in: sprint
MAGAZIN

Bauchgefühl

02·2022

Editorial.

Lieber Bauchmensch, lieber Kopfmensch!

Das Licht im Saal geht aus. Der Scheinwerfer geht an. Es wird ganz ruhig im Publikum und alle schauen erwartungsvoll zur Bühne. Dein Moment ist gekommen: Wie fühlst du dich gerade? Hast du Lampenfieber? Vielleicht! Nicht nur Schauspieler*innen, Musiker*innen oder Performer*innen kennen es. Sicherlich können wir uns alle an Situationen erinnern, in denen es in der Magengegend flau und im Mund trocken wurde, in denen der Puls in die Höhe schoss.

Unsere körperlichen Reaktionen verraten uns viel über die Situation, in der wir gerade stecken. Wenn wir aufmerksam in uns hineinhören, kann uns auch unser Bauchgefühl erahnen lassen, was unser Verstand noch nicht erfasst hat. Für manche wird diese Wahrnehmung zum persönlichen Sicherheitscheck: „Meiner Intuition kann ich immer trauen."

Dagegen ließe sich einwenden: „Das ist doch alles nur Bauchgefühl." In unserer Redaktionskonferenz diskutierten wir heiß. Ist die Intuition immer richtig? Oder doch eher gefährlich? Was sagt dir dein Bauchgefühl?

Unser Bauchgefühl sagt uns, dass bei so vielfältigen Themen für jede*n etwas dabei ist.

Viel Freude beim Lesen!
Sr. Christine Müller & Steffi Mager

Inhalt.

Kein Platz für Emotionen?!
Über die Emotionalisierung von Politik schreibt Elias.
— 4

Vergiftet und verdreht
Die Auswirkungen von Missbrauch auf Spiritualität und Körperwahrnehmung beleuchtet Mirjam.
— 24

Mich selbst und Gott erspüren
Wie Ulrike beim Meditieren in ihren Bauch hineinatmet.
— 20

Tasten und Berühren
Steffi spricht mit einer Hebamme über ihr Handwerk.
— 28

Sprichwörtlich
Wie wir Gefühle in Sprache ausdrücken, erkundet Lea.
— 22

Wenn der Bauch die Psyche widerspiegelt
Ursula schreibt über Psychosomatik.
— 14

Unsere kleinsten Mitbewohner
Anna beschreibt, wie unser Darmmikrobiom erforscht wird.
— 10

Den Glauben feiern
Josefine fragt nach, wie verschiedene Menschen Gottesdienst feiern und beten.
— 16

DIY: Lach-Yoga
Juli lacht mit dir, bis der Arzt kommt.
— 8

Fotos: privat, Lea: Kevin Zurlinden, Mirjam: Robert Brodatzki

„Der Klimasünder und die Unsolidarischen"

ELIAS BIERMANN

Politische Debatten leben von Emotionen. Doch wer gefühlsbetont argumentiert, vereinfacht meist die komplexe Wirklichkeit, ist oft gefangen in seiner eigenen Welt und urteilt vorschnell – eine gefährliche Entwicklung. Ein Kommentar.

Ich sitze beim Zahnarzt, das erste Mal, seitdem ich von meinem MaZ-Jahr* wieder aus Chile zurückgekehrt bin, und sinniere darüber, wie dankbar ich dafür sein kann, eine kostenlose und gute medizinische Versorgung genießen zu können. Aus den Gedanken gerissen, vernehme ich die Stimme der Arzthelferin, die resignativ feststellt: ‚Unseren Kindern wird es einmal nicht mehr so gut gehen wie uns.' Dann, als ich gerade meine Jacke ausziehe, öffnet ein Mann vorsichtig die Praxistür und fragt, ob er eintreten dürfe. ‚Wenn Sie Wärme mitbringen!' schallt ihm die Antwort der Arzthelferin prompt entgegen, die sich immer wieder über die doch wirklich unerträgliche Kälte beklagt hatte.

Insbesondere Pandemie, Ukrainekrieg und Klimawandel sorgen für einen emotionalen Ausnahmezustand – vor allem, weil wir in Deutschland seit Jahrzehnten mit politischer Stabilität und wachsendem Wohlstand gesegnet sind. Umso lauter schrillen nun die Alarmglocken. Seit 2020 sank die Zufriedenheit mit der politischen Situation in Deutschland um 10 Prozentpunkte auf nur noch 42 Prozent (vgl. Bericht des Ostbeauftragten von 2022). Jetzt begegnen mir täglich Menschen mit Zukunftsangst, großer Wut oder einem starken Ohnmachtsgefühl. Durch die digitalen Medien, die uns rund um die Uhr mit den Krisen dieser Welt konfrontieren, fühlen wir uns all den schrecklichen Ereignissen viel näher. Die meist dramatisierende Bilderflut überfordert uns oft emotional >

Foto: Markus Spiske / unsplash.com

*Mehr zu unserem Freiwilligendienst Missionar*in auf Zeit (MaZ) erfährst du auf S. 34

und schürt enorme Ängste, die sicherlich – wie etwa beim Klimawandel – teils verständlich sind, jedoch keineswegs zu unserer psychischen Gesundheit beitragen. Es gilt, ein gesundes Maß an Medienkonsum zu finden und sich über die Macht der Medien über unsere Gefühle im Klaren zu sein.

Emotionalisierung von Politik spiegelt sich auch in unseren alltäglichen Gesprächen und öffentlichen Debatten wider. Wer emotional debattiert, priorisiert zumeist ein bestimmtes Thema, ordnet alles einem Wert auf Kosten anderer unter oder vergisst andere Perspektiven einzubeziehen. Kurz: Wer gefühlsbetont argumentiert, verkennt, dass Politik häufig vor einem Dilemma steht und eigentlich fast nur falsch entscheiden kann. Wohl kaum jemand aus der Bundesregierung freut sich etwa darüber, Kohlekraftwerke vorübergehend wieder ans Netz gehen zu lassen, um die Versorgungssicherheit zu garantieren.

Oft realisieren wir nicht, wie sehr wir in unserer Gefühlswelt gefangen sind. Viele Menschen leben in einem Kreislauf der Selbstbestätigung: Es wird nur das gehört und gesehen, was gehört und gesehen werden will. Das führt mitunter zu einem kompromisslosen Beharren auf dem eigenen Standpunkt und völliger Verständnislosigkeit für andere Meinungen. Wenn nur noch 43 Prozent der Ost- und 58 Prozent der Westdeutschen der Auffassung sind, in Deutschland ihre Meinung stets frei äußern zu können, ‚ohne Ärger zu bekommen', wirft das kein gutes Licht auf die Debattenkultur. Ich halte es mit Blick auf autoritäre Regime für absurd, von einer eigeschränkten Meinungsfreiheit in Deutschland zu sprechen. Doch sollten uns diese Zahlen dennoch zu denken geben. Kann es nicht sein, dass wir Themen wie die Pandemie, Geschlechtergerechtigkeit oder den Klimawandel manchmal zu emotional und moralisch betrachten? Geht es uns nicht teilweise so, dass wir Gefühle und Ansichten anderer Menschen vorschnell als diskriminierend, nicht zeitgemäß oder undemokratisch abstempeln, ohne faktenbasiert und respektvoll zu diskutieren?

Foto: Markus Spiske / unsplash.com

Manchmal ertappe ich mich dabei, aus meiner ‚Öko-Bubble' politische Forderungen zu stellen, die sich für mich ‚richtig' anfühlen, aber die Lebensrealität vieler Menschen ignorieren. So ärgere ich mich als begeisterter Radfahrer immer wieder über die ‚Umweltsünder, die mit ihren Autos die Luft verpesten', und fordere ein sofortiges Ende des Verbrennungsmotors. Eine egoistische Haltung, die vergisst, dass der Umstieg auf klimafreundlichere Verkehrsmittel leider noch Zeit braucht und für viele kaum möglich ist, weil sie oft eben nicht wie ich in der Stadt leben.

Letztlich sollten sich politische Entscheidungen also nicht an meinem persönlichen Gefühl für ‚richtig und falsch' orientieren, sondern immer die Lebensrealitäten möglichst vieler Menschen beachten. Oft machen wir es uns zu leicht, wenn wir ganze Bewegungen – so wenig wir auch ihre Ideale teilen mögen – über einen Kamm scheren und Menschen mit Attributen versehen, die sie so schnell nicht mehr loswerden. Jüngstes Beispiel sind die Proteste gegen die hohen Energiepreise und für die Aufhebung der Russlandsanktionen, die besonders in ostdeutschen Städten zehntausende Anhänger*innen finden und von Teilen der Öffentlichkeit als ‚unsolidarisch' bezeichnet werden. Auch ich halte die Proteste für unangemessen und populistisch. Allerdings finde ich es wichtig, der Frage nachzugehen, weshalb es so viele Menschen auf die Straße treibt. Denn ursächlich dafür sind meist existentielle Ängste – im konkreten Fall die Sorge, sich Vieles nicht mehr leisten zu können. Wer ein finanzielles Pölsterchen besitzt, der kann sich leicht zu einem moralischen Urteil über die ‚unsolidarischen' Menschen hinreißen lassen. Jedoch wird so verdrängt, dass es gerade in den neuen Bundesländern viele Menschen gibt, die nicht nur aus purem Egoismus oder Sympathien zu Russland demonstrieren gehen. So leben etwa 39 Prozent der armutsgefährdeten Menschen in Ostdeutschland, obwohl dort nur ein Fünftel der Gesamtbevölkerung wohnt (vgl. Bericht der Hans Böckler Stiftung zur ökonomischen und sozialen Situation Ostdeutschlands). Seien wir also lieber vorsichtig mit dem Urteilen über ganze Gruppen. Das kann auch dazu führen, Menschen in die Hände radikaler Parteien zu treiben.

