

Thema

Ermutigerin sein

Dem Leben dienen in all seinen Phasen –
Am Beginn des Lebens

Hinweis

Zurzeit ist Leben vielfach bedroht. Wir erleben „**Risse**“ in den Kriegen, Naturkatastrophen, Krankheiten, provozierende Diskussionen, Shitstorm und Abwertung ganzer Bevölkerungsgruppen. Die Würde des Menschen, seine Sehnsucht nach Gesehen-, Gehört- und Wertgeschätzt-werden, werden mit Füßen getreten. Der Beginn und das Ende des Lebens werden nicht mehr aus der Hand des Schöpfers angenommen. Die Versuche – Versuchungen –, das Leben zu manipulieren, dem Menschen Lebensrecht zu gewähren oder abzusprenchen, nehmen zu.

Material

- *Für Austausch S. 2: Plakat zum Beschreiben in der Mitte oder Karten für die Einzelnen + Stifte*
- *Für jede TN eine Kopie des Textes von Cornelia Kaminski (s. Anlage S. 6-7)*
- *Info-Material zu den Initiativen der Schönstattbewegung Frauen und Mütter im Einsatz für die Würde des Menschen am Beginn des Lebens, z. B. Mutter-Elternsegen, Lichtzeichen e.V., Neun-Tage-Gebet usw.*

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:
www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe

1 Zuversichtsmomente sammeln

Jede Frau ist eingeladen, kurz eine Erfahrung zu erzählen (vgl. Mantel Nr. 1)

2 Einstieg ins Thema

In einer Frauengruppe hieß es:

„Immer wieder kamen wir darauf zu sprechen, wie kühl unsere Gesellschaft geworden ist, wie sehr es fehlt, dass Menschen ermutigt, gelobt und wertgeschätzt werden. Egal, wohin man kommt, geht es nur um herunterziehende Themen wie das negative Welt- und Tagesgeschehen und die Zukunftsängste. Wir haben beschlossen: Da machen wir nicht mit! Wir fragen uns: Wie können wir Zuversicht wachsen lassen? Was bestärkt und ermutigt uns? Es kam eine ganze Palette zusammen. Jede suchte sich etwas Passendes heraus und versucht jetzt, das umzusetzen.“

Kommen Sie ins Gespräch über Tipps, wie es gelingen kann, Zuversicht in den Menschen wachsen zu lassen, sie zu ermutigen, statt zu entmutigen.

Ggf. aufschreiben, in die Mitte legen. Jede kann am Ende eine konkrete Anregung mitnehmen und umsetzen.

Die folgenden Stichpunkte als Gesprächsleiterin nur einbringen, wenn nötig. Die Vorschläge der Frauen sind das Wichtigste.

- Aufmerksam sein, wo ich den anderen loben oder ihm meine Anerkennung aussprechen kann.
- Gutes über andere weitererzählen.
Dem Drang, Schlechtes weiterzuerzählen, widerstehen.
- Dankbarkeit leben.

Die Sorgen und Verlustängste sind real, und sie sind berechtigt. Wir alle wissen, dass Kinder das Leben auf den Kopf stellen. Wir wissen aber auch, dass sie eine unglaubliche Bereicherung darstellen: Wer von uns hat nicht schon die Erfahrung gemacht, dass ein kleines Kind den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubert?

Beratung und Begleitung: nicht einfach, aber hilfreich

Die Beraterinnen wissen, dass die hormonelle Umstellung, die mit der Schwangerschaft einhergeht, ohnehin die Psyche der jungen Mutter völlig durcheinanderwirbelt. Die hormonellen Veränderungen können zu Stimmungsinstabilität und erhöhten Ängsten beitragen, die berücksichtigt werden müssen und denen es zu begegnen gilt. Frauen sind in dieser frühen Phase der Schwangerschaft besonders verletzlich und beeinflussbar. Die Angst macht unfrei, und wer nicht frei ist, entscheidet nicht selbstbestimmt, sondern lässt sich von anderen treiben. Auch diese Erfahrung ist oft greifbar: Im Hintergrund der Telefonate hören sie manchmal die wütende Stimme des Partners, der aufgebracht eine Abtreibung fordert. Oder er ruft gleich selbst an, um zu fragen, wo er möglichst schnell den Beratungsschein für eine straffreie Abtreibung bekommen kann. Was tun in einer solchen Situation?

Wichtig sind die richtigen Fragen. Es gilt, der jungen Frau zu vermitteln, dass ihre Sorgen ernst genommen werden – und völlig normal sind. Aufmerksames Zuhören ist wichtig. In einem zweiten Schritt geht es darum, der Schwangeren dabei zu helfen, ihre Gedanken zu sortieren und gemeinsam mit ihr Perspektiven zu entwickeln. Die ALfA kann dabei auf ein solides Netzwerk zurückgreifen: Unsere Initiative „Babypaten“ kann die finanziellen Sorgen nehmen. Gemeinsam mit der jungen Familie wird der Finanzbedarf ausgelotet, werden staatliche und kirchliche Unterstützungsmöglichkeiten abgeklopft. Das, was fehlt, kann die ALfA dann aus den Mitteln der Babypaten zusagen: Geld für eine Erstausrüstung zum Beispiel, oder für eine Mietkaution, weil der Umzug in eine größere Wohnung anfällt.

