

LEILA CHRISTIANE JÄGER  
ANETTE KOESTNER

# MEDITATIONEN

FÜR DIE

# SCHWANGER- SCHAFT



Spirituelle und mentale Übungen für die seelische  
Kontaktaufnahme zum Baby und zu sich selbst

# Inhalt



<b>VORWORT</b>	7
<b>1 MEDITATIONSTECHNIKEN UND MENTALE ÜBUNGEN</b>	
Die Kontaktaufnahme vorbereiten	13
1.1 Was ist Meditation?	15
1.2 Atemmeditation	20
1.3 Farbmeditation	25
1.4 Klang- und Om-Meditation	29
1.5 Affirmationen	32
1.6 Temporal Tapping	34
1.7 Qigong	36
1.8 Gebet	38
1.9 Autogenes Training	42
1.10 Kinesiologie	44
<b>2 DIE SCHWANGERSCHAFT</b>	
Kontakt zum Ungeborenen herstellen	47
2.1 Vorbereitungen und Planung	49
2.2 Reinigung und Vorbereitung	54
2.3 Ich bin schwanger	57
2.4 Ruhe und Gelassenheit	66
2.5 Kontakt zum Ungeborenen	75
2.6 Über meinen Körper mehr erfahren	82
2.7 Wenn mein Baby mit mir spricht	89
2.8 Dich und das Baby beruhigen	96
2.9 Meine Sexualität	101
2.10 Krankheiten, Störungen und Ängste	107
<b>3 DIE GEBURT UND DARÜBER HINAUS</b>	
Die Verbindung bleibt bestehen	115
3.1 Rund um die Geburt	117
3.2 Welcher Name?	128
3.3 Eine außergewöhnliche Zeremonie	135
3.4 Nach der Geburt verbunden bleiben	142
3.5 Eine ungewöhnliche Geschichte	146
3.6 Mütter und Väter berichten	150
3.7 Nanuk als erwachsene Tochter	153
<b>4 ÜBERSICHT ALLER MEDITATIONEN UND ÜBUNGEN</b>	
Anhang	159
4.1 Grundmeditationen	161
4.2 Weitere Übungen	167



## Leilas Vorwort

Ein Kind zu bekommen, stellt aus meiner Sicht das größte Abenteuer dar, das eine Frau in ihrem Leben bestehen kann. Frauen tragen die Zukunft in sich, und das Austragen eines Kindes sowie dessen Geburt bieten eine wunderbare Chance, sich selbst nah zu sein. Während wir mit uns selbst in Berührung kommen, und zwar mit unseren Fähigkeiten und Kräften, gelangen wir in eine Dimension, die uns vorher verschlossen war. Ich glaube, die Möglichkeit, zu empfangen und ein Kind zur Welt zu bringen, schenkt uns eine direkte, vielleicht zuvor noch nie wahrgenommene Verbindung zur Schöpferkraft. Zum ersten Mal erfahren wir, wie sich hochkonzentrierte Energie in unserem Körper breitmacht und wie sich unsere Gedanken und vielleicht sogar unsere Charaktereigenschaften verändern.

Im Zustand der Schwangerschaft sind wir sensibler, sensitiver und intuitiver. Schwangere wissen – sofern sie es zulassen und wenn man sie lässt – ganz von selbst, was für sie gut ist und was nicht.

Mit diesem Buch möchte ich Ihre selbstverständliche, naturgegebene Fähigkeit unterstützen und fördern. In früheren Zeiten haben weise Frauen, Schamaninnen und Heilerinnen die werdende Mutter angeleitet, unterstützt und eingewiesen. Obendrein waren wir Frauen bestens in eine rituelle und spirituelle Stammesgemeinschaft oder Sippe eingebunden, die es uns ermöglichte, im Kontakt mit unserer spirituellen Quelle, also der schöpferischen Kraft, zu bleiben. In unserer heutigen Gesellschaft ist vieles davon verloren gegangen, oder sollte ich besser sagen, es ist uns noch verborgen? Auf jeden Fall sind wir aufgerufen, uns an diese Quelle, die uns fortwährend und bedingungslos speist, erneut anzuschließen. Aus meiner Sicht gibt es kaum eine günstigere Zeit als die Schwangerschaft, um Kanäle zu reinigen und diese ursprüngliche Quelle wieder zum Fließen zu bringen und sie zu nutzen.

Wenn Sie gut eingestimmt sind, werden Sie jedoch nicht nur den Raum für sich selbst und Ihr inneres Erleben erweitern, sondern Sie sind dann auch in der Lage, direkt mit Ihrem Baby zu kommunizieren! Auf diese Weise werden Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes erfahren und sicherlich ganz erstaunt sein, mit welcher Klarheit es seine hilfreichen und weisen Botschaften äußert. Andererseits können Sie auf diesem Wege auch Ihre eigenen Ideen oder Wünsche mit dem Kind besprechen, wie dieses Buch noch zeigen wird ...

Ich erinnere mich zum Beispiel daran, dass meine ungeborene Tochter sich immer dann gerne im Bauch bewegte und strampelte, wenn ich schlafen wollte. Morgens war ich daher meistens nicht ausgeruht und dementsprechend schlecht gelaunt. Eines Tages kam ich auf die Idee, dieses Problem mit ihr zu besprechen. Ob Sie es glauben oder nicht – von Stund an konnte ich jede Nacht durchschlafen! Schwangerschaft ist nicht nur eine heilige Angelegenheit, sondern auch ein Zeitraum größter Umstellung im körperlichen sowie seelischen Bereich, aber auch in Ihrem Umfeld. Denn in dieser Zeit müssen viele Entscheidungen getroffen werden, die klärungs- und veränderungsbedürftig sind, z.B. in Bezug auf Arbeit, Wohnraum, Familie oder sogar Freunde, finanzielle Regelungen bis hin zur partnerschaftlichen Situation.