Müssen wir bei politischen Fragen also versuchen, unsere Emotionen auszublenden? Auf keinen Fall! Ein guter demokratischer Diskurs lebt davon, dass offen und ehrlich Gefühle zur Sprache gebracht werden. Auch wäre Politik ohne Emotionen gefühlskalt und unmenschlich, die Forderung, Politik zu entemotionalisieren realitätsfern. Es ist gut, sich bewegen zu lassen und mit dem Herzen für seine Ideale einzusetzen! Gleichzeitig gilt es aber, immer wieder eigene Emotionen zu hinterfragen und nicht nur nach Fakten zu suchen, die unsere eigenen Gefühle bestätigen, sondern auch mal ganz gezielt sich mit Argumenten und Emotionen Andersdenkender auseinanderzusetzen.

Lachen, bis der Arzt kommt

JULI GEINITZ

Wann hast du das letzte Mal so richtig gelacht? Laut glucksend und mit Tränen in den Augen? Herausforderungen im persönlichen Leben, Stress, Trauer und Weltschmerz sind nur einige der Gründe, weswegen einem das Lachen manchmal vergehen kann. Dabei wäre die lösende Wirkung des Lachens gerade dann besonders wichtig! Zum Glück musst du es nicht dem Zufall überlassen, wann und wie oft du lachst. Dabei helfen können dir Übungen aus dem Lach-Yoga.

Lach-Yoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria begründet, der sich für eine stärkere Einbindung des Lachens in die Gesundheitsvorsorge einsetzte. Eine Lach-Yoga-Session besteht dabei aus verschiedenen miteinander kombinierten Lach-, Motivations-, Atem- und Klatschübungen. Der Clou dabei: Der Körper kann nicht zwischen einem echten und einem falschen Lachen unterscheiden. Dabei bringt Lachen viele gesundheitliche Vorteile mit sich: Die Atmung vertieft sich, das Herzkreislaufsystem kommt in Schwung, das Verdauungssystem und der Stoffwechsel werden angeregt und auch das Immunsystem erfährt einen regelrechten Boost. Gleichzeitig werden im Gehirn „Rückenwindhormone“, sogenannte Endorphine, ausgeschüttet, während Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol abnehmen. Nach dem Lachen entspannt sich die beanspruchte Muskulatur wieder, der Blutdruck sinkt und ein Zustand der gelösten Entspannung stellt sich ein. Aus diesen Gründen findet das Lach-Yoga mittlerweile auch in einigen medizinischen Fachbereichen wie der Schmerzmedizin Anwendung. Lachen ist also vielleicht nicht die beste, aber eine sehr gute Medizin.

Das erste Mal mit Lach-Yoga in Berührung gekommen bin ich während meines MaZ-Jahres in der Frankfurter Kommunität. Ich sehe es noch klar vor mir, wie wir zu fünft am Tisch saßen und uns bald vor Lachen gekugelt haben. Mittlerweile ist Lach-Yoga auch ein fester Bestandteil im Zusammenleben meiner Studierenden-WG. Das sorgt für gute Stimmung, lässt Alltagssorgen in den Hintergrund treten und wirkt ungeheuer befreiend.

Fünf Tipps für Deine Lach-Yoga-Session

1 – **Gemeinsam lacht’s sich leichter!** Suche dir eine Gruppe, mit der du gemeinsam Lach-Yoga praktizieren kannst und in der du dich wohlfühlst. Das können Familienmitglieder, Freund*innen oder Mitbewohnis sein. Eine Liste aller öffentlichen Lachclubs in Deutschland findest du unter: http://www.lachclub.info/menu/de_016.html

2 – **Lass dich anleiten!** Wenn du nicht zu einem Lach-Club gehen kannst oder willst, kannst du auch auf aufgezeichnete Lach-Yoga-Anleitungen auf YouTube zurückgreifen. Über den QR-Code findest du eines meiner Lieblingsvideos.

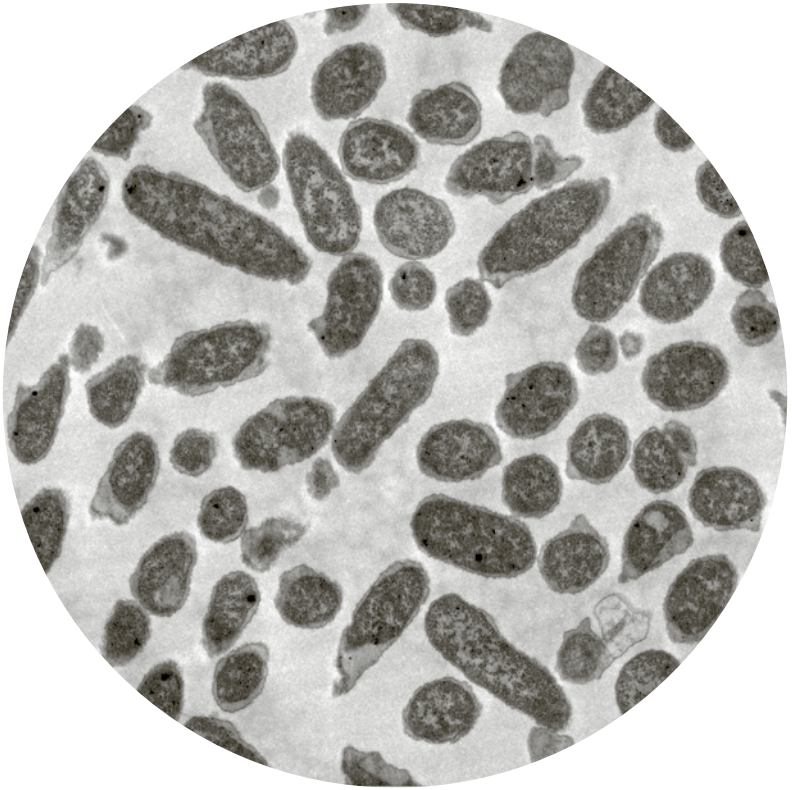
3 – **Gib dem Lachen Raum!** Such dir einen geschlossenen Raum, in dem du dich sicher und unbeobachtet fühlst und in dem es genug Platz für die teils ausladenden Bewegungsübungen gibt.

4 – **Nimm dich selbst nicht zu ernst!** Beim Lach-Yoga macht man sich zum Affen und das ist auch gut so. Versuche, dich darauf einzulassen und Spaß zu haben.

5 – **Fake it till you make it – trau dich, falsch zu lachen!** Früher oder später wird daraus ein echtes, herzliches Lachen und der Lach-Flash ist so gut wie garantiert.

Viel Freude beim Lachen!

Foto: privat



Die WG im Darm

ANNA BURRICHTER

In den letzten Jahren ist das Darmmikrobiom in den Medien kaum noch zu umgehen – aber woher kommt diese Informationsflut? Woher wissen wir so viel, und doch so wenig über die Bakterien, Pilze, Viren und die anderen Einzeller, die unseren Darm ihr Zuhause nennen?

Jede*r von uns hat sie: Eine Gemeinschaft unzähliger kleinster Lebewesen, die fast unseren gesamten Körper bewohnen. Seit unserer Geburt hat sich diese Gemeinschaft aufgebaut, entwickelt und auf verschiedenste Umwelteinflüsse eingestellt. Die größte Anzahl an Mikroorganismen lebt in unserem Darm, wo sie uns helfen, Nährstoffe aufzuschließen, Krankheitserreger abzuwehren und vieles mehr. Neben Bakterien leben dort auch Viren, Pilze, andere einzellige Eukaryonten (die mit dem Zellkern) und Archaeen.

Diese Mikrobengemeinschaft ernährt sich von allem, was vorbeikommt: Viele Mikroben haben spezielle Fähigkeiten, um Teile unserer Nahrung abzubauen, die nicht von unseren eigenen Zellen aufgenommen werden kann. Sie können uns so dabei helfen, diese Nährstoffe zu nutzen, indem sie komplexe Nährstoffe zu einfacheren Molekülen verarbeiten.

Ein Beispiel dafür ist Inulin (ein Speicherstoff, ähnlich wie Stärke, nicht zu verwechseln mit Insulin) das zum Beispiel in Topinambur vorkommt. Unser Verdauungssystem kann es nicht aufspalten und verwenden, manche Darmbakterien allerdings schon. Falls unser Mikrobiom nicht auf Inulin eingestimmt ist, kann es auch passieren, dass das Mikrobiom Inulin hauptsächlich zu Gasen umsetzt, was wir dann wortwörtlich als schlechtes Bauchgefühl spüren können.

