

Doris Moser

Schwangerschaft schafft Heldinnenkraft

Dein Guide für eine selbstbestimmte
Schwangerschaft und kraftvolle Geburt



Mit
energetisierenden
Yoga
Positionen und
harmonisierenden
Ausmal-Mandalas

edition
riedenburg

Medizinische Schwangerenvorsorge ist nur die halbe Miete! Worauf es in der Schwangerschaft wirklich ankommt, erfährst du in diesem Buch. Gestalte die Zeit deiner frohen Hoffnung mit Achtsamkeit und dem Gefühl, ganz Frau zu sein. Nimm deine Vorsorge eigenverantwortlich und selbstbestimmt in die Hand und suche dir passende Unterstützung.

Erwecke Urkräfte in dir und werde zur Heldin! So kannst du nicht nur die Zeit der Schwangerschaft entspannt und freudvoll genießen, sondern auch der spontanen Geburt und dem gemeinsamen Leben mit deinem Baby gelassen entgegenblicken.

Aus dem Inhalt: Körperliche Ebene (Ernährung, Bewegung, Selbstuntersuchung, das Baby in dir) – Mentale Ebene (Kontakt zum Baby, Berührung, Klänge, Bindung) – Stress und Achtsamkeit – Vorbereitung auf die Geburt (Wahl des Geburtsortes, Begleitung, Hebammenhilfe, natürlich gebären ohne Angst, Wochenbett-Management)

Außerdem im Buch: Energetisierende Yoga-Positionen zum einfachen Nachmachen und harmonisierende Ausmal-Mandalas.



Mag. Doris Moser ist Medizinanthropologin und zweifache Mutter. Als Geburtsaktivistin ist es ihr ein Anliegen, dass jede schwangere Frau von der Möglichkeit der Selbstvorsorge erfährt. So kann sie unabhängiger Entscheidungen für sich und ihr Kind treffen und ihre Heldinnenkraft frei entfalten. Eine selbstbestimmte natürliche Geburt, die interventionsarm verläuft, ist das Ziel.



Buchtipps: Als ideale Ergänzung zu „Schwangerschaft schafft Heldinnenkraft“ hat Doris Moser gemeinsam mit „Alleingeburt“-Autorin Sarah Schmid das praktische Buch „Mein privater Mutterpass“ verfasst. Für alle Frauen, die ihre Schwangerschaft Schritt für Schritt selbst dokumentieren wollen.

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



9 783903 085053

ISBN 978-3-903085-05-3

Für die Heldin in dir



„Erfahrungen aus der Zeit weit vor der Geburt beeinflussen und formen die Persönlichkeit eines Menschen. [...] Wissenschaftler haben bewiesen, dass sich selbst die geringste Erfahrung in Körper und Geist niederschlägt – sowohl vor wie nach der Geburt. Nährende Erfahrungen von der Empfängnis an führen zu körperlicher und geistiger Gesundheit, während schädliche Einflüsse Krankheit zur Folge haben.“

(Deepak Chopra, 2005: 9)

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Arzt oder Apotheker. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Das Werk ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst. Wenn vom „Arzt“ die Rede ist, ist daher gleichzeitig auch stets die „Ärztin“ gemeint.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

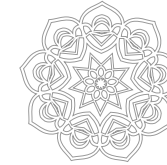
1. Auflage	April 2016
© 2016	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Fachlektorat	Anna Rockel-Loenhoff, Unna

Bildnachweis	Coverheldin: © topshots – Fotolia.com; Sonnenuntergang: © redaktion93 – Fotolia.com; Mandalas und Yoga-Grafiken: © anvino – Fotolia.com; Yoga-Positionen: Schmetterling: © fizkes – Fotolia.com; Hocken, Katzenbuckel: © eurobanks – Fotolia.com; Beckenschaukel: © Wavebreakmedia-Micro – Fotolia.com; Kleine Brücke, Dreieck-Haltung: © Alexander Yakovlev – Fotolia.com
--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-05-3

Doris Moser



Schwangerschaft schafft Heldinnenkraft

Dein Guide für eine selbstbestimmte
Schwangerschaft und kraftvolle Geburt



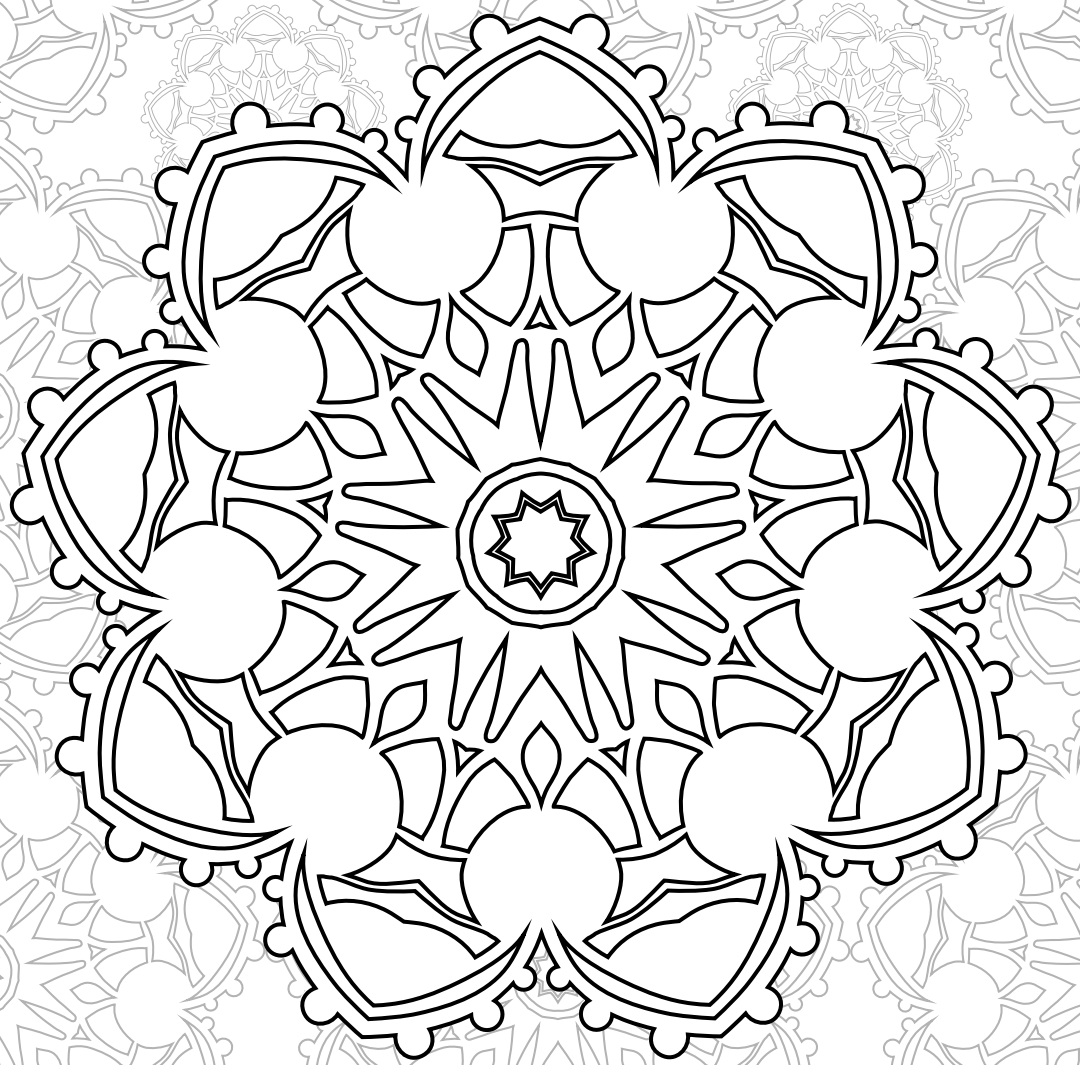
Mit
energetisierenden
Yoga
Positionen und
harmonisierenden
Ausmal-Mandalas