Warum also nicht das ungeborene Baby mit einbeziehen, dessentwegen sich ja ohnehin vieles verändern wird? Warum nicht auch das Kind fragen und bereits mit ihm gemeinsam planen? Ich verspreche Ihnen, die von mir entwickelte Methode ist sehr einfach, und nicht nur werdende Mütter, sondern auch werdende Väter ziehen daraus enormen Gewinn. Mich fasziniert bis heute, wie es vielen Vätern gelingt, sich ebenfalls in diesen Energiestrom einzubinden und im Kontakt mit dem Ungeborenen zu sein.

Mittlerweile weiß man sehr viel über die pränatale Phase. In der medizinischen Wissenschaft gibt es sogar einen noch jungen Zweig der pränatalen Forschung, der weltweit immer mehr Aufmerksamkeit findet. Der bekannte deutsche Neurobiologe *Prof. Gerald Hüther* widmet diesem Thema ebenfalls viel Aufmerksamkeit, unter anderem in seinem Buch „Das Geheimnis der ersten neun Monate“.

In den vergangenen Jahren hat sich natürlich auch bei mir vieles verändert. Neue Erfahrungen und Erkenntnisse, besonders als Mutter einer – inzwischen erwachsenen – Tochter, fließen in diese Wiederveröffentlichung mit ein.

Zudem lernte ich Anette Koestner kennen. Anette ist u.a. Stress-Relax-Trainerin und hat sich sehr intensiv mit Meditations-techniken beschäftigt. Auch sie hatte, aufgrund ihrer Vorerfahrung, bereits vorgeburtlichen Kontakt zu ihrer Tochter. Was sie mir erzählte, klang so interessant, dass wir beschlossen, Anette als Co-Autorin zu beteiligen. Ich freue mich, dass sie dieses Buch mit ihren Kenntnissen und Erfahrungen bereichert hat. Anette wird gleich im Anschluss an mein Vorwort selbst zu Wort kommen und schildern, was sie persönlich bewegt hat, an diesem Buch mitzuarbeiten.

In einigen Kapiteln werden Sie mit Hilfe von fünf ausgewählten Farben, deren energetische Schwingungen nachweislich besonders wirksam sind, in die Lage versetzt, sich meditativ zu entspannen und über bestimmte Themen mit Ihrem Kind „zu sprechen“. Vertiefen Sie sich für eine Weile in die einzelnen Farben, um sie innerlich ganz und gar aufzunehmen. Während der Meditation lässt sich dann die jeweilige Farbe mit geschlossenen Augen leicht visualisieren, so dass Sie ihre wohltuende Wirkung vielleicht sogar körperlich spüren können.

Ganz bewusst gehe ich in dieser überarbeiteten Wiederveröffentlichung meines Buches intensiver auf Atemübungen und mentale Übungen ein. Hat es sich doch gezeigt, wie wichtig es ist, ein zentriertes, achtsames Körperbewusstsein zu entwickeln. Als Qigong-Lehrerin, die unter anderem das Zhineng Qigong lehrt, ist es mir ein großes Anliegen, die La-Qi-Methode vorzustellen. Lassen Sie sich darauf ein und erleben Sie vielleicht Wunder beim Praktizieren.

Am Ende einiger Kapitel finden Sie außerdem jeweils eine Affirmation – einen positiven Satz, den Sie besonders verinnerlichen können und mit dem sich die im entsprechenden Kapitel gemachten Erfahrungen nochmals vertiefen lassen.

Für den Dialog mit Ihrem Kind sollten Sie lediglich eine Voraussetzung erfüllen: Sie brauchen die tiefe Gewissheit, dass Ihr Kind

zwar noch keinen ausgereiften Körper besitzt, dafür aber über einen längst voll entwickelten Geist verfügt. Wenn Sie bereit sind, dies zu glauben, wartet auf Sie das gesamte Potenzial Ihres ungeborenen Kindes.

Ich bin überzeugt davon, dass diese Methode, die es ermöglicht, mit dem Baby so frühzeitig Kontakt aufzunehmen, eine fantastische Gelegenheit bietet, um mehr und mehr das ganze Potenzial des Kindes zu erfassen und die tiefe Verbindung zwischen Kind und Eltern zu verstehen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich für dieses Potenzial, das in diesem Buch ja nur angedeutet werden kann, öffnen können. Viel Freude sowie viele schöne und tiefe Momente der Innigkeit wünsche ich Ihnen von Herzen!

Während der Seminararbeit und auch ganz allgemein hat sich herausgestellt, dass die persönliche Anrede eine tiefere Ebene in uns erreicht. Daher spreche ich Sie im weiteren Verlauf dieses Buches einfach mit „du“ an. Das „Sie“ schafft manchmal Barrieren, wenn man tief eintauchen möchte, und das wollen wir genau verhindern.

*Ich widme dieses Buch dem großartigen Wunder des Lebens und der intelligenten Weisheit, die uns unser Leben lang begleitet.*

Leila Christiane Jäger





## Anettes Vorwort

Ich freue mich, als Co-Autorin dieses großartige Buch zu unterstützen und mein Wissen und meine Erfahrung in den Meditations-techniken einzubringen. Ich bedaure sehr, dass ich das Buch nicht schon früher entdeckt habe. Ich hätte die Erfahrungen, die hierin beschrieben sind, gerne intensiver während meiner Schwangerschaft erlebt.

Seit ich Ende der 1990er Jahre mit Mentaltraining und dem Meditieren begonnen habe, habe ich schon viele schöne, erstaunliche und manchmal seltsame Dinge erlebt. Als diplomierte Stress-Relax-Trainerin praktiziere ich seit der Jahrtausendwende verschiedene Mental- und Entspannungstechniken und gebe diese auch an Klienten weiter. Das hat sicher dazu beigetragen, dass ich bereits im dritten Schwangerschaftsmonat Kontakt mit meiner Tochter hatte. Zu diesem Zeitpunkt hat sie mir bereits ihren Wunschnamen übermittelt, den wir, ich hatte mir das Okay ihres Vaters eingeholt, ihr gerne auch gegeben haben. Was hätte ich nur mit dem Wissen aus diesem Buch noch alles erfahren können? Umso mehr ist es an der Zeit, dieses Buch erneut auf den Markt zu bringen, um all den Frauen, die jetzt gerade schwanger sind, und denen, die schwanger werden möchten, diese schönen Erlebnisse zugänglich zu machen.