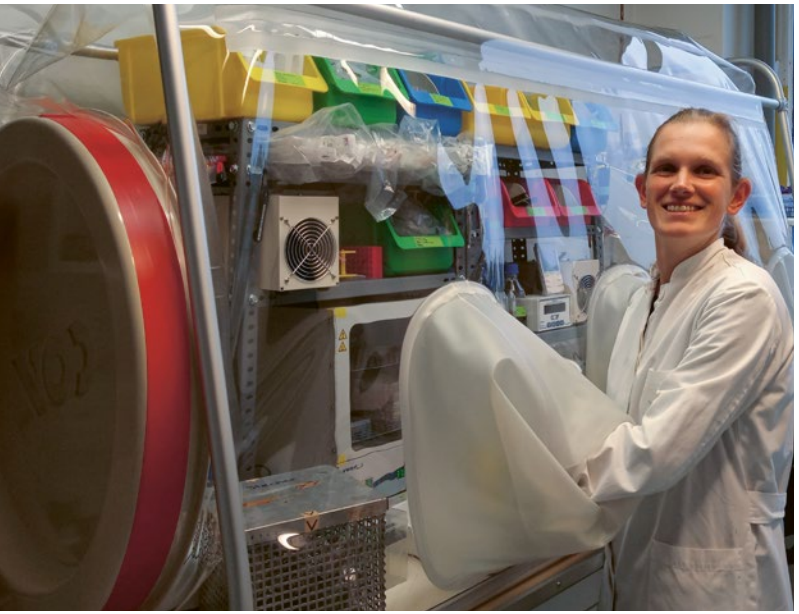
Diese Gasproduktion geschieht auch, wenn Laktose im Darm ankommt, die nicht vom Körper abgebaut werden konnte. Bei Tests auf Laktoseintoleranz wird genau diese Gasbildung durch Mikroben gemessen, die nur vorkommt, wenn die Laktose nicht vom menschlichen Verdauungssystem abgebaut wird. Andere Bakterien haben sich spezialisiert, um von unserer Nahrung unabhängig zu werden und ernähren sich zum Beispiel vom Schleim unserer Darmschleimhaut oder von Bestandteilen der Gallenflüssigkeit.

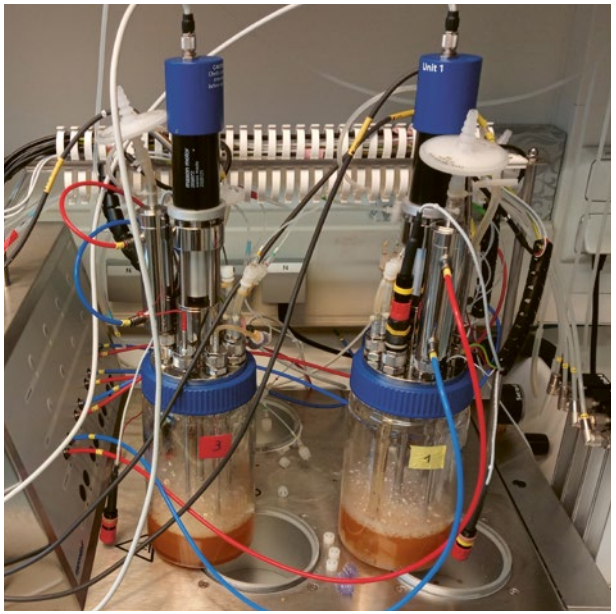
Dass der menschliche Darm von Einzellern besiedelt ist, war lange bekannt – es gab aber nur wenige Möglichkeiten, mehr über sie herauszufinden. Viele der Darmbewohner haben sich perfekt an das Leben in ihrem Schlaraffenland angepasst und wachsen nicht gerne unter Beobachtung einer Mikrobiologin in der Petrischale. Das alles hat sich radikal geändert, seit wir günstig DNA vervielfältigen und sequenzieren können. Seither haben wir ein Instrument, mit dem wir die Zusammensetzung unserer persönlichen Darmgemeinschaft unabhängig von der Kultivierung im Labor beobachten konnten.

Und das Wissen explodierte: Forscher*innen fanden ein verändertes Darmmikrobiom im Zusammenhang mit allen möglichen Krankheiten: naheliegende, wie z.B. entzündliche Darmerkrankungen, aber auch überraschende wie Depressionen oder Parkinson. >

Foto: privat

WISSEN





Anoxisches Zelt: In einem anoxischen Zelt können wir in einer sauerstofffreien (anoxischen) Atmosphäre arbeiten. Da auch in unserem Darm kaum Sauerstoff vorhanden ist reagieren viele Darmbewohner äußerst empfindlich darauf. An der Luft würden sie nicht wachsen.

Fermentersystem: In diesem Gerät können wir Bakterien (die braune Flüssigkeit) in einem fließenden System wachsen lassen. Wie im Darm auch wird ständig neues Medium zugeführt und altes fließt ab. Die vielen Sensoren und Leitungen lassen uns auch die Gasatmosphäre (wieder kein Sauerstoff), die Temperatur, den pH-Wert und weiteres kontrollieren.

Um herauszufinden, ob diese Unterschiede Ursache oder Folge der Erkrankung sind und welche Mechanismen wirken, führen Wissenschaftler*innen sogenannte funktionelle Studien durch. Dafür können z.B. Bakterien im Labor außerhalb des Darms gezüchtet werden, um ihr Zusammenspiel und die Stoffe, die sie verbrauchen und produzieren, genau zu messen. Auf ähnliche Art wird z.B. auch untersucht, wie das Darmmikrobiom mit Stoffen aus der Nahrung, der Umwelt oder z.B. mit Medikamenten umgeht. Viele Medikamente beeinflussen unser Mikrobiom, andererseits können Bakterien auch manche Medikamente abbauen und so ihre Wirksamkeit verringern. Eine weitere Möglichkeit ist es, mit keimfreien Tiermodellen zu arbeiten. Diese Tiere, meist Mäuse, haben kein eigenes Mikrobiom und können mit einem Mikrobiom aus anderen Tieren oder Menschen „besiedelt“ werden, um dann die Effekte zu untersuchen. So konnte man zeigen, dass z.B. Übergewicht durch das Mikrobiom von einer Maus auf die andere übertragen werden kann. Auch andere Funktionen des Mikrobioms konnten so entdeckt werden, wie die wichtige Rolle, die es bei der Entwicklung unseres Immunsystems hat. Außerdem kann das Mikrobiom verhindern, dass Krankheitserreger im Darm die Oberhand gewinnen, ein Effekt, den wir mit dem oben genannten Modellsystem abbilden können.

Auch bei Menschen werden ab und zu sogenannte Mikrobiomtransplantationen durchgeführt, allerdings nur wenn die Patient*innen unter sehr schweren Darminfektionen leiden, die anderweitig nicht zu behandeln sind. Damit das funktioniert, muss auch bei ihnen das gestörte Mikrobiom durch sehr starke Antibiotika entfernt werden.

Da wir allerdings (noch) nicht wissen, was das „perfekte“ Mikrobiom eines Menschen ist, und nicht unabsichtlich unerwünschte Funktionen übertragen wollen, wird diese Technik nur selten angewandt.

Eine sichere Methode, das Mikrobiom zu unterstützen ist die Ernährung – in vielen Studien, die das Mikrobiom von Menschen weltweit untersuchen, zeigen sich Anpassungen an den Ernährungsstil. Wer seinen kleinsten Mitbewohnern etwas Gutes tun will, isst so, dass auch bei ihnen etwas ankommt. Diese Lebensmittel nennt man präbiotisch, sie enthalten viele verschiedene komplexe Nährstoffe. Dazu zählen z.B. Vollkornprodukte, Gemüse und Obst. Was kompliziert klingt, kann aber auch ganz einfach sein: Vieles, was unser Bauchgefühl uns als gesundes, wohltuendes Essen empfiehlt, gehört dazu und freut auch unsere Darmgemeinschaft.

Anna Burrichter hat an der Universität Konstanz Biologie und Chemie studiert und dort in Mikrobiologie promoviert. Zurzeit arbeitet sie als Postdoc am Max von Pettenkofer-Institut der LMU München an den Interaktionsnetzwerken von Darmbakterien.

Wenn der Bauch die Psyche widerspiegelt

URSULA HÄMMERER

Ausbeutung, Mobbing, mangelnde Wertschätzung – wie sich psychische Probleme auf unseren Körper auswirken. Eine Annäherung an die Psychosomatik.

Bei Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall werde ich immer hellhörig. Nachdem klar ist, dass ich mich nicht aus Versehen vergiftet habe – ich bin leidenschaftliche Lebensmittelretterin – schaue ich in meinen Terminkalender, ob ich es nicht vielleicht ein wenig übertrieben habe mit zusätzlichen Aufgaben oder in mein Tagebuch, ob es eine Häufung von zwischenmenschlichen Katastrophen gab.