edition
riedenburg

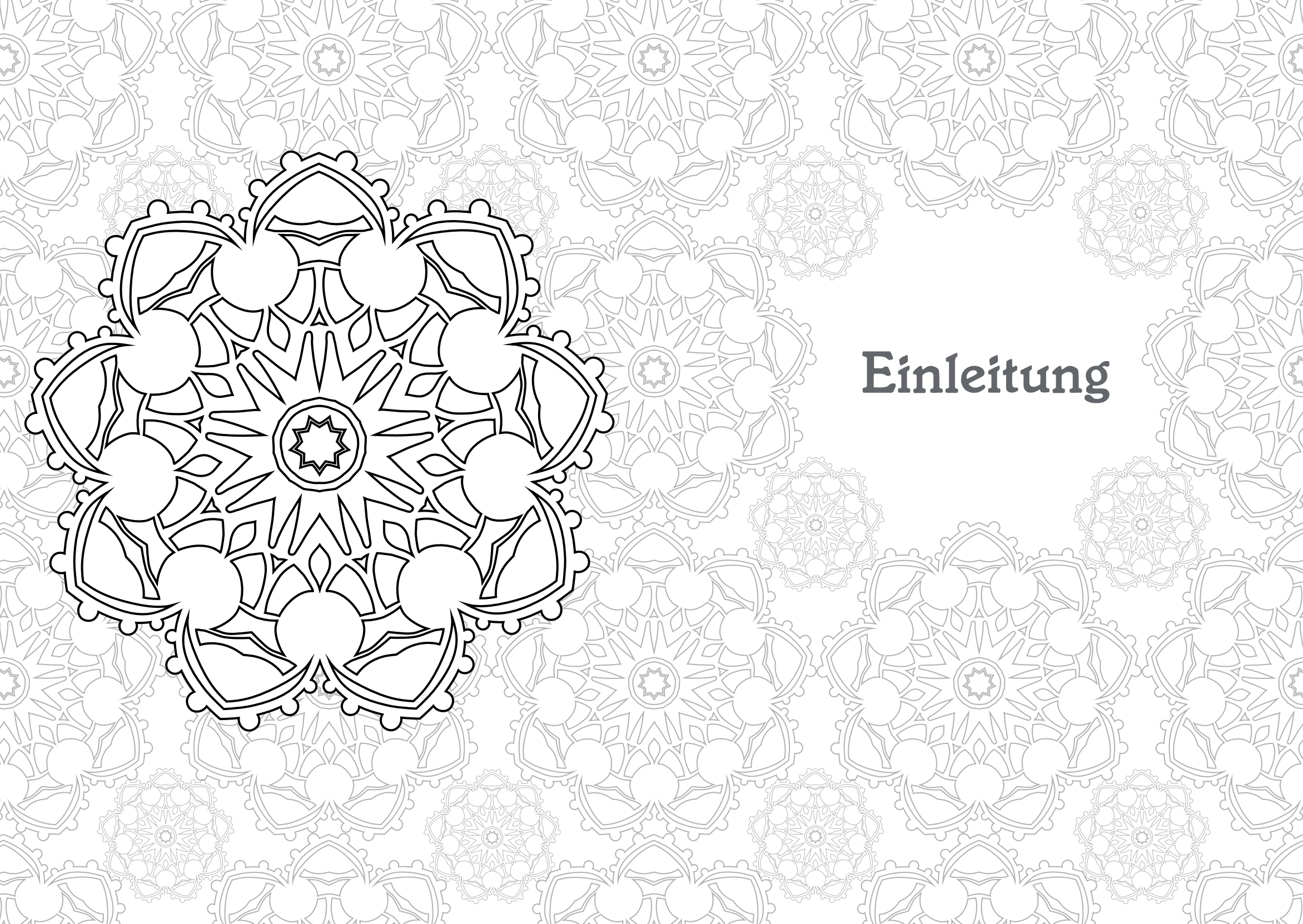


Inhalt

Einleitung	7	Die mentale Ebene	57
Die körperliche Ebene	11	Informiere dich!	60
Du bist, was du isst	12	Bindung verbindet	64
In Bewegung bleiben	19	Fördere den Kontakt zu deinem Baby	64
Yoga für Schwangere	25	Berührende Berührung	65
Neun Monate - neun Yoga-Übungen	26	Nährende Klänge	67
1. Der Baum: Verwurzele dich!	26	Chakrensingen	68
2. Der Schmetterling: Öffne dich!	28	Bindungsanalyse	70
3. Hocken für die gute Geburt	30	Stress lass nach!	73
4. Beckenschaukel: Wiege deine Leibesfrucht	32	Bewusstheit und Achtsamkeit	77
5. Kleine Brücke: Wohltat für den Rücken	34	Bereite dich auf die Geburt vor!	81
6. Mit der Heldin zu Orientierung und Stärke	36	Wo soll das Kind geboren werden?	82
7. Abschauender Hund: Und Rücken wird gut	38	Wie soll mein Kind das Licht der Welt erblicken?	87
8. Pferderücken, Katzenbuckel: Für noch mehr Flexibilität	40	Wer soll mich bei der Geburt unterstützen?	92
9. Dreieck-Haltung: Rotiere um dich selbst!	42	Praktische Tipps für die Heldin	99
Untersuche dich selbst	47	Leiste dir deine eigene Hebamme!	100
Kindsbewegungen	49	Lass dir keine Horrorgeschichten erzählen!	102
Herztöne	50	Positive Affirmationen	105
Kindslage	51	Organisiere dir Unterstützung im Wochenbett!	107
Fundus	52	Schwanger: eigenverantwortlich und entspannt!	112
Lage der Plazenta	53	Literaturverzeichnis	114