Anette Koestner









# 1

## **Meditationstechniken und mentale Übungen**



DIE KONTAKTAUFNAHME VORBEREITEN

In diesem ersten Kapitel stelle ich dir alle Meditationstechniken und Übungen vor, die ich im Verlauf des Buchs einsetze oder anspreche. Jede für sich ist für dich und deine Belange individuell einsetzbar – natürlich auch über die Schwangerschaftszeit hinaus.





## Was ist Meditation?



Es gibt nichts auf der Welt, das nicht zu uns spricht. Jeder und alles offenbart ständig seine Natur, seinen Charakter, seine Geheimnisse. Je mehr wir unsere inneren Sinnesorgane öffnen, desto besser sind wir imstande, die Stimme von allem aufzunehmen.“ (Hazrat Inayat Khan)

Meditation kann uns in die Tiefen unseres menschlichen Seins führen; dies zu erfahren, gibt uns Harmonie mit uns, unseren Mitmenschen und der Natur.

Praktisch gesehen ist Meditation der Versuch, sich zu einem bestimmten Zeitpunkt in einer entspannten Körperhaltung auf eine einzige Sache zu konzentrieren. Worauf man sich dabei konzentriert, ist relativ unwichtig und hängt von der jeweiligen Tradition ab. Du kannst dich auf ein Bild, eine Farbe, eine brennende Kerze, eine kurze Meditationsformel, das reine Bewusstsein, ein Gebet, einen Ton wie das Om, den eigenen Atem oder den sich bewegenden Körper konzentrieren.

Bei der Meditation kommt es nicht darauf an, sich nur ein Konzentrationsobjekt auszusuchen und alle anderen Gedanken auszu-

schließen, sondern eine spezielle Art von Konzentration zu erreichen. Es liegt in der Natur des Geistes, dass er nicht auf irgendetwas konzentriert bleiben möchte. Unmengen von Gedanken tauchen auf und behindern scheinbar die Meditation. Jedes Mal, wenn der Geist von Gedanken abgelenkt wird, versucht man, sich stattdessen wieder auf die Meditation zu konzentrieren. Wer diesen bewussten Augenblick wiederholt, in dem der Gedanke registriert wird und die Aufmerksamkeit gleich danach wieder bündelt, dem werden mit der Zeit einige überraschende Dinge klar:

- o Es ist unmöglich, sich zu sorgen, Angst zu haben oder Hass zu empfinden, wenn der Geist über etwas anderes nachdenkt als über den Grund für solche Gefühle.
- o Es ist nicht nötig, über irgendetwas nachzudenken, was uns durch den Kopf geht. Man selbst kann entscheiden, worüber man nachdenken möchte.

Das bewusste Abschalten führt dazu, dass der Blutdruck sinkt und sich die Herzfrequenz verringert. Der im Alltag meist ruhelose Geist entspannt sich, Denken und Fühlen kommen in Einklang, der Meditierende ist gelassen und friedlich.

Meditation wirkt somit auf Körper, Seele und Geist beruhigend. Dadurch werden Verspannungen gelöst, Nerven- und Immunsystem gestärkt, Stress und stressbedingte Erkrankungen gelindert oder geheilt. Meditieren dient ebenso der Vorbeugung: Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, sinkt erheblich.

Zugleich lernt der Meditierende, jeden Moment so anzunehmen, wie er ist – ohne ihn zu bewerten oder innerlich zu bekämpfen. Dies hilft, mit unangenehmen Dingen wie Krankheiten oder Problemen gelassener umzugehen.

Meditation kann auch das eigene Bewusstsein erweitern, dabei helfen, neue Erfahrungsräume zu erschließen und sich geistig weiterzuentwickeln. Der Meditierende kommt den Wurzeln unseres Seins, unserem Ursprung, wieder näher, er kommt wieder mit einer inneren Lebensquelle in Kontakt, aus der wir Kraft, Trost und Mut schöpfen.

Er kann in einem Zwiegespräch mit seiner Seele Lösungen finden, Probleme beseitigen und zur Ruhe kommen.

Die positive Wirkung der Meditation auf Körper und Seele tritt allerdings nur dann ein, wenn regelmäßig meditiert wird. Empfohlen wird eine tägliche Praxis von 15 bis 30 Minuten, die sich erfahrungsgemäß am besten morgens oder abends in den Tagesablauf integrieren lässt.

Es mag uns zwar wie ein Wunder vorkommen, wenn Menschen in Stresszeiten einfach nur ruhig mit leerem Geist dasitzen können, doch dahinter steckt einfach ein bisschen Übung und die ein oder andere Methode, die es ermöglicht, den eigenen Geist zu beruhigen. Warum also meditieren?

Es gibt sicher viele Gründe, warum Menschen mit dem Meditieren anfangen möchten. Generell stellt Meditation eine große Lebenshilfe dar und gleichzeitig das kostengünstigste Präventivprogramm zur Vermeidung von Krankheiten und seelischen Belastungen.

Doch in unserem Fall ist der Grund ein anderer: Wir möchten durch Meditation Kontakt zum Baby herstellen. Probiere verschiedene Meditationsformen aus, die im Folgenden vorgestellt werden, und entscheide selbst, welche dir mehr zusagt. Du kannst sie aber auch abwechselnd anwenden.

Lass dich nicht irritieren, wenn es nicht gleich auf Anhieb klappt, sondern übe weiter. Ich habe schon erlebt, dass es Menschen, die es gewohnt waren, tagtäglich mit hoher Konzentration zu funktionieren, sogar schlecht wurde, als sie die ersten Übungen machten. Erst mit ein paar Mal üben hat es auch bei ihnen geklappt. Unser Körper braucht dann die Übungen, um in die bis dahin ungewohnte Entspannung zu kommen.