Begleitung und Betreuung

Oft ist es aber auch die Begleitung und Betreuung, die fehlt. Aus dieser Erfahrung heraus entstand die Initiative „Patin für 9 Monate“. Hier stehen Frauen zur Verfügung, die über einen Zeitraum ... vom Ja zum Kind bis zu den ersten drei Monaten nach der Geburt mit Rat und Tat den jungen Müttern und Familien zur Seite stehen.“ (C. Kaminski)

Ob es Laura und Lukas gelungen ist, den Perspektivwechsel zu vollziehen, einen neuen Anfang zu finden, wenn auch anders als geplant?

Cornelia Kaminski, Bundesvorsitzende der Aktion Lebensrecht für alle (ALfA) schreibt aus ihrem Erfahrungsbereich in der Arbeit mit schwangeren Frauen:

„Ich habe geträumt, dass ich schwanger bin, und einen Test gemacht. Ich bin wirklich schwanger!“ So beginnt das Beratungsgespräch mit der jungen Laura. Sie hat überhaupt nicht damit gerechnet, schwanger werden zu können, ist in der Ausbildung, hat finanzielle Sorgen und besonders Angst davor, dass ihr gleichaltriger Freund Lukas sich „vom Acker macht“. Beide sind von der Situation überfordert.

Frau Kaminski erfährt täglich: „Oft sind die Frauen, die sich melden, völlig verzweifelt: Die Schwangerschaft war nicht nur nicht geplant, sondern sie passt auch gar nicht in die aktuelle Lebensplanung. Was aber lässt sich schon mit Sicherheit planen in unserem Leben? Wie oft werden wir von unvorhergesehenen Ereignissen aus der Bahn geworfen und müssen reagieren – nur zu oft, ohne über die notwendigen Ressourcen zu verfügen?“

Ein Baby verändert alles

Da ist es gut, wenn man eine Familie hat, oder Freunde, die einem zur Seite stehen. Im Fall einer ungewollten Schwangerschaft ist es aber häufig genau diese Personengruppe, die nicht unterstützt, sondern selbst erschrickt. Ein Kind bedeutet eben nicht nur eine Umstellung für die junge Frau, die plötzlich Mutter ist, sondern auch für deren Eltern – sie sind nun Großeltern und sehen Mühen, Arbeit und Kosten auf sich zukommen. Das gleiche gilt für den Partner, der unversehens Vater geworden ist, und mit der Situation häufig überfordert. Auch für den Freundeskreis ändert sich einiges: „Meine Freundin war immer da, wir sind zusammen ausgegangen, haben uns zum Shoppen getroffen – mit Baby geht das überhaupt nicht mehr.“ Verlustängste entstehen: Bei der jungen Frau die Angst, Freiheit und finanzielle Sicherheit sowie vielleicht auch den Partner zu verlieren, der nicht Vater sein will. Beim Partner die Angst, gemeinsame Zeit und Ungezwungenheit mit der jungen Mutter zu verlieren, Verantwortung tragen zu müssen für ein kleines Kind. Im Freundeskreis die Angst, eine Freundin, einen Freund nicht mehr in gleicher Weise zu haben wie früher, bei den Eltern der jungen Menschen die große Angst, nun nicht, wie ursprünglich geplant, nach den anstrengenden Jahren der Kindererziehung neu anzufangen mit mehr Zeit füreinander, sondern stattdessen schon viel früher bei der Pflege und Erziehung der nächsten Generation einspringen zu müssen.

- Die Lichtstrahlen meines Tages suchen und finden, denn wer dankbar lebt, lebt zuversichtlich und lässt sich nicht von anderen runterziehen.
- Zuhören, konzentriert und wohlwollend
- Dem Gegenüber die mutmachenden Seiten aufzeigen, Perspektivwechsel: Ich kann eine Sache oder jemanden negativ oder positiv sehen. Mich auf die guten Seiten des anderen konzentrieren, nicht auf seine Fehler. Gutes denken, Gutes sprechen.
- Michelle Obamas Vorsatz beachten: „Mich von meiner besten Seite zeigen“.

3 Das Leben lieben. Dem Leben dienen am Anfang des Lebens

Den Text von Cornelia Kaminski (s. Anlage) abschnittweise abwechselnd vorlesen

Austausch

Was ist wichtig in der Unterstützung der jungen Frauen/Familien? Was können wir konkret tun? – Nicht, was müssten andere tun.