Einleitung



Die Zeit der Schwangerschaft ist eine außergewöhnliche Zeit! Neues Leben wächst im Inneren der Frau heran. Das kann eine emotionale, aber auch körperliche Herausforderung sein.

Glücklicherweise hat die Natur es so eingerichtet, dass wir diesen Lebensabschnitt normalerweise ganz gut meistern können. Zusätzlich haben wir die Möglichkeit, diesen Lebensprozess aber auch ganz bewusst positiv zu beeinflussen und zu gestalten. Wir tragen die Verantwortung für unser Leben und haben auch in diesem besonderen Lebensabschnitt der Schwangerschaft die Aufgabe, eigenverantwortlich für unser eigenes Wohlbefinden und das unserer ungeborenen Kinder Sorge zu tragen.

Wer gut auf seine körperlichen und seelischen Bedürfnisse achtet, wird im Bedarfsfall auch professionelle Hilfe und Unterstützung (z. B. durch Psychologen, Therapeuten, Osteopathen usw.) in Anspruch nehmen.

Manchmal kann es trotz aller präventiver Eigenmaßnahmen dazu kommen, dass die Mutter und/oder ihr Kind medizinische Unterstützung benötigen. Es ist gut zu wissen, dass medizinische Angebote flächendeckend vorhanden sind und für alle Frauen offen stehen.

Dennoch liegt es vor allem im Verantwortungsbereich der werdenden Mutter, für sich und ihr ungeborenes Kind Sorge zu tragen und alles dafür zu tun, die körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten.

Doch was bedeutet es eigentlich, einen „gesunden“ Lebensstil zu pflegen? Was braucht der Mensch, um sich gesund zu fühlen?

Das kann individuell ganz verschieden sein und sich auch von Zeit zu Zeit ändern, aber es gibt bestimmte Dinge, die grundlegend für Gesundheit und Wohlbefinden ausschlaggebend sind: gute Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Erholungsmöglichkeiten sowie die Pflege der eigenen Psyche (Psychohygiene).

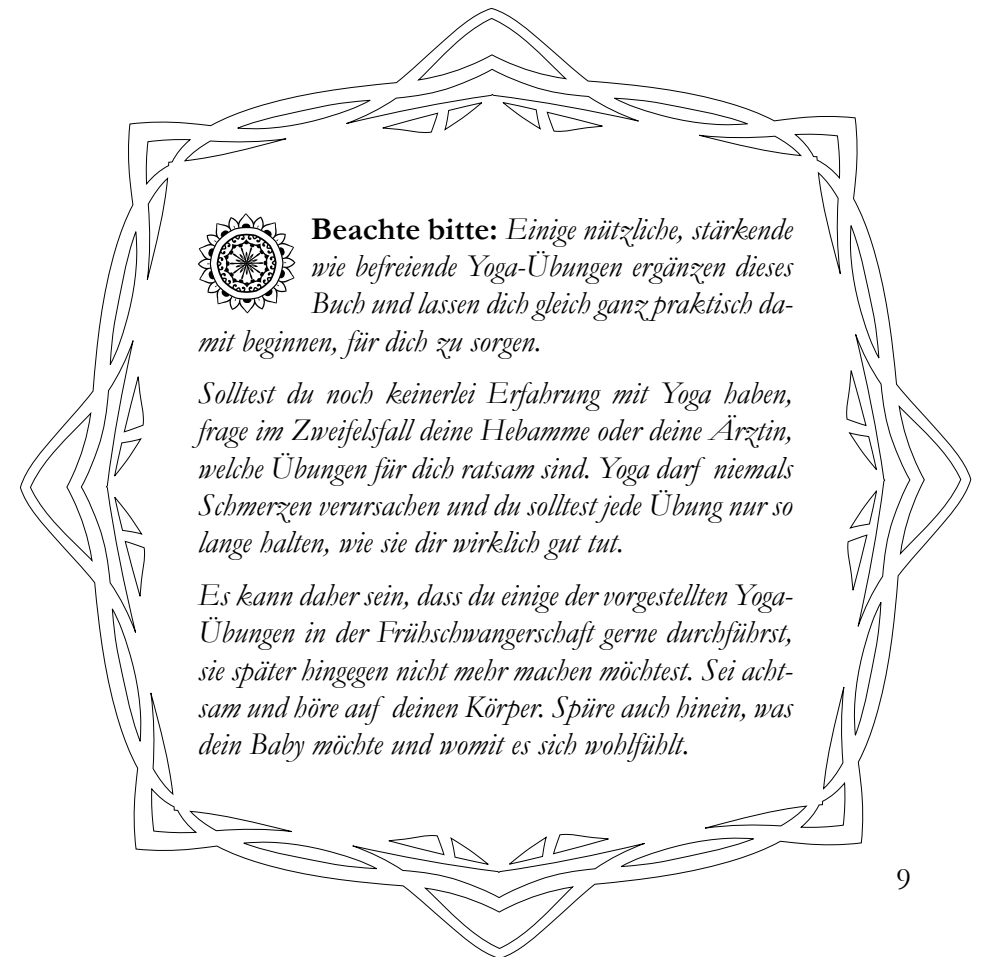
Eine schwangere Frau kann also aktiv dazu beitragen, um die Schwangerschaft als Zeit des Wohlbefindens und der Freude erleben zu können. Das Schlüsselwort heißt: Selbstvorsorge.