Es soll dir Spaß machen und dich entspannen. Das ist das Wichtigste! Babys lieben entspannte, heitere Mütter; dann fühlen sie sich am wohlsten! Je spielerischer du vorgehst, desto besser! In diesem Sinne: Erwarte das Unerwartete!

Solltest du hingegen wenig Lust auf Meditieren verspüren, mache ich dir folgenden Vorschlag: Ich bin mir inzwischen ziemlich sicher, dass du allein durch deine Intention, mit deinem Baby reden zu wollen,

auch den Kontakt bekommst, den du dir wünschst. Werde einfach ruhig und klar wie ein stiller See, oder verbinde dich gedanklich mit dem reinen Bewusstsein, Gott, Alles-was-ist oder wie immer du eine übergeordnete Instanz nennen möchtest. In dem Moment hast du schon eine perfekte Ausgangslage erschaffen. Oft reicht tatsächlich deine klare, fokussierte Intention aus. So oder so, spiele damit, hab Spaß, freue dich und lass im rechten Moment wieder los!

*Noch einiges, das du beherzigen solltest*

Ziehe dich täglich zu einer bestimmten Zeit, die gut in deinen Tagesablauf passt, für 20 bis 30 Minuten zurück. In dieser Zeit darf dich niemand stören, auch nicht am Telefon oder an der Haustür. Radio und Fernsehen sollten abgestellt sein. Das Fenster ist besser geschlossen, der Raum sollte aber gut gelüftet und warm genug sein, Haustiere bleiben draußen. Eventuell solltest du noch einmal auf die Toilette gehen. Nichts ist unangenehmer, als mit voller Blase den Versuch zu starten, sich entspannen zu wollen. Selbstverständlich trägst du bequeme Kleidung.

Diese Zeit gehört dir ganz allein und sollte einen wichtigen Stellenwert in deinem Leben bekommen. Es hilft sehr, wenn du dir dabei ein kleines Ritual ausdenkst, damit du dir darüber klar wirst, dass dies ausschließlich deine Zeit ist. Ich schlage vor, du zündest für diesen Zweck eine Kerze an; auch eine beruhigende, entspannende Musik ist angenehm und hilfreich zugleich. Wähle immer denselben Raum und denselben Platz.

Du kannst auch in der Duftlampe etwas Gutes verströmen lassen wie zum Beispiel Lavendel (sorgt für Ausgeglichenheit und wirkt darüber hinaus nicht nur entspannend, sondern auch belebend), Bergamotte (hebt die Stimmung, löst Ängste und Krämpfe), Sandelholz (ist in erster Linie harmonisierend und entkrampfend) oder Zitronengras (wirkt nicht nur anregend und sehr erfrischend, sondern auch angstlösend und stimmungsaufhellend).

Während der Übung kannst du sitzen oder dich hinlegen, so wie es sich für dich am besten anfühlt. Wenn du liegst, Sorge bitte für eine bequeme Unterlage. Eine Decke kann angenehm sein, und Kissen sind gut, wenn du in der Seitenlage liegst, beispielsweise, um deine Beine besser zu lagern und abzustützen. Bitte mach es dir wirklich gemütlich. Lege deine Hände auf den Bauch, um deinem Baby ein bisschen näher zu sein. Ich bin sicher, du wirst jetzt erfahren, wie schwer es anfänglich ist, nichts zu tun!

Darüber hinaus möchte ich dir raten, ein Heft oder Büchlein anzulegen, in welchem du alles aufschreibst, was du im Laufe der Zeit erfährst. Ich habe dies am Anfang nicht gemacht, weil ich so überwältigt war, und es später wirklich bereut. In dem Moment der Erfahrung, der ersten Kontaktaufnahme oder Antworten, die wir von unserem Ungeborenen bekommen, sind wir so begeistert und bewegt, dass wir es nicht für möglich halten, diese Begegnungen jemals zu vergessen. Doch allzu schnell werden diese Erlebnisse von neuen, ungewöhnlichen oder unbekanntem Erfahrungen überlagert. Und davon wird es während der Schwangerschaft und auch danach, in den ersten Babyjahren, viele geben. Umso schöner ist es, zu späterer Zeit in das Büchlein zu schauen und die bewegenden Momente zurückzuholen.





## Atemmeditation

Atmen ist das Geheimnis des Lebens und der Gesundheit von Körper und Geist. Atmen liefert uns spirituelle Energie, aber auch die Kraft, die es uns ermöglicht, gesund zu sein und uns zu bewegen.

Doch wie oft stockt uns der Atem? Wir stehen unter Stress oder haben einen Schreck bekommen, und schon sind wir heraus aus unserem natürlichen Atemrhythmus, der normalerweise dafür sorgt, dass wir genügend Sauerstoff erhalten. Gerade dann, wenn wir besonders gut mit Sauerstoff und Qi versorgt sein sollten, haben wir also zu wenig davon!

Qi – in diesem kurzen Wörtchen liegt für Chinesen das ganze Universum. Es wird im Westen häufig mit „Lebensenergie“ übersetzt, doch so einfach ist es nicht. Das kleine Wörtchen enthält so viel mehr: Qi ist Leben, ständig in Bewegung, fließend, Veränderungen hervorbringend. Qi gibt dem Körper Wärme, die für die Verdauung und zahlreiche andere Prozesse notwendig ist. Sämtliche körperlichen Aktivitäten, die Bewegung der Muskeln, aber auch die Hormonproduktion werden durch Qi gesteuert. Für unsere Gesundheit ist es entscheidend, dass Qi im Körper harmonisch fließt. In der Lunge wird das Qi aus der Atemluft aufgenommen, deshalb ist die richtige Atmung wichtig.

Oft atmen wir zu flach und heben nur noch den Brustkorb, ohne den Bauch mit einzubeziehen. Eine gerade Rückenhaltung erleichtert das Einatmen in den Bauch sehr. Sind hingegen Brustkorb und Rücken



leicht gekrümmt, kommt im Bauch nicht mehr viel an. Schade, denn alle Körperorgane unterhalb der Rippen erhalten hierdurch viel zu wenig Sauerstoff und Qi. Schlecht versorgte Organe können keine gute Arbeit leisten; ihnen fehlt sauerstoffreiches Blut!

