Geplant oder überraschend schwanger spielt dabei keine Rolle. Alles verändert sich. Freude und Ängste gehen Hand in Hand. Um in diesem Gefühlsmeer gut schwimmen zu können, arbeitete ich im SEIN, fokussiert auf die Bedürfnisse im Hier und Jetzt. Der Fokus geht auf mich und meinen Körper, die damit hergehenden Veränderungen zu spüren und all dem neuen „doppeltem SEIN“ in einem umhüllt, einen gewürdigten Ausdruck geben.

Ich gebe mit Botschaften des SEINS mir und meinem Baby in mir die Aufmerksamkeit und positive Kraft.

- Es ist gut, dass es mich und dich gibt
- Ich halte dich gerne in mir und wir dürfen gemeinsam wachsen
- Wir haben ein Recht hier zu sein
- Ich darf Bedürfnisse haben und zeigen
- Wir dürfen uns Zeit lassen

In dieser Entwicklungsphase ist es mir wichtig, meinem Baby und mir ein klares Ja zu geben. Ankommen im Hier und Jetzt und dem neuen Wir. Die Verbundenheit der Natur, Muttererde. Wachsen und größer werden, Vertrauen und ein Annehmen meines Kontrollverlustes.

„Ich kontrolliere, was ich kontrollieren kann. Um alles andere muss ich mich nicht sorgen“



Bild 1: *Veränderung * In der Kraft des Seins*

2.3.2 Tun – Handeln und Initiative ergreifen

Informationen und Klarheit. Was gibt es zu tun und was wünsche ich mir?

Botschaften in der Kraft des TUNS

- Ich darf mir Unterstützung holen
- Ich darf mein Tun oder nicht Tun selbst wählen

„Sprache formt Wirklichkeit“: Laut Forschungen spiegelt die Sprache die Identität eines Sprechers wider. Die Entscheidung auf eine positive Sprache zu achten, erleichtert die Entwicklung einer neuen Rolle (*Gebärende/Mutter*). Die Sprache kann beeinflussen, wie wir Menschen und Dinge wahrnehmen. Gerade für den Geburtsprozess und die Vorbereitungen finde ich stärkende Affirmationen zu erschaffen und zu verinnerlichen essenziell. Alle Negativität, die werdende Mama blockieren, ängstigen oder aus ihrer Kraft bringen kann, empfehle ich zu vermeiden (*vor allem negative Geburtsberichte!*). Der Fokus liegt auf Dir selbst, Deiner Intuition, wie du planst, weiter den Weg deines Babys durch Dich in die Welt zu bringen.

In dieser Phase habe ich mich für eine Geburtsvorbereitung „Baby Bauch Liebe“ entschieden. Sie ist auf mich persönlich angepasst, auf meine Kunst- und Gestaltungstherapeutische Prozessbegleitung Qualifikation.

Der Kurs besteht aus fünf Säulen:

- Entspannung
- Visualisierung
- Fokus
- Freude
- Wissen

Beispiele:

„Ich finde in mir die Stärke, die ich brauche“

„Ich bin gelassen und entspannt“

„Mein Baby ist glücklich und gesund“

„Ich trage alles, was ich brauche in mir“

„Ich fühle meine weibliche Kraft. Ich schaff das“

„Mein Kind wird sanft in unseren Händen geboren“



Bild 2: Collage „Schwangerschaft-Traumgeburt-MamaSein“

2.3.3 Denken und Fühlen

In dieser Entwicklungsphase bemerkt ich, wie intensiv meine Träume sind. Ganz nach dem Motto und gleichnamigen Buch „Träume als Wegweiser in neue Lebensphasen“ von Ingrid Riedel. Ich beginne ein Traumtagebuch zu schreiben. Über meine persönliche Assoziation hinaus, zeigen sich oftmals Archetypische Bilder. So beschäftige ich mich mit den weiblichen Archetypen, die mir eine weitere Ressource bieten und mich in meiner Ur-Energie unterstützen können.

Ich nehme eine Auswahl weiblicher Archetypen (*Die Kriegerin, Heilerin, alte Weise, Königin, wilde Frau, Liebende, Mutter, Künstlerin*) und entwickle, um den Zugang der inneren Ressource zu finden, verschiedene Texte (*Imagination, Traumreisen*).

Die Verbindung stärkt das ICH-Gefühl und lässt mich mehr in meine Vielfalt der Weiblichkeit eintauchen.