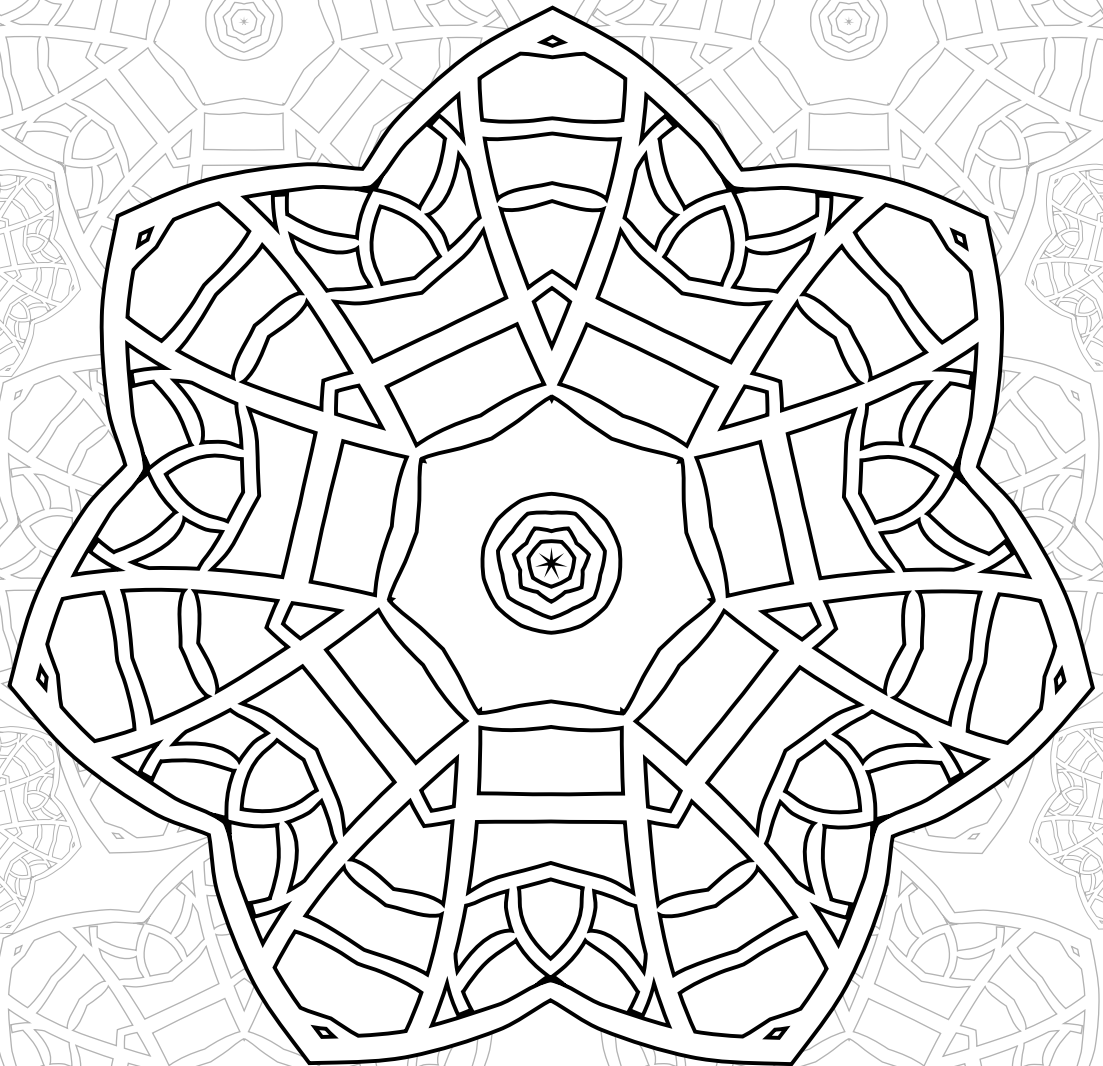
Durch die Selbstvorsorge erlangt die werdende Mutter Eigenmacht und Selbstbestimmtheit. So kann sie bereits in der Schwangerschaft jene Art von Kraft erlangen, die sie gelassen der Geburt entgegenblicken lässt und auf die sie auch dann zurückgreifen kann, wenn das Baby erst einmal geboren ist. Wir nennen sie in diesem Buch die „Heldinnenkraft“.

Die Zeit der Schwangerschaft kann außerdem genützt werden, um ganz in die eigene Kraft zu kommen und die Urfrau in sich zu wecken. Eine starke, selbstbewusste Frau wird wissen, was gut für sie und das ungeborene Kind ist und worauf beide lieber verzichten wollen.

Hast du Lust bekommen? Dann wecke deine Urkräfte und mach jeden einzelnen Tag deiner Schwangerschaft zu einem Heldinnentag!

Die Ausmal-Mandalas helfen dir dabei, ganz loszulassen.





Die körperliche Ebene

„Was ich mit der wahren Kompetenz des weiblichen Körpers meine, sind die tatsächlichen Erfahrungen von Frauen, egal, ob diese nun medizinisch anerkannt sind oder nicht.“

(GASKIN 2008: 11)

Auf körperlicher Ebene sind es vorrangig zwei wichtige Aspekte, die unser Wohlbefinden beeinflussen können und die grundsätzlich, aber eben auch besonders in der Zeit der Schwangerschaft, von großer Bedeutung sind: Ernährung und Bewegung.

Durch die bewusste Auswahl gesunder Lebensmittel und durch einen grundsätzlich sportlichen und gesunden Lebensstil (ausreichend Schlaf, Stressvermeidung usw.) kann die werdende Mutter nicht nur sich selbst etwas Gutes tun, sondern legt damit bereits in der Schwangerschaft den Grundstein für das spätere gesundheitliche Wohlergehen des Kindes. Die Vermeidung von schädlichen Einflüssen wie Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen sollte eine Selbstverständlichkeit sein.

Körperliche Fitness ist für die Schwangerschaft, aber auch für die Geburt essentiell. Je gesünder der Körper, desto leichter wird er mit den zusätzlichen Herausforderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringen, fertig. Superheldinnen achten auf ihren Körper, um leistungsfähig und einsatzbereit zu sein.

Du bist, was du isst



Alles, was während der Schwangerschaft gegessen wird, sollte zum Wohlbefinden von Mutter und Kind beitragen. Eine Schwangerschaft kann für die werdende Mutter daher ein guter Zeitpunkt sein, ihre Essgewohnheiten einmal genau unter die Lupe zu nehmen.