Da unsere Lebensqualität von gut funktionierenden Organen abhängt, sollten wir unsere Aufmerksamkeit auf eine bewusste Atmung lenken. Je häufiger wir uns mit unserem Atem beschäftigen, desto besser können wir unsere Atmung trainieren und auf diese Weise zu unserem Wohl einsetzen. Je ruhiger wir atmen, desto ruhiger und gelassener sind wir. Dies ist von großer Bedeutung, wenn du Kontakt zu deinem Baby aufnehmen möchtest. Dabei sind wir stets mit viel Atem-Qi versorgt, je mehr Qi wir aufnehmen und speichern können, desto kraftvoller, klarer und gesünder sind wir!

Ich möchte dir jetzt drei Atemmeditationen zum Ausprobieren vorstellen:

1. Einfache Atmung,
2. Nierenatmung,
3. Porenatmung.

## *1. Einfache Atmung*

Bei der einfachen Atmung geht es darum, sich zuallererst wieder des eigenen Atems bewusst zu werden: Wie atme ich, wie viel atme ich und wo hinein atme ich? Wie geht es mir dabei?

Um sich selbst zu erforschen, ist es ratsam, sich zum Atmen auf den Rücken zu legen. Eine Hand liegt auf dem Brustkorb, die andere auf dem Bauch. Bitte beobachte erst einmal, ob sich dein Brustkorb und auch der untere Bauch hebt und senkt. Ist die Bauchdecke entspannt dabei, oder kommt es irgendwo zu Spannungen? Atmen der Rücken und die Flanken auch? Beobachte ganz entspannt, ohne zu urteilen, nimm lediglich wahr, was in dir vorgeht.

Je ruhiger du atmest, desto entspannter bist du. An deinem Atem kannst du ablesen, wie deine Gemütsverfassung gerade ist.

Nach einer Weile der Selbstbeobachtung kannst du anfangen, deinem Atemrhythmus zu folgen:

- o Durch die Nase langsam einatmen bis in den unteren Bauch, dabei spüren, wie sich Brustkorb, Bauch, Flanken und der Rücken behutsam ausdehnen.
- o Nimm Qi auf und verteile es in den inneren Organen, dann genauso langsam ausatmen.
- o Spüre wie Bauch, Flanken, Rücken und Brustkorb wieder etwas einsinken.

Natürlicherweise gibt es zwischen der Ausatmung und der nächsten Einatmung eine kleine Pause. Beobachte diese und lasse es geschehen, ohne etwas forcieren zu wollen. Die Einatmung geschieht dann wieder wie von selbst. Es ist ein gelassenes, rundes, wohlwollendes Atmen, das Freude macht. Gewöhne dir einen langsamen, entspannten Rhythmus an. Wenn du wieder ein Gefühl für deinen Atem entwickelt hast, kannst du die Übung im Sitzen praktizieren. Irgendwann nach geduldigem Üben geht dir dein Atemrhythmus (im wahrsten Sinne) in Fleisch und Blut über. Von dem Moment an begleitet er dich als täglicher Lebens- und Energiespender, egal ob du zu Hause bist, an der Bushaltestelle, im Stau, in einer Sitzung oder bei einer Prüfung. Die Konzentration auf deinen Atem wird dir auch dabei helfen, Kontakt zu deinem Baby aufzunehmen.

## 2. Nierenatmung

In der traditionellen chinesischen Medizin geht man davon aus, dass unser vorgeburtliches Qi in den Nieren gespeichert ist; es wird Jing genannt. Jing ist für unsere Konstitution verantwortlich. Im Laufe eines Lebens verbraucht sich Jing. Umso wichtiger ist es, Nieren-Qi

zu pflegen und zu mehren. Unsere Nieren sind laut chinesischer Philosophie mit der Emotion Angst verbunden. Die Emotionen Angst und Schock haben eine besonders negative Wirkung auf die Nieren. Das Sprichwort „Es geht mir an die Nieren“ macht dies deutlich. Und gerade in der Schwangerschaft ist eine innere Ausgeglichenheit sehr zum Vorteil für dich und dein Baby.

Durch Ängste und zu viel Grübeln kommt es zu einem Nieren-Qi-Mangel, der mit vielen Beschwerden einhergehen kann, dazu gehören: geringe Vitalität, schwacher Wille, Libidoverlust, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Rückenschmerzen, Kälteempfindlichkeit, Knochen- und Zahnprobleme, Müdigkeit und Erschöpfung. Durch nierenstärkendes Atmen und Visualisieren kannst du deine Nieren stärken, so dass sie wieder mehr Qi aufnehmen und speichern können.

Setze dich entspannt und bequem und trotzdem gerade auf einen Stuhl. Nimm einige ruhige Atemzüge. Entspanne den Nacken, das Gesicht, den Kiefer. Der Mund ist ganz leicht geöffnet, die Augenlider entspannt, und der Raum zwischen den Augenbrauen wird weit und entspannt. Die Füße stehen flach auf dem Boden, und die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

In deiner Vorstellung wachsen dir starke Wurzeln aus den Füßen, genauer gesagt, aus den Fußpfoten in der Mitte der Fußsohlen. Die Wurzeln wachsen tief in die Erde. Stelle dir mit dem nächsten tiefen Atemzug vor, wie du stärkendes, vitalisierendes Qi aus der Erde aufnimmst. Qi fließt in die Beine hinauf zu den Nieren, beim Ausatmen visualisiere, wie deine Nieren angefüllt sind mit rotorangefarbener Energie. Führe diese Meditationsübung solange durch, wie du magst, um die Nieren mit sehr viel stärkendem Qi anzureichern. 20 bis 30 Minuten ist eine gute Übungszeit.

Möglich, dass sich Füße, Becken und die Nierengegend jetzt sehr angenehm warm anfühlen. Danach das Qi noch einmal im Unterbauch einsammeln: Lege die rechte Hand zuerst auf den Unterbauch, dann die linke darauf. Wenn du Qi eingesammelt hast und dich leicht fühlst, löse langsam die Hände und wende dich wieder dem Alltag zu.