Bild 3: „Träume als leitende Worte der Seele. Wie sollte ich daher meine Träume nicht lieben und ihre rätselvollen Bilder nicht zum Gegenstand meiner täglichen Betrachtung machen? ... Träume bereiten das Leben vor, und sie bestimmen dich, ohne dass du ihre Sprache verstehst.“ (C. G. Jung, *Das Rote Buch*, S. 143)

Botschaften zur Kraft des DENKENS

- Ich freue mich, dass du in mir wächst und mit mir größer wirst
- Ich darf mich verändern
- Ich darf meine verschiedensten Gefühle haben und zeigen
- Ich darf gleichzeitig (*logisch*) denken und (*anders*) fühlen
- Ich darf meine Grenzen selbst bestimmen und deutlich NEIN sagen
- Ich darf an dich und für mich denken

2.3.4 Identität

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität begleitet den Menschen lebenslänglich. Sie hat Einfluss auf die Gestaltung aller Lebensaufgaben. Noch nie habe ich einen Rollenzuwachs erlebt, der für mich derart konfliktbehaftet ist. Einerseits will ich meinen Bedürfnissen weiter folgen und den anderen Rollenbildern weiterhin gerecht werden. Andererseits wünsche ich den ambivalenten gesellschaftlich kulturellen Regeln einer „guten“ schwangeren Mutter zu entsprechen.

Die Schwangerschaft wird unbewusst Ausdruck meiner teilweise widersprüchlichen Zukunftsvorstellungen.

Neue Fragestellungen kommen auf: Wie passt die Mutterrolle in mein selbstbewusstes, bestimmtes Leben?

Die theoretische Identitätssuche beginnt.

Kann ich alles vereinen?

Was darf oder muss gehen?

Wie weit ist die Anpassung der kulturellen gesellschaftlichen Vorgaben gesund oder gar notwendig?

Im Sinne der fünf Säulen nach Hilarion Petzold, sortiere ich mich anhand der unterschiedlichen Aspekte.

- Leiblichkeit, Körperlichkeit, und Sexualität
- Soziales Netz und Beziehung
- Arbeit und Leistung
- Materielles und Sicherheit
- Werte und Sinnfragen

Botschaften zur Kraft der IDENTITÄT

- Ich darf wissen, wer ich war, wer ich bin und sein werde
- Ich darf stark sein und gleichzeitig „weich“ sein
- Ich darf alle meine Gefühle haben



Bild 4: *Babybauch*

2.3.5 Geschicklichkeit

Die Geburt rückt immer näher. Unsicherheiten wachsen und verfliegen.

Die Vorbereitungen laufen. Das bevorstehende körperliche Loslassen und willkommen heißen kommt näher.

In dieser Phase der Schwangerschaft beschäftige ich mich mit allen Resilienzen, die ich für mich in der Geburtsphase und dem Kennenlernen nützen kann. Tägliches Entspannen und Intuitives Malen, können unterstützende Kräfte bündeln.

Botschaften zur Kraft der Geschicklichkeit

- Ich kann es auf meine Art und Weise tun
- Ich bestimme über meinen Körper
- Ich bin bei mir und in mir sicher
- Ich vertraue meinem Gefühl, meiner weiblichen Intuition und lasse es mein Handeln leiten
- Ich bekomme jederzeit die Unterstützung, die ich brauche

Ich entscheide mich dazu, ein kleines Resilienz-Faltheft anzufertigen, sowie eine Geburtskette. Beide Gegenstände kommen mit in die Kliniktasche.

Geburtskette

Oftmals wird eine Geburtskette in einem Ritual „Blessing way“ übergeben. Von Frauen, die sich gegenseitig stärken. Gemäß der Tradition bringt jede Frau eine Perle zur Zeremonie mit, die später zu einer Kette/Armband zusammengesetzt wird. Die Kette soll der Schwangeren während der Geburt Kraft und Energie spenden und wie ein Talisman begleiten. Oft steht jede Perle in Verbindung mit persönlichen Worten, Affirmationen, Sätzen, Wünschen der schenkenden Frau. Der Geburtsprozess dauert oftmals lange und die Kette bzw. jede Perle kann zu einem positiven Fokus werden.

Resilienz-Faltheft

Was hat dich bis hierhergebracht? Welche Kräfte in dir geben dir Energie und Durchhaltevermögen? Widerstandsfähigkeit kann helfen, den Fokus im Geburtsprozess zu behalten, mit dem Stress im Außen umzugehen und weiterhin eine positive und hoffnungsvolle Einstellung zu bewahren.

2.3.6 Erneuerung – Erster Abschied

Die Schwangerschaft über begleitet mich ein ständiges Annehmen und Loslassen. Kurz vor der Geburt wird mir bewusst, ich werde mein Kind nie wieder so nahe und behütet in mir haben können. Diese Trauer über die bald endende Schwangerschaft überrascht mich sehr. Die intensiven Gefühle des Loslassens habe ich völlig unterschätzt. Im Gespräch mit anderen Müttern stelle ich fest, alle auf ihre eigene Art und Weise verabschieden sich mit Tränen aus der Schwangerschaft. Mit der Geburt endet die Prozessbegleitung in der Erneuerung. Erneuerung der Schwangeren, Gebärenden zur Mutter.