Schwanger zu sein bedeutet nämlich nicht, dass von nun an für zwei gegessen werden muss, und im Grunde genommen auch nicht, dass eine spezielle Diät oder Ernährungsform eingehalten werden muss. Ernährt sich die werdende Mutter ausgewogen und gesund, dann wird es im Laufe der Schwangerschaft höchstwahrscheinlich auch nicht zu Mangelerscheinungen kommen.

Mangelernährung ist in unseren Breitengraden relativ unwahrscheinlich. Wir leben grundsätzlich in einer Überflussgesellschaft. Von allem ist mehr

als genug vorhanden. Gesundheitliche Risiken entstehen eher durch ein Zuviel.

Ein möglicher Nährstoffmangel resultiert übrigens meist nicht aus einem grundlegenden Mangel an Nahrungsmitteln, also aus einem fehlenden Angebot, sondern er ergibt sich eher durch die falsche Auswahl an Nahrungsmitteln. Wer sich einseitig ernährt, Fertigprodukte und Fast Food bevorzugt, tut seinem Körper nichts Gutes.

Gerade die Schwangerschaft stellt für eine Frau eine körperliche Herausforderung dar. Neues Leben entsteht und entwickelt sich im Inneren des Körpers. Um diesen Kraftakt zu bewältigen und um das gesundheitliche Wohlergehen von Mutter und Kind bestmöglich zu unterstützen, ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Ein gesunder Körper braucht also vor allem gesunde Nahrungs- oder besser Lebensmittel. Frisches Obst und viel frisches Gemüse, hochwertige Pflanzenöle, wenig industriell gefertigte Nahrungsmittel und der Verzicht auf Industriezucker legen den Baustein für eine optimale Nährstoffversorgung.

Mit den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, versorgen wir nicht nur unseren Körper mit Nährstoffen, sondern „füttern“ auch unsere Seele, wie der Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke eindrucksvoll darstellt (vgl. DAHLKE 2011).

Den eigenen Ernährungsplan einmal genau zu analysieren, kann daher nicht schaden. Diesbezügliche Fragen an sich selbst könnten sein:

- *Was esse ich gerne?*
- *Wovon esse ich besonders viel?*
- *Koche ich gerne?*
- *Was könnte ich verändern, um mich gesünder zu ernähren?*

Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten können manchmal schwer fallen. Ein einfacher, aber gerade in der Schwangerschaft wirkungsvoller Schritt ist es, ein besonderes Augenmerk auf die Qualität der Lebensmittel zu legen.



Heldinnenvorsatz:

Ich bin guten Mutes und nehme mir vor, von nun an täglich eine kleine Bewegungseinheit in meinen Alltag einzubauen, weil ich weiß, dass das eine Wohltat für meinen Körper ist!

Meine körperliche Fitness ist ein wichtiger Punkt in der optimalen Vorbereitung auf eine natürliche und selbstbestimmte Geburt. Ich habe den Körper einer Heldin und weiß, dass dieser in Bewegung gebracht werden will. Ich überlege mir, welche Bewegungseinheiten für mich ideal sind:

Was macht mir Spaß?

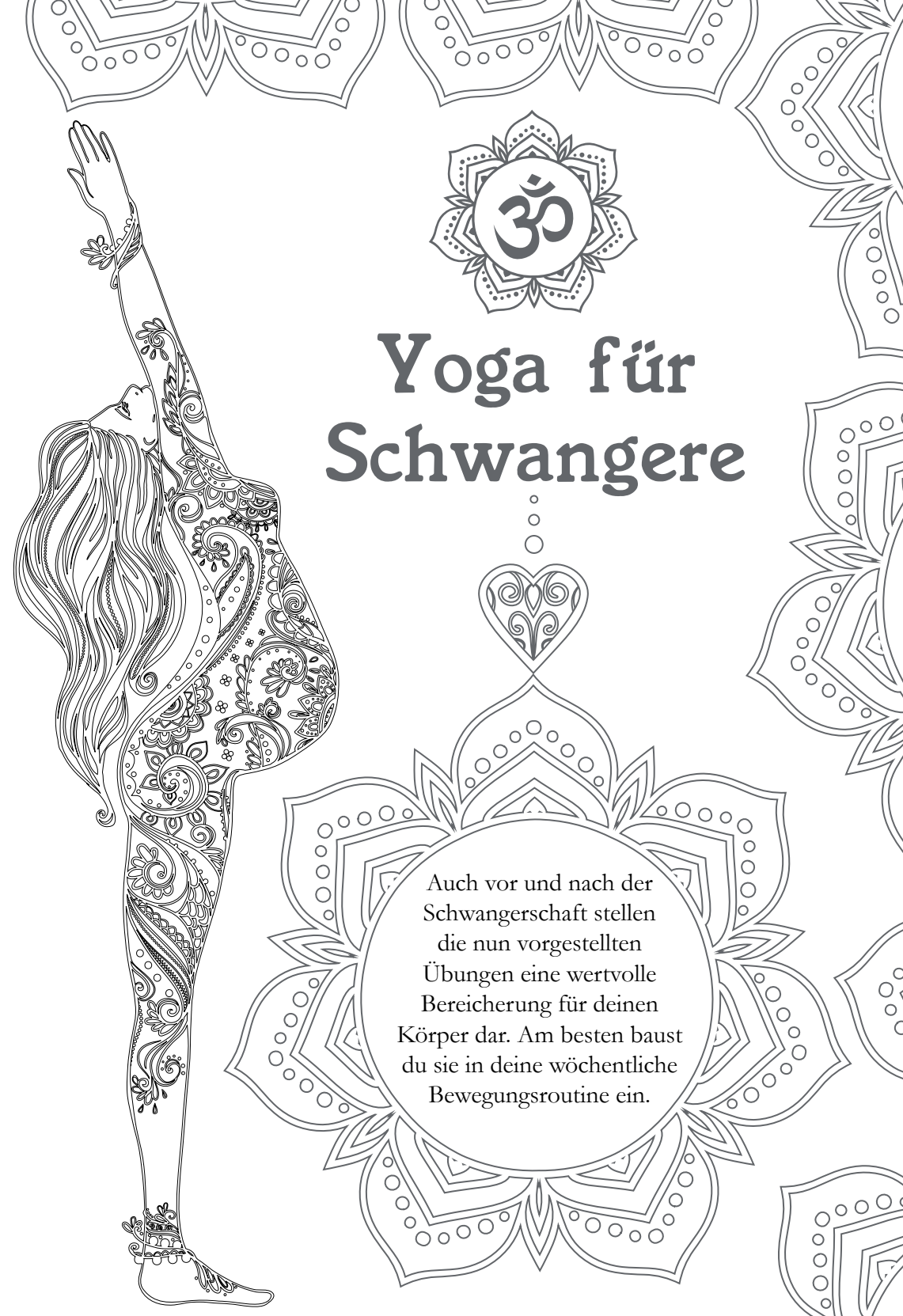
Wo kann ich am besten trainieren?