Wie wir uns emotional fühlen, hat sehr viel damit zu tun, was und wie wir essen und auch unser Verdauungssystem kann uns wertvolle Hinweise darauf geben, wenn wir psychisch nicht im Gleichgewicht sind. Seit einigen Jahren ist bekannt, dass es ein direktes Kommunikationssystem zwischen dem zentralen Nervensystem und dem Darm und dessen Mikrobiom gibt. Beobachtete Phänomene haben ein gesichertes organisches Korrelat.

Risikofaktoren für eine Störung des Systems sind neben biologischen Faktoren wie Genetik, darmschädigender Medikation, Verletzungen oder Erkrankungen des Darmgewebes auch psychische und soziale Faktoren. Frühere und aktuelle Lebenserfahrungen, Stressoren, das Ausmaß von Unterstützung und persönlichen Ressourcen sind hier besonders wichtig. In unserer industrialisierten und digitalisierten Welt sind die Gefahren, auf die unser Nervensystem reagiert, nicht mehr so greif- und hörbar wie in naturverbundeneren Zeiten, in denen wir auf dem Speiseplan einer ganzen Reihe von Raubtieren standen. Unser Nervensystem ist aber noch das alte und reguliert den Körper nach der wahrgenommenen Gefahrenlage. Diese ist häufig sehr subtil: Ausbeutung, Mobbing, mangelnde Wertschätzung, Überforderung… Wenn dies nicht erkannt wird und man sich weiter durchkämpft, können sogenannte psychosomatische Symptome z.B. im Verdauungssystem chronifizieren.

Foto: Drew Beamer / unsplas.com, Portrait: privat

Bei der somatoformen autonomen Funktionsstörung ist die Kommunikation zwischen Verdauungstrakt und Gehirn gestört. Dies hat Auswirkungen auf die Beweglichkeit des Darmes, das Immunsystem des Verdauungstraktes und die Durchlässigkeit des Darmgewebes. Somit ist der Darm anfälliger für Entzündungen mit entsprechenden Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden und die Versorgung mit Nährstoffen des gesamten Körpers, inklusive des Gehirns. Dies hat dann wieder negative Auswirkungen auf bereits bestehende psychische Verletzlichkeiten und Erkrankungen.

In der Therapie ist es wichtig, den von vielen Arztbesuchen, welche oft keine hilfreichen Ergebnisse gebracht haben, erschöpften Patient*innen Ruhe und Stabilität zu verschaffen. Dafür ist eine regelmäßige und stabile Beziehung zum*r Behandler*in wichtig. Körperliche Symptome sollten symptomorientiert lindernd behandelt werden, auch eine diätische Beratung kann sinnvoll sein und den Patient*innen eine Möglichkeit schenken, die Symptome nicht nur zu erleiden, sondern aktiv selbstständig etwas an ihrer Lage zu verbessern. Es darf nicht zu schnell von einer reinen Psychogenese ausgegangen werden. Regelmäßige körperliche Untersuchungen vermeiden einen kritischen, behandlungsbedürftigen Prozess zu übersehen.

Parallel dazu ist eine psychotherapeutische Begleitung hilfreich, um die ursächlichen, auslösenden und unterhaltenden Faktoren zu erkennen und gegenzusteuern. Auch Selbsthilfegruppen, Erwerb von Krankheitswissen und das Erlernen von Entspannungs- und Stabilisierungsübungen sind hier wichtig. Was können wir tun? Regelmäßiges Kochen und Essen mit Freund*innen ist gut für psychisches und körperliches Bauchgefühl.

Ursula Hämmerer arbeitet als Oberärztin in der Abteilung Akutpsychiatrie des Klinikums Chemnitz.

Für Betroffene und Angehörige gibt es gute Informationen beim Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
www.bapk.de/der-bapk.html

Wie feierst du deinen Glauben?

JOSEFINE NATON

„Ich will ihnen ein ungeteiltes Herz und einen neuen Geist geben. Ja, ich nehme das versteinerte Herz aus ihrer Brust und gebe ihnen ein lebendiges Herz.“ (Hesekiel 11,19 HFA)
Glaube findet ganz viel in unserem Herzen und unserem gesamten Körper statt, wenn wir uns von Gott berühren lassen und zu ihm beten. Das kann auf verschiedene Art und Weise passieren. Wir wollen mit Menschen ins Gespräch kommen und hören, wie sie Gottesdienst feiern.

Nataly y Natalia – Bolivien
Jeden Sonntag trifft sich unsere gesamte Gemeinde morgens und abends. Dann beten wir gemeinsam, singen den Lobpreis und hören die Predigt vom Pastor.

Mir, Nataly, gefällt zum einen der Lobpreis sehr. Die Musik wird durch eine Band mit Gitarre, Bass, Schlagzeug und Gesang begleitet, aber die gesamte Gemeinde kann mitsingen. In diesem Moment, wenn wir Gott loben, fühle ich eine tiefe Verbindung zu ihm, seine Liebe und Nähe. Zum anderen mag ich das Gebet sehr. Der Pastor betet laut und wir hören, was er sagt und können innerlich für uns beten. Ich habe das Gefühl direkt mit Gott zu sprechen.

Ich, Natalia, mag auch die Musik sehr und die Momente, in denen wir spezielle Fürbitten halten. Wenn ein Mitglied unserer Gemeinde z.B. eine schwierige Zeit durchmacht und wir für ihn beten, dann berührt mich das sehr. Wir sind eine Gemeinde und füreinander da.

Wenn wir alle zusammen beten oder Gott lobpreisen, dann gibt es manchmal besondere Momente, in denen eine Person eine starke Sehnsucht nach Gott spürt oder ihn um Hilfe bittet. Manchmal heben sie ihre Hände dann in die Luft oder gehen auf die Knie und manche Menschen fangen an zu weinen, weil diese Gefühle so intensiv sind. Der Weg des Glaubens ist sehr schwierig. Manche denken, dass es einfach ist und dadurch alle Schwierigkeiten verschwinden, aber das ist nicht so. Trotzdem lohnt es sich, diesen Weg zu gehen. Gott ist immer bei uns und begleitet uns in schwierigen Zeiten. Egal, wo wir sind und leben, in welcher Kultur oder welchem Land, es ist der gleiche Gott, der uns liebt.

Marvin – Frankreich
Ich bin kirchlich aufgewachsen und fühle mich ihr verbunden, gehe aber schon länger nicht mehr in die Gottesdienste. Doch einen Ort, an dem ich mich sehr wohl fühle und manchmal wahrscheinlich auch Gott näherkomme, gibt es. Das ist Taizé. Diesen Sommer war ich sechs Wochen als Freiwilliger dort. Es ist großartig, wie international und offen dieser Ort ist. Er ist sehr spirituell, aber auch Menschen, die nicht religiös sind, sind dort willkommen.

Ein Tag in Taizé ist sehr strukturiert aufgebaut und es gibt dreimal am Tag ein gemeinsames Gebet. In diesen Gebeten liegt eine universelle Schönheit, der man sich schwer entziehen kann. >

Fotos: privat

Das Kernstück sind die bekannten Taizé-Lieder. Sie sind sehr einfach gehalten, weil sie nur aus wenigen Sätzen bestehen, die sehr oft wiederholt werden. Zudem werden kurze Gebete in den unterschiedlichsten Sprachen gesprochen, ein Bibeltext zusammen gelesen und es gibt eine Zeit der Stille.

Die Lieder sind wunderschön und es ist ein besonderes Gefühl mit so vielen Menschen in der Kirche zu sitzen und gemeinsam zu singen. Das schafft Gemeinschaft und ich fühle mich den anderen um mich herum verbunden. Auch die Stille gefällt mir sehr. In diesen Momenten fühle ich die Verbundenheit nicht. Aber das ist nicht schlimm. Vielmehr habe ich Zeit zu reflektieren, mir selbst näher zu kommen und ruhig zu werden. Dann kommen Themen in mir auf, die sonst keinen Platz haben. Auch das tut sehr gut.

Sr. Lilly – Indien

Wir haben viele verschiedene Arten von Gottesdiensten und Gebeten. Neben der Heiligen Messe und dem Missionsspaziergang durch das Krankenhaus, bei dem wir gemeinsam mit den Patienten beten, gibt es z.B. das tägliche Abendgebet. Wir versammeln uns alle in der Kapelle. Die meisten von uns sitzen auf dem Boden, wie es in unserer Kultur üblich ist. Auf diese Weise sind wir in direktem Kontakt mit Mutter Erde. Dann beten wir gemeinsam bestimmte Gebete, aber es gibt auch immer eine Zeit der Stille, in der wir die Möglichkeit haben, für uns selbst zu beten. Das mag ich am liebsten. Dann kann ich einfach direkt mit Gott kommunizieren. Es sind sehr persönliche Momente, in denen ich Gottes Gnade spüren kann.

Gemeinsame Gebete sind wichtig, aber in der Stille kann ich frei beten. Dann bin ich nicht nur geistig mit Gott verbunden, sondern spüre seine Gegenwart auch körperlich.