### 3. Porenatmung

Diese Atmungsform beschert dir die Möglichkeit, schnell viel erfrischendes, regenerierendes Qi aufzunehmen:

Du liegst oder sitzt bequem und nimmst erst einmal einige wohlige Atemzüge zum Entspannen. Lass ein sanftes Lächeln im Gesicht erscheinen und entspanne den Raum zwischen deinen Augenbrauen. Die Zunge liegt entspannt am oberen Gaumen.

Jetzt entsteht in deiner Vorstellung folgendes Bild: Statt mit Nase oder Mund zu atmen, stell dir vor, dass jede Pore deines Körpers atmet. Atme durch alle Poren von Kopf bis Fuß ein und nimm dabei viel frisches Qi auf. Dabei hilft die Idee, dass deine Poren Blüten oder kleine Mäuler sind, die ein- und ausatmen.

Deine Ausatmung findet genauso durch die Poren statt, dabei atmest du verbrauchtes Qi aus dem Körper aus. Diese Übung kannst du getrost 20 bis 30 Minuten machen, und dich danach über das herrliche Gefühl freuen, das hierdurch entstanden ist.

Wenn du etwas Übung hast mit der Porenatmung, ist es sehr hilfreich, von der Vorstellung zum Gefühl überzugehen. Du fühlst also, wie frisches Qi in deinem Körper fließt. Je mehr du in das Fühlen kommst, umso intensiver wird diese Übung und umso besser das Ergebnis. Aber bitte keine Erwartungen stellen, sondern es ganz entspannt entstehen lassen.





## Farbmeditation

Die Farbmeditation ist eine von mir vor langer Zeit entwickelte Methode, die sich über viele Jahre sehr bewährt hat.

Farben haben eine natürliche Heilkraft. Unsere Energie der verschiedenen Körperfunktionen kann durch Farben positiv wie negativ beeinflusst werden. Unterschiedliche Farben haben unterschiedliche Wellenlängen. Da auch die Organe des Körpers mit unterschiedlicher Frequenz schwingen, kann die Wirksamkeit des jeweiligen Organs mit der richtigen Farbe gesteigert werden.

Wenn du mit Farben meditierst, schaltest du deinen Verstand weitgehend aus. Dein Verstand kann nämlich keinen Bezug zu Farben herstellen, da für Farben eine andere Region im Gehirn zuständig ist. Farben stimulieren deine Gefühlsebene sowie deine Imaginationskraft, und das permanente Denken hört auf. Das ist der große Vorteil dieser Farbmeditation; obendrein ist sie kinderleicht. Du brauchst hierfür keine Vorerfahrung. Je unbefangener man sich diesem Thema nähert, umso leichter und besser geht es. Diese Form der Meditation ermöglicht es dir, auf einfache Art und Weise in Kontakt mit deinem Kind zu treten. Jede Farbe für sich hat eine eigene Bedeutung und Wirkung. Folgende fünf Farben spielen dabei die Hauptrolle:

1. Violett
2. Silberweiß
3. Grün
4. Blau
5. Rosa

## 1. Die Farbe Violett

Violett ist eine besonders beruhigende Farbe. Sie wird auch das „Opium“ der Farben genannt. Violett gibt es in vielen Schattierungen von Lavendel bis Purpur. Die Schwingungsfrequenz dieser Farbe hat heilende, reinigende und integrierende Eigenschaften. Violett verbindet spirituelle Weisheit mit der physischen, irdischen Ebene. Die Farbe normalisiert die Funktion der Drüsen sowie den Hormonhaushalt und wirkt ausgleichend auf den Wasserhaushalt durch die Balance zwischen Natrium und Kalzium. Spirituell gesehen führt sie zu Transzendenz, zu einer Quelle höherer Weisheit und zu überpersoneller Liebe, Verbundenheit und Führung. Violett bringt uns Inspiration, Ausgeglichenheit, höheres Bewusstsein und Heilung.

## 2. Die Farbe Silberweiss

In der Farbenlehre wird Weiß oder Silberweiß zwar nicht als Farbe angesehen. Praktisch aber verwendet man sie ebenfalls zur feinstofflichen Reinigung des Körpers. Es entsteht die Klarheit und Möglichkeit zum Neuanfang oder zur Veränderung. Zum Aufbau, zum Schutz und zur Heilung leistet diese Farbe vorzügliche Dienste. Sie wirkt sehr nährend und stabilisierend.

## 3. Die Farbe Rosa

Rosa steht für Sanftheit, Zartheit und bedingungslose Liebe und Selbstliebe. Sie entfaltet Kreativität, Mitgefühl, Vertrauen, Selbstwertgefühl, Ruhe und Harmonie. Rosa gleicht den männlichen und weiblichen Pol aus, so dass ein Gefühl des Eingestimmtseins entsteht. Die Farbe erhöht den Blutfluss zum Gehirn und unterstützt die Tiefenatmung. Ebenso regt sie die Nebennieren sowie die Nierenfunktion an. Die Farbe Rosa trägt die Eigenschaften von Verständnis, Selbstachtung, Hingabe und Weisheit in sich. Sie wirkt unschuldig, kindlich und beschützend. Die mit dieser Farbe assoziierten Eigenschaften sind sowohl spiritueller als auch physisch-praktischer Natur.

#### 4. Die Farbe Blau

Blau wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Auf der körperlichen Ebene kann Blau Schwellungen schneller zum Abklingen bringen und wirkt reinigend auf den Lymphfluss. Die Farbe Blau kann zu einer kräftigeren Stimme verhelfen. Auf mentaler Ebene fördert sie die Kreativität; und Menschen, die eher zur Schüchternheit neigen, können mit Blau ihre Fähigkeit zum Selbsta Ausdruck verbessern. Wenn wir blockiert sind und irgendwie feststecken, gibt Blau uns die Möglichkeit der Erweiterung, um neue Potenziale zu erschließen. Auf allen Ebenen kann Kommunikation und Frieden stattfinden.