Ist es für mich vielleicht sinnvoll, an einem speziellen Kurs teilzunehmen?

Möchte ich meine täglichen Bewegungseinheiten lieber flexibel gestalten und in den eigenen vier Wänden üben?

Kann ich das Bewegungsprogramm womöglich an der frischen Luft absolvieren?

Falls ich noch keine ausgereiften Ideen dazu habe, beginne ich gleich heute mit nachfolgendem Yoga-Programm.



Yoga für Schwangere

Auch vor und nach der Schwangerschaft stellen die nun vorgestellten Übungen eine wertvolle Bereicherung für deinen Körper dar. Am besten baust du sie in deine wöchentliche Bewegungsroutine ein.

3. Hocken für die gute Geburt

Aus einer stehenden Haltung heraus (Beine etwa hüftbreit) werden beim Einatmen die Arme über dem Kopf zusammengeführt. Beim Ausatmen werden die Arme mit den gefalteten Händen auf Brusthöhe gebracht, gleichzeitig gehst du dabei in die Hocke, wobei die Fußsohlen am Boden bleiben sollten. Beim Einatmen richtest du dich wieder auf, die Arme werden wieder über den Kopf geführt. Mit dem nächsten Ausatmen lässt du die Arme wieder neben den Körper sinken. Diese Übung einige Male wiederholen.

Falls du dich mit dieser Form der Hockstellung nicht gut fühlst und du Schwierigkeiten mit dem Wechsel zwischen stehen und hocken hast, kannst du eine Variation der Hockstellung versuchen.

Geh in die tiefe Hocke. Achte darauf, dass deine Fußsohlen am Boden bleiben. Gelingt dir das gar nicht, kannst du zu einem Hilfsmittel greifen: Rolle ein Handtuch so ein, dass du es als Unterstützung unter deine Fersen schieben kannst. So hast du vermutlich mehr Stabilität, wenn es dir nur schwer gelingt, die Fußsohlen am Boden zu verankern.

Führe die Handflächen vor deinem Körper zusammen und falte sie vor deinem Brustbein. Du kannst nun mit den Ellbogen die Knie etwas auseinander drücken. Der Rücken ist aufgerichtet und möglichst gerade. Verweile so lange in dieser Haltung, wie es für dich angenehm ist. Spüre der Übung nach und wiederhole sie, wenn du den Impuls dazu verspürst.

Variation: In der Hockstellung verweilen und das Becken in dieser Position bewegen: vor und zurück, seitlich, kleine Kreise.

Die Hockstellung ist für dich als Schwangere besonders gut geeignet, weil sie dein Becken auf die Geburt vorbereitet, wie an anderer Stelle im Buch ausführlich beschrieben ist. Geh daher so oft wie möglich – auch im Alltag – in die Hocke!



6. Mit der Heldin zu Orientierung und Stärke

Dies ist eine sehr kraftvolle und „weibliche“ Position, die dir gerade auch in der Schwangerschaft Orientierung und Stärke vermitteln kann. Dein Becken wird außerdem gut durchblutet, was nicht nur für die Zeit der frohen Hoffnung von besonderem Wert ist.

Nimm einen stabilen Stand ein, die Beine sind in einer leichten Grätsche. Drehe einen Fuß so nach außen, dass die Zehen in einem etwa 90 Grad Winkel zum anderen Fuß stehen. Beuge das Knie des nach außen gedrehten Beines. Dein Gewicht bleibt in der Mitte und „zieht“ nach unten.

Hebe nun deine Arme und strecke sie in Höhe der Schultern kraftvoll von dir, die Fingerspitzen zeigen in den Raum. Wende nun deinen Kopf in die Richtung, in die auch deine Zehenspitzen weisen, und blicke über die Spitzen deiner Finger in die Ferne.

Lass deinen Atem frei fließen und genieße die Kraft und Stärke der Heldin. Sie ist entschlossen und mutig.

Wenn du diese Übung beenden möchtest, komm langsam in die Ausgangsposition zurück. Drehe deinen Kopf in die Mitte, lass die Arme sinken, strecke das angewinkelte Bein durch und drehe auch deine Fußspitze wieder nach vorne.

Spüre der Übung nach und konzentriere dich auf deine Mitte.

Gehe dann über die andere Seite noch einmal in die Haltung der Heldin und genieße diese kraftvolle Übung, die Zentriertheit und Klarheit vermittelt.

Spüre im Stehen der Übung nach. Dabei kannst du die Hände auf deinen Bauch legen.