Fotos: privat

Das ist mit Worten schwer zu beschreiben. Es ist wie eine Wärme, die sich ausbreitet. Eine Ruhe und Entspannung, die durch den ganzen Körper geht. Das spüre ich bei gemeinsamen Gebeten nicht.

Einmal betete ich für mich mit dem Evangelium über Johannes dem Täufer. Dabei habe ich gespürt, wie der Heilige Geist zu mir kam. Ich konnte die Liebe Gottes spüren. Die Gewissheit, dass ich von Gott geliebt und gewollt bin. Es war eine schöne Erfahrung, die mir viel Kraft gegeben hat.

Jarek – Polen

In meinem Leben habe ich schon viele unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Ich bin in Polen geboren und aufgewachsen. Von da aus ging es in die USA, dann nach Ecuador und schließlich nach Deutschland.

Die Musik unterscheidet sich zwischen den Kulturen besonders. Hier in Deutschland kommt fast immer die Orgel zum Einsatz, während in den USA ein Klavier genutzt wurde und in Ecuador häufig die Gitarre. Dadurch war die Musik weicher und freier. Viele junge Menschen haben dort musikalisch den Gottesdienst mitgestalten, sodass es immer ein besonderes Erlebnis war.

Ein Highlight für mich in den USA war die Erwachsenen-Taufe. Wenn ein Mensch sich dazu entschieden hatte, sich taufen lassen zu wollen, wurde dies während des Gottesdienstes vor der gesamten Gemeinde getan. In riesigen Taufbecken konnte der gesamte Körper unter Wasser getaucht werden, in Anlehnung an die Taufe im Jordan. Das war immer sehr besonders.

In Polen hat mir vor allem der konservative Ablauf des Gottesdienstes gefallen. Die feste Struktur gibt Halt. Dadurch kann ich mich gut auf die Feier einlassen. Die Wandlung ist ein besonderer Zeitpunkt. Diese Verbindung zwischen Himmel und Erde löst viel in mir aus. Sehr schön finde ich auch das gemeinsamen Vater Unser und den Friedensgruß. Dabei merke ich, dass ich nicht für mich allein den Gottesdienst erlebe. Wir sind in Gemeinschaft und das trägt.

Mich selbst und Gott erspüren. Durch Atmung – im Bauch?

ULRIKE HAGG

Es gibt viele Wege, sich ganz auf sich selbst oder auf den eigenen Glauben zu konzentrieren. Die eigene Atmung kann ein gutes Hilfsmittel in der Meditation oder der Kontemplation sein.

Foto: Karolina Grabowka / pexels.com

Jeden Abend nehme ich mir ein paar Augenblicke Zeit. Zeit für Gott und für mich selbst. Manchmal sind das nur wenige Minuten, manchmal wird es eine halbe Stunde. Meistens liege ich bereits im Bett, auf dem Rücken, damit mein Atem entspannt und tief fließen kann. Dann versuche ich, den Atem in meinem Körper auch bewusst wahrzunehmen. Ich atme tief ein und beobachte, wie sich meine Brust und meine Bauchdecke heben, spüre, wie die Luft durch meine Nase fließt. Ich atme tief aus und achte darauf, wie sich meine Brust und meine Bauchdecke wieder senken und die Luft durch meine Lippen wieder entweicht. Ganz ohne Kontrolle, ganz ohne Zwang.

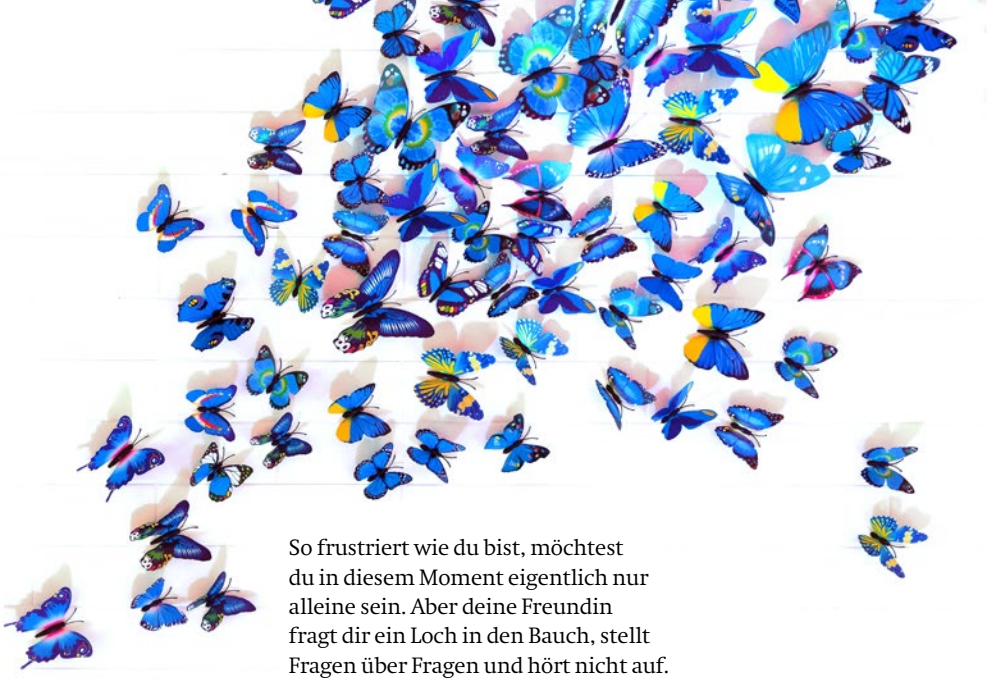
Ich atme wieder ein, wieder aus. Nehme wahr. Meine Atmung, meinen Körper. Nach einer Weile beginnen meine Gedanken abzuschweifen. Meistens kommen mir dann zuerst Probleme, Begegnungen oder sonstige Situationen in den Sinn, die ich an diesem Tag erlebt habe. Ich lasse meine Gedanken fließen wie Wolken am Himmel. Der ein oder andere Gedanke bleibt etwas länger hängen, während der Rest einfach vorüberzieht. Probleme finden dabei hin und wieder einen Lösungsansatz, verzwickte Situationen klären sich manchmal auf, Begegnungen wirken noch einmal nach. Was mich weiterhin beschäftigt, gebe ich an Gott ab. Ich vertraue darauf, dass Sie mich auf meinem Weg begleitet. Früher oder später kehre ich dann mit meiner Aufmerksamkeit zurück zu meiner Atmung. Nehme wieder wahr, wie sich mein Brustkorb mit Luft füllt und wieder leert, wie sich mein Bauch hebt und wieder senkt. Ich beobachte nun auch die kurzen Pausen, die zwischen dem Ausatmen und dem erneuten Einatmen entstehen, und die kurzen Pausen, in denen ich die Luft in meinen Atemwegen halte. Meine Atmung wird immer ruhiger, immer tiefer. Einatmen, Pause, Ausatmen, Pause. Einatmen …

Meine Gedanken schweifen wieder ab. Jetzt habe ich in meiner Seele Raum für alles Schöne, das mir an diesem Tag widerfahren ist. Ein Lächeln auf der Straße, ein Patient, der sich mit mir über seine Fortschritte freut, ein Sonnenstrahl, der den Nebel zerteilt oder einen Regenbogen bildet. Dafür danke ich Gott. Und erkenne dabei, dass Sie mir auf meinem Weg zur Seite steht. Was auch immer mich beschäftigt, was auch immer mir Schwierigkeiten bereitet, Gott ist bei mir. In den schönen Momenten des Lebens zeigt Sie mir: Ich lasse dich nicht allein. Mit diesem Gefühl wende ich mich wieder meiner Atmung zu. Stelle fest, dass ich nun sehr langsam, entspannt und tief in meinen Bauch hineinatme. Allen Stress, alle Ängste und Sorgen, alles, was sich dort angesammelt hat, bin ich losgeworden. Nun ist mein Bauch entspannt, die Atemmuskulatur locker. Ich atme noch einmal tief ein, nehme noch einmal wahr, wie sich Bauchdecke und Brustkorb heben. Nehme noch einmal die kurze Pause wahr, in der mein Körper den Sauerstoff aufnimmt. Dann atme ich noch einmal tief aus, beobachte, wie sich Bauchdecke und Brustkorb wieder senken. Fühle meinen Atem durch meine Lippen ausströmen. Mein Atem fließt weiterhin tief in meinen Bauch hinein, in genau dem ruhigen und konstanten Rhythmus, den Gott dafür bestimmt hat. Und ich schlafe mit einem Lächeln im Gesicht und der Gewissheit, nicht alleine zu sein, ein.

GESELLSCHAFTLICH

Sprichwörtlich

LEA SPINNER



Kennst du das, wenn du plötzlich dieses Kribbeln im Bauch spürst? Dort, in der Magengegend? Dann fliegen dir wahrscheinlich gerade Millionen von kleinen, hübschen Schmetterlingen im Bauch herum und kitzeln dich mit ihren Flügeln. Oder wie war das nochmal genau mit diesem Sprichwort?

