

Ich werde Mama.

Herzlichen Glückwunsch! Vielleicht erwartest du dein erstes Kind, vielleicht dein viertes – aber immer beginnt der Aufbau einer Mutter-Kind-Beziehung schon ganz früh, im Mutterleib. Und damit lange vor der Geburt.

Dies ist eine Einladung zum Dialog mit deinem Baby.

Ich möchte dich ermutigen, in dich hineinzuhören, die Signale deines Körpers und die deines Kindes wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen. Deine Seele ist mit der deines Kindes verbunden, und für dein Baby bist du im Moment „die Welt“.

Wahrscheinlich hast du schon ganz intuitiv mit deinem Baby Kontakt aufgenommen. Ich möchte dich darin bestärken, diesen Kontakt auch ganz bewusst zu suchen. Dein Baby spürt den emotionalen Klang deiner Stimme und die Gedanken, die du ihm schickst – und es reagiert darauf. So erhält es die liebevolle Bestätigung seines *Daseins*.

Gesehen und wahrgenommen werden, das Zwiegespräch, emotionale Zuwendung – das sind zentrale menschliche Bedürfnisse, auch Bedürfnisse des Ungeborenen.

„Man denkt an mich – also bin ich.“

Peter Sloderdijk

Traue dich, zu fühlen und zu experimentieren.

Wie das geht? Hier ist eine kurze **Anleitung für dich**:

Nimm eine für dich bequeme Haltung ein (im Sitzen oder Liegen), mache es dir richtig bequem dann schließe deine Augen.

Achte zunächst auf deinen Atemrhythmus. Folge dem Weg deines Atems und nimm wahr, wie er deinen Körper bewegt.

Nun stelle dir vor, dass jeder deiner Atemzüge dein Baby sanft in dir bewegt und streichelt.

Lege deine Hände liebevoll auf deinen Bauch (sollten sie da schon liegen, ist das wunderbar) und gehe mit deiner Aufmerksamkeit nach innen, hin zu deinem Baby.

Nimm deine Gedanken und Gefühle gegenüber deinem Baby wahr.

Nun kannst du diese Gefühle und Gedanken deinem Baby mitteilen – entweder in einem inneren Gedanken-Dialog oder auch mit deiner Stimme.

Dann warte auf die Antwort-Reaktion deines Babys. Manchmal passiert es sofort, manchmal muss man ein wenig üben, um sie wahrzunehmen. Sie kann auch sehr unterschiedlich ausfallen: in Form

von einem Gefühl, das dich plötzlich überkommt, einem Gedanken, einem Satz, einer Körperreaktion oder etwas ganz anderem. Du wirst den Unterschied spüren.

Das könnte noch interessant sein für dich:

2005 verabschiedete die ISPPM die „Charta der Rechte des Kindes“. Ein Auszug:

- Jedes Kind hat das Recht, schon vor der Geburt als eigene Person geachtet und respektiert zu sein.
- Jedes Kind hat das Recht auf sichere vorgeburtliche Beziehung und Bindung.
- Jedes Kind ein Recht darauf, dass während der Schwangerschaft und Geburt die Kontinuität seines Erlebens geachtet und geschützt wird.

Quelle: https://www.isppm.de/wp-content/uploads/2014/10/Charta_d.pdf

Buchtipps

Gerald Hüther/Inge Weser (2017): Das Geheimnis der ersten neun Monate: Unsere frühesten Prägungen. Weinheim: Beltz.

Carlos Gonzales/Elke Zdarsky (2018): In Liebe wachsen: Liebevoller Erziehung für glückliche Familien. Mechernich: La Leche Liga.