#### 5. Die Farbe Grün

Grün hat einen ausgleichenden, harmonisierenden Effekt. Die Farbe wirkt wohltuend auf das Nervensystem, fördert die Zellregeneration, unterstützt den Aufbau der Muskeln, der Haut und des Gewebes, entspannt, kann den Blutdruck senken und wirkt besänftigend und beruhigend. Grün steht für Liebe, Heilung, Mitgefühl, Reichtum und Fülle. Grün symbolisiert auch das Herz, die Fähigkeit, zu lieben und mitfühlend zu sein. Man ist flexibel, kann schnell Entscheidungen treffen und sich fließend von einer Lebenssituation in die nächste begeben und sich dabei selbst treu bleiben. Man schreibt dieser Farbe auch Verjüngung und Wachstum zu.



Diese Farben werden dich während jeder Übung und Kontaktaufnahme mit dem Kind begleiten.

Jeder hat allerdings seine eigene Vorstellung von den Farben. Lass also deiner Fantasie wirklich jeden erdenklichen Spielraum, um die für dich schönsten Farbtöne zu visualisieren. Die Schwingungen sind

so angenehm, dass du sie bald nicht mehr missen möchtest. Farben versetzen dich in eine besondere Atmosphäre, und Schritt für Schritt kannst du dich immer mehr von deinem Alltagsgedanken lösen und in eine Welt des erweiternden Bewusstseins eintauchen.

Mache dir bitte auch klar, dass dein Baby auf diese kostbaren Momente wartet, denn was ist schöner, als mit Mama und vielleicht auch mit Papa schon mal richtig in Berührung zu kommen und ein „Pläuschchen“ zu halten.

In Kapitel 2.5 erkläre ich dir die Meditationsmethode genauer; und dann kannst du einfach loslegen.







## Klang - und Om - Meditation

Eine Klangmeditation ist eine besondere Form der geführten Meditation. Sie kann in Gruppen oder auch mit einzelnen Personen durchgeführt werden. Während der Meditation werden verschiedene Klangschalen mit unterschiedlichen Klängen sanft angeschlagen. Auch Zimbeln oder ein Gong können zum Einsatz kommen. Die langanhaltenden, wiederkehrenden Klänge unterstützen den Meditierenden, sich zu konzentrieren.

Durch das zarte Anschlagen der Klangschalen breiten sich Schwingungen aus, die sich über die Körperflüssigkeiten gleichmäßig in unserem Körper verteilen, vergleichbar mit konzentrischen Kreisen, die ein ins Wasser fallender Stein erzeugt. Die Schwingungen der Töne dringen tief in jede Zelle des Körpers ein und versetzen diese in Vibration. So finden eine sanfte Massage und Harmonisierung deines Körpers durch Klang statt. Verspannungen und Blockaden können sich auflösen, um die Energie wieder frei im Körper fließen zu lassen. Dadurch kannst du Stress abbauen, das innere und äußere Gleichgewicht wieder herstellen und deine Selbstheilungskräfte aktivieren. Spätestens, wenn zwei oder mehr Schalen gleichzeitig schwingen, verliert auch der Geist die Kontrolle und lässt aufkommende Gedanken vorüberziehen.

Bei Klangmeditationen wird vor allem die emotionale Ebene des Meditierenden angesprochen. Dabei werden uns manche Emotionen erst bewusst, andere verschwinden. Wahre Emotionen können

durch die Klangmeditation ins Bewusstsein gerückt werden, Unruhezustände legen sich hingegen oft. Wir werden außerdem empfänglicher für intensive Emotionen. In der Klangmeditation können sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Unsicherheiten und Ängste auflösen. Auch wenn du aufgrund vieler Probleme vielleicht nicht gleich abschalten kannst, so breiten sich dennoch die beruhigenden und entspannenden Klänge im Raum und in deinem Körper aus und vermitteln dir ein Gefühl von Geborgenheit und Ruhe. Entspannung stellt sich ein. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung deiner Selbstheilungskräfte.

Eine weitere Meditation mit Tönen ist die Om-Meditation. Sie stammt aus dem hinduistisch-buddhistischen Kulturkreis, existiert seit Jahrtausenden und hat sich tief ins menschliche Bewusstsein eingepägt. Om ist ein Klang, der verwendet wird, um Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu führen. Om steht für die Dreieinheit. Es verkörpert zum Beispiel die drei Bewusstseinszustände: Wachzustand, Traumzustand und den Tiefschlaf. Das Om beinhaltet die Laute A, U (im Sanskrit besteht das O aus A und U), M und die Stille danach. Die einzelnen Laute stehen für folgende Eigenschaften:

A: ist der Laut des Anfangs, des Wachzustandes. Dieser Laut entsteht im Herzen.

U: ist der Laut des Wandels, des Traumbewusstseins. Dieser Laut entsteht in der Kehle.

M: ist der Laut des Endes, des Tiefschlafes. Dieser Laut entsteht am Gaumen.

Wenn du das Om in der richtigen Weise anstimmst, erfüllt die Vibration deinen ganzen Körper und den Raum darüber hinaus. Dies hat eine heilende und befreiende Wirkung auf dein gesamtes Körper- und Energiesystem.

Om als heiliger Laut verbindet den Kosmos mit dem Menschen. Als eine kosmische Botschaft trägt er heilende Eigenschaften in sich, die dich befähigen, heilende Kräfte zu dir oder zu jemand anderem zu

lenken, ganz besonders natürlich zu deinem Baby. Liebende, wohlwollende und zärtliche Worte sind genau das Richtige, um dich auf dein Baby einzustimmen und natürlich umgekehrt. Hier ist eine kleine Übung dazu:

## MEDITATION

1. Nimm einen aufrechten Sitz ein.
2. Lausche in die Stille, in den Raum, aus dem alle Geräusche und Klänge entstehen.
3. Werde dir deines Atems bewusst, ohne ihn zu verändern, und begleite ihn innerlich mit Om.
4. Denke mit dem Einatmen ein langes Om und denke mit dem Ausatmen ein langes Om, nichts weiter. Lasse den Atem vollkommen frei, so wie er sich gerade entfalten möchte; also nicht aktiv tief atmen, sondern in einen ganz liebevollen Kontakt mit deinem Atem kommen.