Wenn wir von Schmetterlingen im Bauch sprechen, dann weiß jede*r, was gemeint ist. Du bist verliebt. Es kribbelt und kitzelt und dir wird ganz anders, wenn du die Person siehst, in die du dich verliebt hast. Wie es dazu kam, dass wir uns dabei Schmetterlinge im Bauch vorstellen, das habe ich mich schon oft gefragt. Aber es scheint nicht ganz unüblich in unserer Sprache zu sein, dass wir Tiere nutzen, um über unser Körperempfinden zu sprechen. Nehmen wir zum Beispiel mal an, dass du endlich der Person gegenüberstehst, in die du dich verliebt hast. Das Herz klopft bis zum Hals, du nimmst all deinen Mut zusammen und willst die Person ansprechen, aber du bekommst keinen einzigen Ton raus. Die Stimme versagt, egal wie oft du dich räusperst und wie sehr du dich bemühst. Denn er ist da, der Frosch im Hals und blockiert den Weg deiner Stimme nach draußen.

Vielleicht hast du damit deine einzige Chance verpasst, die du für dein Happy End gehabt hättest. Ernüchtert stellst du fest, dass du es nicht geschafft hast, deiner Liebe Ausdruck zu verleihen. Traurig und frustriert triffst du dann auf eine Freundin, die direkt merkt, dass etwas nicht stimmt. Und die wird dich bestimmt fragen, welche Laus dir über die Leber gelaufen ist. Die Laus sorgt also für schlechte Stimmung in der Leber. Oder generell im Körper. Auf jeden Fall wird sie als Urheberin der üblen Laune benannt.

So frustriert wie du bist, möchtest du in diesem Moment eigentlich nur alleine sein. Aber deine Freundin fragt dir ein Loch in den Bauch, stellt Fragen über Fragen und hört nicht auf. Wie dieses Loch in deinem Bauch nur durch Fragen entstehen kann? Das ist wohl die Frage aller Fragen, auf die ich auch keine Antwort habe.

Der Magen und der Bauch sind jedoch ein essenzieller Teil unseres Körpers, unsere innere Mitte, die du nicht nur für Yoga, Balance oder Meditation benötigst, sondern in der wir unsere Gefühle spüren. Nicht umsonst gibt es viele Redewendungen, die sich mit unserer inneren Mitte befassen.

Ein Streit liegt dir schwer im Magen, eine Trennung musst du erst einmal verdauen. Schwierige Situationen sind also vor allem in unserer Körpermitte zu spüren und auch Stress kann auf den Magen schlagen. Gleichzeitig wird auch das Sprichwort „Liebe geht durch den Magen“ sehr gerne benutzt. Bedeutet das also, wenn du etwas Leckeres kochst, dann entsteht Liebe?

Ich denke, so einfach ist das nicht, obwohl die Idee die gleiche bleibt. Stell dir vor, du kommst ausgehungert und gestresst von der Arbeit und du wirst von jemandem erwartet, der für dich dein Lieblingsessen gekocht hat. Wie sehr würdest du dich wohl darüber freuen? Vermutlich sehr. Ob dann aus Freude und Fürsorge auch Liebe entsteht, kann nicht pauschal beantwortet werden. Wenn Liebe sich aber im Magen bemerkbar macht – ich erinnere an die Schmetterlinge – dann wäre es nur logisch, wenn Essen auch zu Liebe führen könnte.

Nur dass Gefühle nicht ganz so einfach und logisch nachvollziehbar sind. Es bleibt also jeder*m selbst überlassen, die Funktionalität dieser logischen Schlussfolgerung zu überprüfen.

Foto: Jurien Huggins / unsplash.com

Vergiftet und verdreht

MIRJAM GÖDEKE

Körper, Seele und Geist sind eng miteinander verbunden. Das macht die Auswirkungen von Missbrauchstaten für Betroffene so fatal: Das Bauchgefühl trägt nicht mehr.

Foto: Jurien Huggins / unsplash.com

Viele Gefühle, die mit Beziehungen und Sexualität zu tun haben, finden eine sprichwörtliche Verortung im Bauch: Das ist kein Zufall. Der Bauch ist die Mitte des Körpers. In der Vorbereitung und Durchführung von sexualisierten Gewalttaten manipulieren Täter*innen Betroffene so, dass sie ihren eigenen Empfindungen zu misstrauen lernen und diese abspalten. So wird dieser Zusammenhang von Gefühlen, Gedanken und Körperempfinden gezielt durch die Täter*innen verdreht oder gekappt. In der Folge verlieren Betroffene nicht selten den Kontakt zu ihrem eigenen Körper und das Vertrauen in ihre Empfindungen.

Da dieser mächtige Mechanismus schwer zu durchschauen ist, suchen viele Betroffene die Schuld bei sich selbst. Eine solche Umkehrung der Verhältnisse ist Bestandteil der Täter*innen-Strategie. Die in dieser missbräuchlichen Beziehung grundgelegten Verunsicherungen, was richtig und falsch, Vertrauen und Misstrauen, innere und äußere Realität angeht, übertragen sich auch auf andere Lebensbereiche der Betroffenen und wirken weit und lange nach. So verdrehen Täter*innen in missbräuchlichen Beziehungen auch bewusst die Zusammenhänge von Schuld und Macht. Dass in Teilen der Gesellschaft und in besonderer moralisch zugespitzter Weise in der Kirche immer wieder sexuelle Gewalt mit Sex assoziiert wird, stärkt und schützt diese Täter*innen-Strategie und die darin angelegte Schuldumkehrung. Doch ohne Selbstbestimmung und Freiheit gibt es keinen Sex: Sexuelle Übergriffe sind Gewalthandlungen, bei denen gezielt dieses Selbstbestimmungsrecht untergraben wird.

Geschieht der Missbrauch in einem religiös geprägten Kontext, ist dieses Feld noch weiter aufgeladen. Denn sowohl spiritueller als auch sexueller Missbrauch bestehen im Wesentlichen in der Verletzung grundlegender Selbstbestimmungsrechte der betroffenen Person und Missachtung ihrer Grenzen.

Eine Spiritualität, die nur auf geistig-geistliche Prozesse beschränkt wird, und dabei pauschal ausschließt, dass auch der Körper ein Ort spiritueller Erfahrung sein kann, ist besonders anfällig für sexuellen Missbrauch, weil die Fähigkeit zur Selbstbestimmung in diesem Bereich schon geschwächt ist. Wenn Körperlichkeit vorschnell mit Sündhaftigkeit assoziiert wird, begrenzt das die Selbstbestimmungsrechte der betroffenen Personen, statt sie zu ermächtigen und befreien – das ist spirituell missbräuchlich. Wird die (Autoritäts-)Person, die diese Spiritualität vermittelt, dann selbst körperlich übergriffig, ist das besonders zynisch und zerstörerisch: der Glaube an Gott, sich selbst und das Leben wird vergiftet – weit über den Missbrauchszeitraum hinaus.

Da im Menschen Leib, Seele und Geist untrennbar miteinander verbunden sind, gehört zur ganzheitlichen Resilienzförderung immer auch eine leibliche Komponente. Nur wer ein gesundes Körperbewusstsein entwickeln und dies auch spirituell einbeziehen darf, kann resilient sein gegen missbräuchliche Übergriffe: körperlich und spirituell. Deswegen greifen auch Präventionsbemühungen zu kurz, die vor allem auf mehr Abstand und das Vermeiden von Körperkontakt setzen. Mehr noch: Sie schaden und behindern die Stärkung der Selbstbestimmung Einzelner, insbesondere Suchender und Heranwachsender, enorm. Wenn über Körperliches nicht gesprochen werden kann und darf, dann fehlen mit den Ausdruckmöglichkeiten nach außen auch innere Fähigkeiten, wahrzunehmen und zu unterscheiden: Eigenes von Fremdem, Wohltuendes von Übergriffigem.

Kirchliche Institutionen und Gemeinschaften tun gut daran, auch an ihren Orten, wo immer Menschen zusammenkommen und Raum für Begegnung sein soll, Machtverfestigungen, Wahrheitsansprüche und Leibfeindlichkeit abzubauen. So kann im Erzählen und Verkünden G*ttes befreiende, stärkende, aufrichtende Kraft, die zuerst den Unterdrückten gilt, spürbar werden. Darin leisten sie einen wirksamen Schutz von Kindern, Jugendlichen und allen Suchenden und Verletzlichen vor Übergriffen und Missbrauch.

Körperwörter

Ein Kribbeln geht durch meinen Körper
In mir so viele Lobeswörter.
Bewegung trifft auf meinen freien Geist,
wo alles um mich von dem Geheimnis des Lebens weiß.

Schwebende Seelen, ja ein fliegendes System,
alles im Gleichgewicht, nichts extrem.
Ankommen, ganz ankommen in mir,
ich spüre mich, spüre göttliche Liebe in mir.

Schönheit und Anmut in meinen Augen
Bewegung, wo ich voller Mut hinschaue.
Neu und Alt und ein Lächeln im Gesicht,
Ein Lächeln das strahlt heller als das Licht.

