

# 5 wundervolle Ideen für eine achtsame Schwangerschaft



Die Zeit der Schwangerschaft ist etwas so Besonderes und doch nehmen wir uns oft nicht genug Zeit dafür. Die neun Monate gehen wie im Flug vorbei und ehe du dich versiehst hältst du euer Baby in den Händen. Vielleicht möchtest du diese 9 Monate nutzen um dich schon intensiv mit deinem Baby zu verbinden und auf das vorbereiten was kommen wird.

Hier habe ich dir meine 5 Ideen, wie du in der Zeit der Schwangerschaft für dich und dein /en Baby/s innehalten kannst. So baust du eine tiefe Bindung auf und lernst auf deine Emotionen mehr zu achten.

## 1. Tagebuch

Es gibt viele vorgefertigte Tagebücher für die Schwangerschaft. (Ein ganz wundervolles ist von Anni Daulter: „Mutter werden“.) Es ist allerdings noch etwas ganz Anderes, wenn Du dir ein Tagebuch selbst erstellst. Kaufe dir ein leeres Tagebuch oder Notizbuch und gestalte es selbst, mit Bildern, die dir gefallen. Wenn du gerne nähst, kannst du einen schönen Umschlag machen. Oder du bindest es ein und beklebst es mit schönen Dingen. Gestalte ein Buch, so wie du es dir gerne wünschst!

Du selbst kannst frei entscheiden, ob du dir festgelegte Zeiten setzt, zum Beispiel Woche für Woche. Oder ob du lieber frei sein magst und dann schreiben möchtest, wann dir gerade danach ist.

Vielleicht hast du ja schon einen Stift, mit dem du sehr gerne schreibst.

Einfach daraus los schreiben ist ein intuitiver Prozess, der dich ein bisschen mehr zu dir selbst bringt.

Ein paar Tipps zum Schreiben an sich:

- Komme zur Ruhe und schreibe an einem Ort, der dich wohlfühlen lässt.
- Vielleicht magst du lieber in Stille schreiben oder leise Musik nebenher hören.
- Nimm dein Lieblingsgetränk dazu und mache es dir bequem.
- Auch ein Ultraschallbild (falls vorhanden) deines Babys könnte dich inspirieren.

Und dann lege einfach los. Atme tief und schreibe einfach alles nieder, was dir für Gedanken kommen. Bewerte diese nicht!

## 2. Heiliger Ort / Geburtsaltar

Schaffe einen Platz in deinem Wohnraum, an dem du Dinge sammelst, die dich an deine Schwangerschaft täglich erinnern. Du kannst ihn gestalten, wie du möchtest. Es ist eine schöne Möglichkeit an diesem Platz für dein Tagebuch, für frische Blumen, Steine, Muscheln, Bilder, eine Kerze, die du für das Baby gestalten kannst, Affirmationskarten und all den Dingen, die du mit deiner Schwangerschaft verbindest. Es soll ein Ort sein, an dem du öfter vorbeigehst, an dem du gerne bist und dir täglich ein paar Minuten Zeit gibst, inne zu halten. Inne zu halten um dich, deinen Körper und dein Baby zu spüren. Wenn möglich, kannst du auch an diesem Platz meditieren.

Wenn die Geburt losgeht, kannst du von diesem Platz etwas mitnehmen, wo auch immer deine Geburt sein wird.

### 3. Loslassen von Ängsten

Ängste in der Schwangerschaft sind sehr häufig und doch so wichtig, dass man sie zulässt, damit sie frei werden und gehen können.

Am besten ist es, wenn du dir Zeit nimmst und tief in dich rein hörst, was dir Angst macht. Lass die Ängste zu und heiße sie Willkommen. Es ist ok, dass sie da sind. Spreche mit deinem Baby darüber! Danach schreibst du deine Ängste auf und verbrennst sie in einer Kerze. Die Asche kannst du später in der Erde vergraben. So hast du sie an Mutter Erde zurückgegeben. Vielleicht kannst du sie sogar verwandeln in ein Kraftwort. Welches Wort stärkt dich am meisten? Schreibe auch das auf und lege es zu deinem Geburtsaltar.

### 4. Ehre deine Schwangerschaft



Es ist eine wundervolle Möglichkeit dich, deinen Körper und dein Baby zu ehren. Ihr seid auf einer besonderen Reise und leistet etwas so Unglaubliches! Nimm dir Zeit für ein ganz ausgiebiges Bad mit frischen Blumen, Kerzenlicht, speziellen Düften, schöner Musik und alles was du zum Wohlfühlen brauchst. Oder gönne dir eine besondere Massage, vor allem Fussmassagen sind toll um sich zu Erden. Auch das Anfertigen eines Haarkranzes und dem anschließenden Tragen kann eine schöne Idee sein. Wichtig dabei ist, dass du dich wohl fühlst und dir ganz bewusst bist, was für eine Hochleistung du da leistest!! Sei stolz auf dich!

## 5. Kerze



Eine Kerze für die Schwangerschaft und anschließend für das Baby ist im Prinzip total einfach.

Kaufe eine Kerze deiner Wahl und Wachsplatten. Aus den Wachsplatten kannst du Motive ausschneiden und diese auf die Kerze kleben. Es gibt auch die Möglichkeit mit speziellen Stiften etwas auf die Kerze zu schreiben. Hier darf sich deine Fantasie austoben. Du kannst Symbole nehmen, die für dich eine Bedeutung haben, vielleicht ist es ein Baum mit Wurzeln, die Sonne oder ein Herz. Später kann natürlich auch der Name des Babys geschrieben werden oder das Datum der Geburt.

Zusätzlich kann die Kerze in ein Windlichtglas gestellt werden, welches du zusätzlich mit Bändern, Perlen oder ähnlichem gestalten kannst.

Diese Kerze kannst du schon in der Schwangerschaft immer wieder anzünden, wenn dir danach ist, beispielsweise, wenn du einen tiefen Kontakt zu deinem Baby aufbauen möchtest. Wundervoll ist es, wenn die Kerze zur Geburt brennt. Auch später kann diese Kerze bei bestimmten Anlässen wie Geburtstage verwendet werden und wird dadurch zu einer Art Lebenskerze.

Ich wünsche dir von Herzen eine gesunde und schöne Schwangerschaft und Geburt!

Möchtest du eine spirituelle und besondere Art der Geburtsvorbereitung?

Möchtest du dich von Ängsten lösen?

Möchtest du die Beziehung zu deinem Kind vertiefen?

Möchtest du eine Blessingwayfeier?

Dann schau mal hier:

<https://www.facebook.com/events/2015656025322309/>

Herzlichst Anne Henle