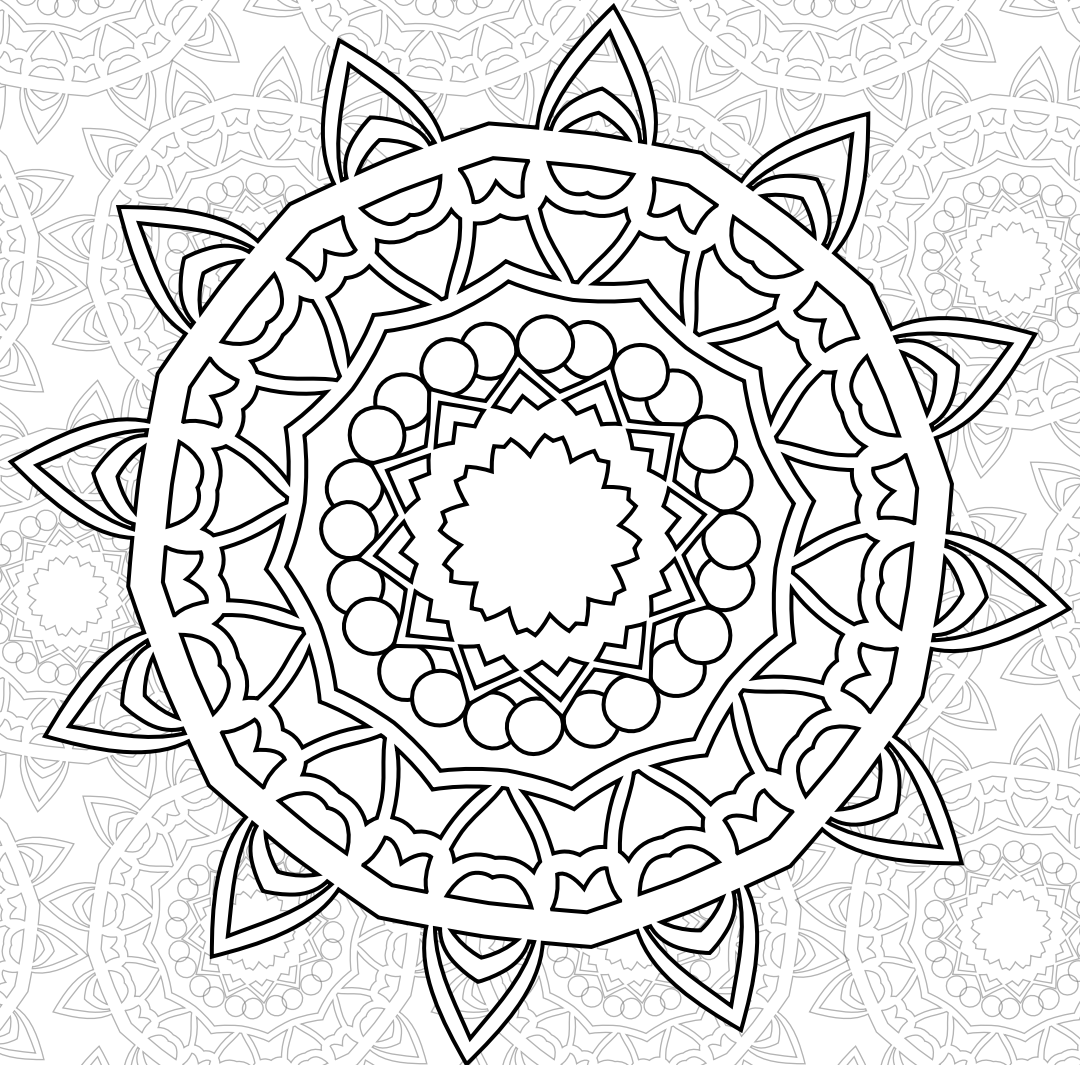
Wenn du dein Yoga-Programm beendet hast, nimm dir noch einige Minuten Zeit, um den vielfältigen Übungen nachzuspüren. Am besten machst du es dir dazu auf deiner Yogamatte bequem. Gönn dir noch etwas Ruhe und deck dich bei Bedarf mit einer Decke zu. Das gibt ein angenehmes Gefühl von Geborgenheit und Schutz.

Obwohl geübte Yoginis auch im neunten Monat der Schwangerschaft noch mühelos in den Kopfstand gehen können, ist es vor allem für weniger geübte schwangere Frauen ratsam, bei jeder Position gut in sich hinein zu spüren und die eigenen Körpergrenzen bewusst wahr zu nehmen.

Nicht alle Positionen werden sich für dich angenehm und wohltuend anfühlen. So sind beispielsweise Asanas in Bauchlage mit wachsendem Bauch meist nicht mehr gut möglich, und auch Umkehrübungen wie z.B. der „Pflug“ werden dir wahrscheinlich nicht mehr gut bekommen.

Achte außerdem immer auf eine gute Unterlage. Eine Yogamatte ist zweifellos von Vorteil, weil sie rutschfest ist und dir einen guten Stand ermöglicht. Solltest du keine eigene Yogamatte haben, achte bitte trotzdem auf eine weiche, aber stabile Unterlage, auf der du nicht wegrutschst.





**Untersuche
dich
selbst**

Anders als in anderen europäischen Ländern kann eine schwangere Frau es sich in Österreich leider nicht aussuchen, ob und in welchem Umfang sie medizinische Schwangerenvorsorge in Anspruch nehmen möchte – es sei denn, sie nimmt in Kauf, auf einen Teil des ihr zustehenden Kinderbetreuungsgeldes zu verzichten.

In Deutschland ist das zum Glück nicht der Fall. Die körperliche Überwachung und die Beobachtung der körperlichen Vorgänge obliegt trotzdem in beiden Ländern zumeist einem Arzt – das ist inzwischen (eine selten hinterfragte) Tradition. Dieser Umstand bedingt mitunter, dass Frauen sich diesbezüglich gänzlich auf das Urteil des Arztes verlassen und die Verantwortung für das Wahrnehmen körperlicher Veränderungen und möglicherweise ungünstiger Entwicklungen an diese „Experten“ abgeben.

Die regelmäßige ärztliche Kontrolle des Körpers ist allerdings keine Garantie dafür, dass die Schwangerschaft ohne Komplikationen und Auffälligkeiten verläuft. Es ist daher wichtig, dass schwangere Frauen, selbst wenn sie die Mutter-(Kind-)Pass-Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen, die Verantwortung für ihre Gesundheit und das Wohlergehen des Kindes nicht gänzlich aus der Hand geben.

Nur die Frau selbst kennt ihren Körper hoffentlich so gut, dass sie achtsam hinspüren kann und ungünstige Entwicklungen möglicherweise frühzeitig – lange bevor ärztliche Tests Auffälligkeiten zeigen – wahrnehmen kann. Ist die werdende Mutter hinsichtlich ihres eigenen Körpers nicht so feinfühlig, dann wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, um sich aktiv mit sich selbst, seinem eigenen weiblichen Körper und dem im Inneren heranwachsenden neuen Leben auseinanderzusetzen.

Die Selbstbeobachtung auf körperlicher Ebene kann mehrere Aspekte beinhalten, die du alle im Buch „Mein privater Mutterpass – Meine Schwangerschaft selbst dokumentiert“ (vgl. MOSER & SCHMID 2016) eintragen kannst. Du wirst überrascht sein, wie spannend es ist, deinen Körper eigenständig zu erforschen und das Baby in dir Schritt für Schritt deutlicher wahrzunehmen. Ganz ohne Einfluss von außen.

Kindsbewegungen

Die Bewegungen des Kindes können der werdenden Mutter Aufschluss darüber geben, wie es dem Kind geht. Erfahrungsgemäß sind die ersten zarten Bewegungen des Kindes um die 20. Schwangerschaftswoche zu spüren. Bei jedem weiteren Kind spürt die Mutter meist schon früher, oft bereits um die 15. oder 16. Schwangerschaftswoche, die ersten Kindsbewegungen. Dabei handelt es sich um zarte, flatterhafte Berührungen, die an den sanften Flügelschlag eines Schmetterlings erinnern.