Vertrautsein in meinem ganzen Gefühl,
alles weit, wo der Blick auch hinfiel.
Ganz verbunden in über-alles-stehender Liebe sein,
ja in meinem Körper bin ich so gerne daheim.

KLARA HONIGBAUM

Das Gedicht ist nach einem langen und intensiven Gebet entstanden und beschreibt die Gebetserfahrungen als Körpereindrücke.

Wo hast du deinem Bauchgefühl vertraut?

„Immer wenn es um meine Kinder geht, höre ich auf mein Bauchgefühl. Schließlich war das mal die Wohnung der Kleinen."
MIRI, 35, ERGOTHERAPEUTIN

„Ich verlasse mich regelmäßig auf mein Bauchgefühl, bei großen als auch bei kleinen Entscheidungen."
MICHAEL, 31, CHEMIEINGENIEUR

„Bei der Studienwahl."
CLARA, 20, STUDENTIN DER EV. THEOLOGIE

„Dass es das richtige ist, früh zu heiraten und Kinder zu kriegen und damit mein altes Leben hinter mir zu lassen. Rational wäre die Entscheidung wahrscheinlich anders ausgefallen, jedoch habe ich da auf mein Bauchgefühl gehört und es bis heute nicht bereut."
LUTZ, 22, KRANKENPFLEGER

„Bei der Entscheidung, mein MaZ-Jahr in den USA zu verbringen."
LUISA, 18, AKTUELLE MISSIONARIN AUF ZEIT (MAZ)

„Ich vertraue meinem Bauchgefühl nicht. Bei großen Entscheidungen wäge ich Für und Wider rational ab. Manchmal ist es wichtig, dass mein Bauchgefühl durch mein Kopfgefühl korrigiert wird."
REGINA, 58, FÖRDERSCHULLEHRERIN

„Eigentlich immer. Also, immer wenn mir mein Bauchgefühl sagt, dass was falsch ist, passt das am Ende auch. Außer wenn ich mit meinen Ängsten, wie z.B. Hunden, konfrontiert werde, weil das Bauchgefühl dann doch eher der falsche Indikator ist, wie man sich verhalten sollte. Inzwischen sagt mir mein Bauchgefühl aber ziemlich deutlich, wenn ich tatsächlich auf es hören sollte."
ADRIAN, 22, STUDENT

„Im Umgang mit den Kleinsten in der Kita, die sich mit der Sprache noch schwertun. Da hilft es meistens, sich auf sein Bauchgefühl zu verlassen, um helfen zu können."
SIMONE, 24, ERZIEHERIN

„Bei der Wahl meiner WG."
MITGLIED DES IN:SPIRIT ÖFFENTLICHKEITSARBEITSTEAMS

Grafik: rawpixel on freepik

„Es braucht Intuition, Gottvertrauen und Klugheit“

STEFFI MAGER

Im Interview erzählt Annette Walz von ihren Erfahrungen als Hebamme in Deutschland und Ghana und erklärt, warum durch moderne Medizin manchmal das Bauchgefühl und das Selbstvertrauen der Schwangeren verloren gehen.

Liebe Annette, wir wollen heute über das Bauchgefühl reden. Eine ganz besondere Beziehung zu ihrem Bauch haben Schwangere. Du hast viele Jahre als Hebamme gearbeitet und dabei die Frauen vor und nach der Geburt begleitet. Wie hast du die Beziehung der Frauen zu ihrem Bauch erlebt?
Als sehr intuitiv. Schwangere streicheln ihren Bauch, halten schützend ihre Hände davor. Und ganz klar: Werdende Mütter und Väter bauen auch über Berührungen des Bauches schon vor der Geburt eine Beziehung zu ihrem Kind auf. Ich habe daher in meinen Geburtsvorbereitungskursen die werdenden Eltern mit Körperübungen zur Kontaktaufnahme und ‚ins-Spüren-Kommen‘ ermutigt.

Wir sehen auf Instagram viele perfekte Schwangerenbäuche. Gibt es den perfekten Bauch?
Die Bäuche sind zum Glück so unterschiedlich wie die Menschen. Mal kleiner, fester oder andere sind weicher – ganz unterschiedlich geformt. Über die Medien wird ein recht einseitiges Bild des ‚idealen‘ Schwangerenbauches vermittelt, aber die Realität ist eindeutig die Vielfalt. Feministische Aktionen versuchen das stärker abzubilden zum Beispiel durch die Ausstellung *Geburtskulturen* in der Schweiz und Südtirol.

Foto: privat

Der schwangere Bauch ist ein sehr intimer Bereich der Frauen. War das für dich als junge Frau in der Ausbildung sehr ungewohnt fremde Bäuche anzufassen?
Ich musste in meine neuen Aufgaben als Hebammenschülerin erst hineinwachsen und hatte dabei zum Glück gute Vorbilder – insbesondere in freiberuflichen Hebammen. Und nicht nur der Bauch ist intim. Fast alle körperlichen Untersuchungen, die wir als Hebammen machen, sind intim und in der Vor- und Nachsorge sprechen wir natürlich auch über sehr persönliche Themen wie Partnerschaft und Sexualität. Es ist unglaublich wichtig, eine gute vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, die professionell, liebevoll und respektvoll ist.

Kann man die Geburtshilfe als ein ‚Handwerk‘ bezeichnen?
Ja, das stimmt! Ich konnte das besonders in Äthiopien und Ghana erleben. Dort hatten wir in den Gesundheitsstationen auf dem Land keine modernen Geräte für die Untersuchungen der Schwangeren. Da lag der Fokus einmal auf den Leopoldschen Handgriffen, das sind die äußeren Tastgriffe, um beispielsweise die Position des Babys im Bauch der Mutter zu bestimmen. Also liegt das Köpfchen schon tief im Becken oder liegt es vielleicht mit dem Po voraus nach unten. Oder das Hören der Herztöne mit Hörrohr aus Holz, anstatt mit dem CTG-Gerät. Auch ein Kaiserschnitt konnte dort nicht durchgeführt werden – was nochmal ganz andere Herausforderungen an das Hebammenhandwerk stellt. >

Du hast es gerade schon angesprochen. Du hast ein Jahr als Hebamme in Äthiopien und Ghana gearbeitet. Welche Erfahrungen hast du dort gemacht?
Eine gute medizinische Infrastruktur gibt es in den Dörfern leider Großteils keine. Auch keine Apothekerinnen, Tropenmediziner oder Krankenschwestern. Aber erfahrene Frauen, die den werdenden Müttern traditionell zur Seite stehen. Alle müssen hier dafür sehr viel mehr Gottvertrauen haben. Schwere Geburtsverläufe werden eher als schicksalshaft angenommen. Das ist vielleicht auch ein psychischer Schutzfaktor für die Frauen, die die Last so etwas leichter ‚abgeben' können. Und leider sind die Voraussetzungen für eine gute Schwangerschaft oder Geburt oft auch sehr erschwert. Damit meine ich Krankheiten wie Typhus, Malaria, HIV, weibliche Genitalverstümmelung, hohe Kinder- und Müttersterblichkeit und Mangelernährung. Aber trotz allem, bei normalen Geburtsverläufen, können die Frauen auf ihr ursprüngliches Wissen vertrauen und einen positiven Zugang zu ihrem Bauchgefühl haben und sich als kraftvoll erleben. Das fand ich sehr beeindruckend.

Der Trend in Deutschland geht seit Jahren in eine andere Richtung: 2021 kamen fast 30 Prozent der Kinder per Kaiserschnitt auf die Welt.
Die Errungenschaften der modernen Geburtsmedizin nehmen inzwischen eine deutlich größere Rolle ein. Das hat aber auch eine Schattenseite: Es gibt inzwischen schon einen Trend, zu viel Interventionen zu machen. Obwohl es inzwischen umstritten und teilweise klar wird, dass zu viel Interventionen, insbesondere unter der Geburt, eher einen Risikofaktor darstellen. Den Schwangeren werden vermehrt auch Zusatzuntersuchungen angeboten, was aber paradoxerweise nicht das Gefühl der Sicherheit unterstützt, sondern die Schwangerschaft dadurch vermehrt mit Ängsten belastet. Das ist wieder für die psychische Gesundheit der Frauen nicht gut. Die Frauen sind gelegentlich vielleicht sogar ein Stück weit ‚zu gut' informiert und dadurch geht manchmal etwas ihrer eigenen Intuition, das Selbstvertrauen und das Körpergefühl verloren.

Fotos: privat

Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo es richtig war, deinem Bauchgefühl vertraut zu haben?
Es war nicht mein Bauchgefühl, aber das einer erfahrenen Kollegin und Geburtshelferin in Ghana. Das Kind, das gerade geboren worden war, machte einen leblosen Eindruck. Ich glaubte in diesem Moment nicht an einen guten Ausgang, zumal das nächste Krankenhaus gut zwei Stunden entfernt lag. Aber die Geburtshelferin schickte mich mit dem Neugeborenen los. Wir wickelten das Kind in Handtücher und brachen mit dem Jeep in dieses Krankenhaus auf. Nach einer halben Stunde schrie das Kind und wurde lebhaft. Das ist mir sehr eindrücklich in Erinnerung geblieben. Das Kind war schwach, aber es hat überlebt. Ein echter Glücksmoment!