## Affirmationen

Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den wir uns selbst immer wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken in eine positive Richtung umzulenken.

Dadurch werden unser Verhalten und unsere Gefühle dauerhaft verändert. Denn Denken, Fühlen und Handeln bedingen sich wechselseitig – wenn die Gedanken durch Affirmationen dauerhaft verändert werden, dann ändert sich nach einer Weile auch das Verhalten, und das wirkt sich schließlich auch auf die Gefühle aus. Wie oft sind wir beeinflusst von negativen Affirmationen oder Glaubenssätzen. Ein Kind, das von Eltern oder Umwelt immer wieder hört „Das schaffst du ja doch nicht“, wird dadurch geprägt und glaubt auch als Erwachsener noch, Herausforderungen nicht gewachsen zu sein. Und glauben wir nicht daran, dass uns etwas gelingt, dann gelingt es meistens auch nicht, oder wir geben zu früh auf.

Durch das Benennen von positiven Zielen und Wünschen können wir uns unsere Welt positiv gestalten. Das Unterbewusstsein folgt dem Bewusstsein, und es gelingt, dauerhaft das Verhalten und das Denken und somit auch unsere Gefühle zu verändern. Wichtig dabei ist, die Affirmation mehrmals täglich zu wiederholen. Unser Gehirn braucht mindestens sechs bis sieben Wiederholungen, um Informationen vom Großhirn (hier befindet sich unter anderem das Kurzzeitgedächtnis) ins Kleinhirn (Langzeitgedächtnis) zu speichern.

Noch klarer wird das Erreichen deiner Ziele und Wünsche, wenn du die Affirmation mit einem kraftvollen Bild in Verbindung bringst. Dadurch unterstützt du auch visuell deinen Wunsch. Auch das Temporal Tapping funktioniert wunderbar, um die Affirmation zu verstärken (siehe Kapitel 1.6)

Jegliche Suggestion funktioniert, weil sie auf Selbstsuggestion beruht. Wir glauben fest an das, was wir sagen – ja, es zieht uns eine innere Sehnsucht dahin, genau das zu erreichen. So geben wir uns selbst Zuspruch und Unterstützung, die kein anderer uns je so nachhaltig geben könnte.

Achte darauf, dass deine Affirmationen positiv und aktiv formuliert sind, und vermeide darin das Wort „nicht“. In Anbetracht dessen, dass wir häufig wissen, was wir nicht wollen, fällt es uns hingegen schwer zu sagen, was wir konkret für uns wollen. Beispiele für positive Affirmationen können sein:



#### AFFIRMATIONEN

„Meinem Baby und mir geht es von Tag zu Tag besser.“

Oder:

„Ich bin ausgeglichen und entspannt und vertraue auf meine Zukunft mit meinem Baby.“

Du findest in jedem Kapitel weitere, passende Affirmationen.





## Temporal Tapping

In der Schwangerschaft kommt es oft zu Stimmungsschwankungen, körperlichen Missempfindungen und Unbehagen, oder es können sogar hin und wieder richtige Ängste hochgespült werden. Gut ist es dann, wenn du dir schnell selbst helfen kannst, indem du dem Körper die Chance gibst, sich wieder auszubalancieren.

*Dr. Larry Nims* hat dafür eine sehr wirkungsvolle Methode entwickelt. Sie heißt Temporal Tapping (Schläfenbeinklopfen). Diese Energietechnik lässt außerordentlich wirksam alte Gewohnheiten, Verhaltensweisen oder emotionale Reaktionen aufbrechen, so dass diese durch neue ersetzt werden können. Einfaches Klopfen am Kopf oberhalb des Ohrs beruhigt das Nervensystem und man wird aufnahmefähiger für neue Glaubenssätze und Affirmationen.

Temporal Tapping ist so einfach, dass man sich fragt: Wie geht das – kann das überhaupt wirken? Ja, es wirkt, und zwar richtig gut!

Angenommen, du hast zum Beispiel gerade Angst, die Schwangerschaft nicht gut zu überstehen, oder etwas könne mit deinem Kind sein. Dann erinnerst du dich an Temporal Tapping und wendest die Technik unverzüglich an.

Du fängst an, mit drei Fingern oberhalb deines Ohres in einem Halbkreis zu klopfen bis zu dem Punkt hinter dem Ohr, der dem Ausgangspunkt gegenüberliegt. Es ist sehr wichtig, dass du dazu Affirmationen sprichst, die in deiner Muttersprache, in deinen eigenen

Worten formuliert und an deinen Wertvorstellungen ausgerichtet sind. Zur leichteren Erinnerung sollten sie kurz, präzise und immer positiv sein.

Da die Wirkung des Schläfenklopfens ungefähr 30 Minuten anhält, warte mindestens so lange oder besser länger, bevor du zur selben Affirmation erneut klopfst.

Diese Klopftechnik mehrmals am Tag zu wiederholen, kann die Einprägung des erwünschten Verhaltens beschleunigen. Ich habe beispielsweise mindestens sieben Mal am Tag zu meinem Merksatz geklopft. Je öfter du deine Affirmation mit dem Schläfenklopfen begleitest, desto schneller und intensiver ist die Wirkung und desto leichter werden sich deine Gewohnheiten ändern.

Schreibe deine Affirmation auf, um sicherzustellen, dass du jedes Mal exakt dieselben Worte verwendest. Wenn dir dabei allerdings ein noch passenderer Merksatz einfällt, schreibst du ihn auf und benutzt zukünftig diesen.

Viel Spaß! Ich bin sicher, du bemerkst sehr schnell eine Veränderung. Kleiner Tipp von mir: Erzähl auch anderen von dieser kleinen Übung nach dem Motto: „Happiness is to share.“