Botschaften zur Kraft der Erneuerung

- Meine Liebe begleitet Dich überall hin

2.3.7 Recycling

„Und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen“ (Meister Eckhart)

3 Vater werden

Da sich das Geheimnis der Schwangerschaft, der Weitergabe von Leben ausschließlich innerhalb des weiblichen Körpers vollzieht, beziehen sich die oben genannten Punkte alle auf die Gebärende. Was jedoch nicht zwingend heißt, dass der Mann sich nicht auch in einem persönlichen „Wandel zum Vater“ befindet. Doch das Vaterwerden besteht zunächst darin, sowohl mit der Partnerin, die durch die Schwangerschaft bereits Mutter ist, mit dem „entfernten“ Baby in Beziehung zu treten. In vielen Berichten wird verdeutlicht, dass es der Mama leichter fällt zu Beginn eine Beziehung zum Baby aufzubauen. Beim Vater tritt dies oft erst Ende der Schwangerschaft hervor.

4 Fazit und Ausblick

In dieser Arbeit habe ich einen Teil des Schwangerschafts-Prozesses zu meinem Konzept geteilt. Diese persönliche Erfahrung motiviert mich dazu, mein Atelier zu öffnen und mehrere Frauen ehrlich, bewusst und individuell zu begleiten.

Ich sehe die Arbeit im Wandel als große Ressource und Vorbereitung auf den weiteren Lebensweg in begleitender Funktion als Mama. Mutter-werden ist ein ganz wundervoller Vorgang, der geteilt werden will. Er sollte keinesfalls „nebenbei“ geschehen, sondern darf Raum, Zeit und Fokus einnehmen.

Aufgrund einiger Anfragen, werde ich in Zukunft einem weiteren Thema weiter nachgehen: „Wenn das kleine Herz plötzlich nicht mehr schlägt“. Während des Schreibens dieser Arbeit haben mich immer mehr Frauen (*Freundinnen, Bekannte*), wegen eines Aborts zum Gespräch aufgesucht. Ein Meer ungesagter Worte und ein fehlender Abschied bedrückt viele Frauen. Fehlgeburten sind ein Thema, über das leider immer noch viel zu wenig gesprochen wird. Dabei passieren frühe Fehlgeburten vor der 12. Schwangerschaftswoche sehr häufig. Viele Gründe lassen über das Schicksal schweigen. Fehlendes Vertrauen in den Körper und seelischer Schmerz, der jahrelang versteckt und ungeahnt, erschreckend groß ist. Ein Thema dem ich als Art Counselor in Zukunft, Raum, Zeit und Aufmerksamkeit in kreativen Einzelsettings geben möchte.

5 Literatur

Maria Luise Köster-Schlutz, Schwangerschaft und weibliche Identität, Verlag Peter Lang, Frankfurt am Main 1991.

Luis Alvareiz, Vèronique Cayol, Psychologie der Schwangerschaft, Herder, Freiburg im Breisgau 2016.

Zeitschrift für Humanistische Psychologie – Themenschwerpunkt Natürliche Geburt, DGHP- Deutsche Gesellschaft für humanistische Psychologie e.V., 1980.

Ingrid Riedel, Träume Wegweiser in neue Lebensphasen, Patmos-Verlag 2019.

Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma, Quellen der Gestaltungskraft, Windmühle, 2009.

Eva Reich, Eszter Zornánszky-Gramantik, Lebensenergie durch sanfte Bioenergetik, psychosozial Verlag 1997.

C.G. Jung: Das Rote Buch. Der Text, Königshausen u. Neumann, 2015.

Pamela Levin: Cycles of Power, Becoming the way we are, Ukiah 1974.

Zusammenfassung

In dieser Arbeit wird eine Kunst- und Gestaltungstherapeutische Prozessbegleitung meiner Schwangerschaft anhand des Cycle of Power beschrieben. Die Schwangerschaft ist ein enormer emotionaler körperlicher Wandel, der auch als Krise verstanden wird.

Ein Wendepunkt in eine neue Lebensphase. Die Kunst- und Gestaltungstherapeutische Begleitung kann die Gebärende bei der Identitätssuche unterstützen, die weibliche Energie und eigene Resilienzen kennenzulernen, um das Kind selbstbestimmt willkommen zu heißen.

Biografische Notiz

Name: Larissa Endras

Wohnort: Niedersonthofen

Berufsbezeichnung: Ergotherapeutin

Fachrichtung: Kunst- & Gestaltungstherapie

LehrCounselor: Elke Wieland, Andreas Neunhoeffler

LehrTrainer: Ulrike Winter, Astrid-Brehmer-Kreis, Brigitte Michels, Andrea Hauf, Irene Treutlein



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.d e
IHP Manuskript 2307 G * ISSN 0721 7870
2023