Für den Hinterkopf der Leiterin:

- Schwangere Frauen auf der Straße, in Geschäften, in Bus und Bahn wahrnehmen, ihnen zuvorkommend und freundlich begegnen.
- In Gesprächen ein Klima für das Leben schaffen, wenn gering-schätzig über Eltern, Kinder, Geburt etc. gesprochen wird.
- Wenn es sich ergibt, aus der eigenen Erfahrung Mut machen.
- Junge Familien unterstützen mit Hilfsangeboten, mit Kinderkleidung ... Gibt es Erfahrungen damit?
- Gebet

4 Initiativen, Bräuche, Angebote der Schönstattbewegung Frauen und Mütter

Ein Neun-Tage-Gebet vom 1. – 9. des Monats, um Frauen in ihrer Schwangerschaft im Gebet zu unterstützen.

(Ein Faltblatt liegt bei. Kann im Sekretariat bestellt werden: s-fm@info.de, 0261/ 6506 2202).

Manche Frauen beten vom 1.-9. des Monats auch in diesem Anliegen ein **Gesätz vom Rosenkranz**: Jesus, den du, o Jungfrau, geboren hast.

Mutter-/Elternsegen

Schauen Sie auf unserer Homepage www.mutter-elternsegen.de. Deutschlandweit werden Segensfeiern für Mütter, bzw. Eltern angeboten. Material dazu und Kontakt zu Frauen, die darin Erfahrung haben, können vermittelt werden. Ein Faltblatt liegt bei. Vielleicht können auch Sie vor Ort solche Segensfeiern anbieten. Melden Sie sich dann bitte unter: info@mutter-elternsegen.de

Lichtzeichen e.V. – Hilfe für schwangere Frauen

Hier finden Frauen in Konfliktsituationen und Frauen nach Abtreibung Hilfe und Unterstützung.

<http://www.lichtzeichen.org/>
<https://www.schoenstatt.de/de/news/4306/112/Miteinander-Loesungen-finden-LICHTZEICHEN-hilft-schwangeren-Frauen-Lebensperspektiven-mit-Kind-zu-entwickeln.htm>

Sie können Lichtzeichen unterstützen durch gut erhaltene Babykleidung und Baby-Ausstattungsgegenstände, als Mitglied einer Gebetskette (wenn eine Entscheidung für das Kind schwer wird, werden die Teilnehmerinnen informiert, zu beten), durch Geldspenden, durch Mitgliedschaft ...

5 Abschluss

In einer Zeit, in der die Zahl der Abtreibungen wieder gestiegen ist (offiziell ca. 100.000 pro Jahr in Deutschland, man schätzt, dass es doppelt so viele sein könnten), in der stumme Mahnwachen in der

Nähe von Abtreibungskliniken kriminalisiert werden, in der Werbung für Abtreibung erlaubt und die Abtreibung selbst komplett legalisiert werden soll ... ist unser Einsatz so wichtig.

Jedes Kind, das gezeugt ist, ist von Gott geliebt, gewollt. Nach einer Abtreibung kann die Not der Frauen, oft auch der Väter, sehr niederdrückend werden. Manchmal auch erst nach Jahren oder Jahrzehnten.

Deshalb brauchen die Beteiligten jeweils Hilfe und Unterstützung durch unsere Aufmerksamkeit, tatkräftige Unterstützung und Gebet.

Legen wir jetzt im „Gegrüßet seist du, Maria“ der Gottesmutter die Frauen ans Herz, die im Moment überall auf der Welt in diesem Entscheidungsprozess für oder gegen ihr Kind stehen. Beten wir für diejenigen, die sich in letzter Zeit dafür oder dagegen entschieden haben. Alle brauchen die Hilfe und den schützenden Mantel der Gottesmutter.

Kurzes Gebet

Machen wir uns jetzt auf als Ermutigerinnen. Gott und die Gottesmutter, die Königin der Menschenwürde, gehen mit uns. Dazu stärke uns **Gottes Segen**:

Gott sei bei dir wie die Luft, die du atmest. Gott sei bei dir wie das Brot, das dich stärkt. Gott sei bei dir wie das Wasser, das dich erfrischt. Gott sei bei dir wie das Haus, das dich schützt. Gott sei bei dir wie die Sonne, die den Tag hell macht.

Ich wünsche dir, dass sich nicht alles, was du denkst und was du tust, in der Schnelllebigkeit des Alltags verflüchtigt, sondern dass etwas von all dem bleibt und weiterwirkt, über die Grenzen deines Lebens hinaus.

Der Herr schütze dich vor allem Unheil, er bewahre dein Leben. Er gebe auf dich Acht, wenn du aus dem Hause gehst und wenn du wieder heimkehrst. Jetzt und für immer stehe er dir bei! (Ps 121,7-8)

So segne uns und unsere Lieben und alle Menschen, die sich zurzeit schwer tun mit dem Leben, unser guter, treuer und lebensspendender Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.