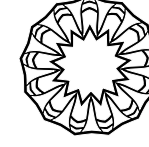
Mit Fortschreiten der Schwangerschaft werden auch die Bewegungen des Kindes immer deutlicher spürbar und bald wird die aufmerksame Mutter Wach- und Schlafphasen des Kindes unterscheiden können. Je enger es im Bauch wird, desto kräftiger werden auch die unterschiedlichen Bewegungen des Kindes zu spüren sein. Manchmal kann es richtig unangenehm werden, wenn das Baby mit seinen Extremitäten in unterschiedliche mütterliche Organe boxt und tritt oder es sich unter dem Rippenbogen der Mutter bequem macht.

Diese Zeit der Schwangerschaft ist allerdings auch für Außenstehende besonders spannend, weil nun die Bewegungen des Kindes auch von außen deutlich sichtbar sind. Werdende Väter und ältere Geschwisterkinder haben jetzt viel Freude daran, den wackelnden Bauch zu beobachten und abwechselnd kleine Hände oder Füße gegen die gespannte Bauchdecke drücken zu sehen.

Durch die Bewegungen des Kindes kann die aufmerksame Mutter auch die Kindslage erspüren. Wo sind die meisten Tritte zu spüren? An welcher Stelle sind die kleinen Fäuste zu erkennen? Gegen Ende der Schwangerschaft kann die Turnerei im Bauch einem kleinen Boxkampf ähneln, denn dein Baby bekommt richtig viel Kraft. Gleichzeitig wird es in deinem Bauch kuschelig eng. Da kann es schon mal vorkommen, dass dich ein Faustschlag gegen deine Blase schleunigst die nächste Toilette aufsuchen lässt.



Die mentale Ebene



„Nirgendwo zeigt sich deutlicher als in der Schwangerschaft, ob eine Frau mit ihrer inneren Stimme verbunden ist oder nicht.“

(NORTHRUP 2010:423)

Schwangerschaft ist ein physiologischer Vorgang. Im Körper der Frau entsteht und wächst ein neuer Mensch heran. Das stellt den weiblichen Körper vor viele Herausforderungen.

Der Körper verändert sich, passt sich an die neuen Gegebenheiten an und wird im Idealfall alles tun, um das Kind im Inneren der Gebärmutter zu schützen, bestmöglich zu versorgen und in seiner Entwicklung zu unterstützen.

Keine Frage: Eine Schwangerschaft ist eine große Sache! Neben diesen körperlichen Vorgängen und Veränderungen ist der Prozess des Mutterwerdens vor allem aber auch eine emotionale Herausforderung. Die größte Transformation im Leben einer Frau.

Aus einer Frau wird eine Mutter. Die soziale Rolle ändert sich, neue Aufgaben und viele Fragen erwarten die Frau in ihrem neuen Lebensabschnitt. Und das nicht nur beim ersten

Kind. Die Schwangerschaft darf daher vor allem auch eine Zeit sein, die die werdende Mutter ganz bewusst für sich nützt, um sich mit sich selbst, mit ihren Ängsten, Träumen und Hoffnungen auseinanderzusetzen.

Neben der körperlichen Gesundheit ist es jetzt besonders wichtig, auch die seelische Balance beizubehalten, Geist und Seele mit zusätzlichen Streicheleinheiten zu verwöhnen. Alles was die werdende Mutter jetzt für sich tut, kommt auch dem Baby zugute und wird in der meist anstrengenden ersten Zeit nach der Geburt Energie und Ausgeglichenheit fördern.

Die emotionalen und physischen Veränderungen im Laufe der Schwangerschaft bieten wunderbare Möglichkeiten für jede Frau, mehr über sich selbst zu lernen und über sich selbst hinauszuwachsen. Wir müssen uns nur voll und ganz auf diesen Prozess einlassen und aus ganzem Herzen Ja dazu sagen.

Es ist so, wie Laurel Bay Connell in einem Artikel schreibt: Mutterwerden bedeutet so viel mehr, als ein Kind zur Welt zu bringen. Wir kümmern uns um die Babyausstattung, kaufen einen teuren Kinderwagen und be-

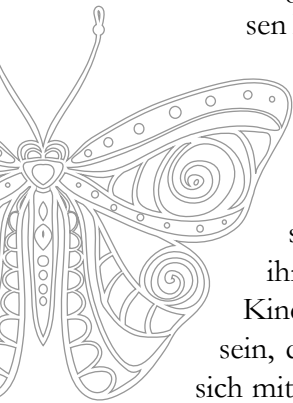
reiten das Kinderzimmer vor, aber wie bereiten wir uns innerlich auf die neue Lebenssituation vor? Daran denken wir meistens nicht. Dabei ist es so wichtig, mit dem inneren Selbst in Verbindung zu treten und genau hinzuschauen: Wer bin ich wirklich? (vgl. CONNELL 2014)

Vor allem am Beginn einer Schwangerschaft, wenn der Bauch noch nicht so groß und die Freundinnen und Verwandten in das kleine Geheimnis womöglich noch nicht eingeweiht sind, fällt es vielen Frauen schwer, sich aktiv und bewusst mit der Schwangerschaft auseinanderzusetzen. Und in manchen Köpfen treibt noch die altbekannte 12-Wochen-Regel ihr Unwesen. Hält die Schwangerschaft oder verabschiedet sich das kleine Wesen im Bauch vor der berüchtigten 12. Schwangerschaftswoche wieder?

Doch bereits in der Frühschwangerschaft tut es unglaublich gut, es sich zu erlauben, schwanger zu sein.

Ja, ich darf mich freuen! Ja, ich darf mich mit dem in mir wachsenden neuen Leben beschäftigen!

Ich darf aber auch Zweifel haben. Wenn die Dinge noch so unwirklich sind, die Schwangerschaft noch so wenig greifbar, dann kann es für manche Frauen hilfreich sein, ein Schwangerschaftstagebuch anzulegen oder sich selbst mit einem Buch zu beschenken, das auf liebevolle Weise durch die Schwangerschaft begleitet, wie beispielsweise „Babyzauber“ von Sarah Schmid (vgl. SCHMID 2014b).





Erwecke die Heldin in dir mit den Büchern der edition riedenburg!

edition riedenburg
editionriedenburg.at