Und bei dir persönlich? Wo hast du da auf deinen Bauch gehört?
Als es um meinen weiteren beruflichen Weg ging, habe ich im Bauch gespürt, welcher nächster Schritt für mich der richtige ist. Nach meiner Zeit als Hebammen noch Psychologie zu studieren, um Menschen besser emotional begleiten zu können. Das Thema Frauengesundheit liegt mir immer noch besonders am Herzen. Heute arbeite ich als Psychotherapeutin. Da geht es zum Beispiel auch um Verarbeitung ungünstiger Geburtsverläufe, Trauerbewältigung nach einer Fehlgeburt mit postpartalen Depressionen oder um Frauen, deren Kinder auf der Frühchenstation liegen.

Was hältst du von der viel zitierten weiblichen Intuition?
Mich beeindrucken Frauen, wie die Mystikerin Madeleine Delbrel oder die Heilige Edith Stein, die ihren ganz eigenen Weg gegangen sind – mit Intuition, Gottvertrauen und Klugheit. Sie haben ihre Entscheidungen stark aus ihrem Gebetsleben und Glauben heraus getroffen. Und perfekt wird diese Mischung noch mit einer Prise Humor, das schätze ich auch bei Papst Franziskus und der Vorreiterin und Ordensgründerin Mary Ward sehr.

Annette Walz ist ausgebildete Hebamme, war 2010/11 als Missionarin auf Zeit in Ghana und Äthiopien und arbeitet heute als Psychotherapeutin in Bamberg. Warum sie Hebamme geworden ist? Weil schon ihre Oma Erna (Foto) als junge Frau von ihrer Heimat Nordrhein-Westfalen nach Ostpreußen aufgebrochen war, um dort als Säuglingskrankenschwester zu arbeiten. Sie hatte damals viele prägende Erlebnisse zur Zeit des Zweiten Weltkrieges. Annette hat sich von ihren Erlebnissen und Erzählungen inspirieren lassen.

Kultur. Und Empfehlungen.

Guilia Enders
Darm mit Charme
ullstein Verlag
Preis: ab € 10,99

in:spirit Buchtipp
Darm mit Charme – alles über ein unterschätztes Organ

„Darm mit Charme" ist schon jetzt ein Klassiker unter den Sachbüchern und wurde bereits in 40 Ländern verkauft. Damit hat die Ärztin Giulia Enders ein vergleichsweise unerforschtes Organ zum Star gemacht. Mit Humor und in einfacher Sprache erklärt sie, wie der Darm unsere Gefühle beeinflusst, mit welchen Nahrungsmitteln wir welche Bakterien „füttern", warum ein „Klohocker" sinnvoll ist und vieles mehr. Die Zeichnungen stammen übrigens von der Schwester der Autorin. Wem gerade doch nicht nach lesen ist, dem sei die Aufnahme des Freiburger Science Slams zu empfehlen (siehe QR Code) bei dem Giulia Enders den ersten Platz belegte und mit dem alles begann.

in:spirit Spieletipp

The Mind – Bei diesem Spiel geht es nur um das Bauchgefühl! Alle Spieler*innen bilden ein Team und müssen ihre Spielkarte(n) in aufsteigender Reihenfolge ablegen, jedoch ohne sich abzusprechen oder Informationen auszutauschen. Wenn alle Karten in der richtigen Reihenfolge abgelegt wurden, erreicht das Team das nächste Level. Wir finden, es wurde zu Recht zum Spiel des Jahres 2018 nominiert.
Für 2–4 Spieler*innen.

in:spirit Podcasttipp

Am 5. September 1972 nahmen Terroristen bei den Olympischen Spielen in München elf israelische Sportler als Geiseln. Die Polizist*innen, die sie aus einem Flugzeug hätten befreien sollen, entschieden sich jedoch im letzten Moment dafür sich wieder zurückzuziehen – eine Bauchentscheidung. Der Vater der Autorin war Teil der Einheit und berichtet eindrücklich von dem Verlauf der Geiselnahme. Bis heute lassen ihn die Ereignisse und im speziellen die Entscheidung, das Flugzeug zu verlassen, nicht los. In acht Episoden werden die Geschehnisse mitreißend, einfühlsam und facettenreich beleuchtet.

Intuition ist Intelligenz mit überhöhter Geschwindigkeit.

WEISHEIT AUS ITALIEN

Wir stehen dahinter.

Wir sind ein vielfältiges Team aus jungen Leuten, die in aller Welt mitgelebt, mitgebetet, mitgearbeitet haben, aus Steyler Missionsschwestern und Mitarbeitenden. Zusammen suchen wir nach einer Welt, in der es gerechter, friedlicher, geschwisterlicher zugeht. Eine Welt, die wir von GOTT getragen glauben.

Darum stehen wir ein für eine offene, heterogene und partizipative Gesellschaft und eine ebensolche Kirche. Wir ermutigen aus dem christlichen Glauben heraus aus der Tiefe zu leben, geschwisterlich zu leben und engagiert zu leben. Dazu in:spirieren unser Magazin und unsere weiteren Angebote.

TERMINE

10.12.2022 oder 21.01.2023 / Online

MaZ Infotag

*Online-Tag zum Programm Missionar*in auf Zeit*

Im Mit-Leben, Mit-Arbeiten, Mit-Beten ermöglicht unser Freiwilligendienst interkulturelle und spirituelle Lernerfahrungen sowie eine Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit. Eine persönliche Begleitung ist uns dabei wichtig, genauso wie die Bereitschaft der Freiwilligen, sich auf Neues einzulassen und gemeinsam einen spannenden Einsatz zu gestalten.
In diesem Seminar werden gegenseitige Erwartungen und Fragen zum „Missionar*in auf Zeit"-Programm geklärt, Entscheidungshilfen gegeben und die nächsten Schritte für den Freiwilligendienst konkretisiert.

10.–12.03.2023 / Steyl

Do it yourself im Kloster

Hochbete und mehr bauen …

Kaufen kann jede*r! Wir wollen an diesem Wochenende selbst unsere neuen Lieblingsstücke gestalten – und dabei möglichst viel upcyceln. Unter Anleitung eines erfahrenen Produktdesigners und Handwerkers baust du Hochbeete für das neue in:spirit Begegnungshaus und lernst dabei, wie du es zu Hause nachbauen kannst. Aber natürlich gehst du nicht nur mit diesem Knowhow nach Hause, sondern baust dir für dein Heim ebenfalls eine schicke und praktische Kleinigkeit. Es stehen verschiedene Dinge zur Auswahl. Du hast noch nicht genug? Direkt im Anschluss findet vom 13.–17.03. eine Werkelwoche statt.

Weitere Informationen zu Veranstaltungen und zum Jahresprogramm
(https://inspirit.steyler-missionsschwestern.de/angebote/termine)

Foto: Markus Spiske / unsplash.com

Neugierig geworden?

Unter www.ssps.de/inspirit findest du
- das Magazin im PDF-Format,
- Angebote für Junge Erwachsene:
  – Freiwilligendienst Missionar*in auf Zeit (ein Jahr weltweit)
  – Freiwilligeneinsatz Mission Beyond Borders (ab drei Monaten an den Grenzen Europas)
  – Wochenenden und Seminare mit spirituellen, sozialkritischen und nachhaltigen Schwerpunkten,
- mehr Infos über unser Team und die Steyler Missionsschwestern.

Du möchtest Kontakt mit uns aufnehmen? Wir freuen uns über dein Lob, deine weiterführende Kritik und deine Anregungen! Schreib einfach an unser Redaktionsteam: inspirit.magazin@ssps.de

Natürlich kannst du unser Magazin auch kostenlos abonnieren.
Entweder die Printfassung oder die digitale Ausgabe oder beides. Alles ist möglich!
Scan den QR-Code und verpasse keine Ausgabe mehr.

IMPRESSUM

Herausgeber und Copyright
Steyler Missionsschwestern e.V.
www.ssps.de/inspirit

Anschrift der Redaktion:
Steyler Missionsschwestern
Redaktion in:spirit
Ziegelhüttenweg 149
60598 Frankfurt am Main
E-Mail: inspirit.magazin@ssps.de

Gestaltung: jens Hartmann
V.i.S.d.P.: Sr. Maria Theresia Hörnemann SSpS

Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Elias Biermann, Dr. Anna Burrichter, Catlin Colla, Juliane Geinitz, Mirjam Gödeke, Ursula Hämmerer, Ulrike Hagg, Steffi Mager, Sr. Christine Müller SSpS, Josefine Naton, Lea Spinner, Miriam Stoll, Madeleine Wörner

Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 1400 Exemplare
Druck: dieUmweltDruckerei

Spendenkonto: Steyler Missionsschwestern e.V.
IBAN: DE04 3706 0193 4005 9820 01

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
Dienerinnen des Heiligen Geistes (SSpS)

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-275-LPZCCYT
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
www.ssps.de/inspirit

Foto: thought catalog + Louis Hansel / unsplash.com