

## *Meditation Geburtsbeginn*

Mache es dir bequem. Egal, ob du sitzen oder liegen möchtest, finde eine rundum angenehme Position. Du darfst deine Muskeln langsam lockerer machen und immer mehr Gewicht abgeben. Vielleicht brauchst du noch ein Kissen oder eine Decke, Sorge so gut für dich, wie du und dein Körper für dein Baby gesorgt haben.

Finde langsam in die Ruheatmung, dein Atem darf sich langsam und in deinem Tempo vertiefen. Du hast Zeit und Ruhe hier bei dir und deinem Baby anzukommen. Wenn du möchtest, lege deine Hände auf deinen Bauch oder finde eine angenehme Position neben deinem Körper. So wie es sich passend anfühlt, ist es richtig und gut.

Dein Körper hat dein Baby in den letzten Monaten sicher und geschützt wachsen lassen, es genährt, gehalten, bewegt und rund um umsorgt. Du darfst dir und deinem Körper so dankbar sein für diese wunderbare Leistung. So dankbar für diese unglaubliche Zeit der Schwangerschaft, so dankbar für die Energie, den Raum, die Fürsorge, die du und dein Körper deinem Baby schenken durftet. So kann es jetzt bereit und perfekt vorbereitet sein auf das Leben in deinen Armen und an deiner Seite.

Schicke diese Dankbarkeit mit jeder Ausatmung durch deinen Körper. Als warmes Gefühl. Als weiche Entspannung. Als Glitzern oder Leuchten. Lass das Bild in dir entstehen, das gerade zu dir passt. Schicke diese Dankbarkeit in deinen Kopf und spüre, wie sich alle Muskeln lösen und dein Gesicht weich wird.

Schicke diese Dankbarkeit in deinen Nacken und Schultern und spüre wie sie jede Spannung vertreibt und du von deiner Unterlage oder Stütze gehalten wirst.

Lass diese Dankbarkeit langsam deinen Rücken hinunter fließen und spüre, wie er jede Last abgibt, weicher und gelöster wird und sich immer angenehmer an fühlt. Er hat viel geleistet in den letzten Monaten und darf jetzt einfach Pause machen. Los lassen. Entspannen.

Lass deine Dankbarkeit durch dein Becken, deine Beine bis in die Zehenspitzen fließen und genieße das wohlige Gefühl der Entspannung, das sie mitbringt. Vielleicht spürst du ein feines Kribbeln, vielleicht eine leise Wärme, vielleicht ein genussvolle Lockerheit. Du kannst jederzeit mit einem weiteren Atemzug das Gefühl verstärken und noch angenehmer machen.

Und jetzt schicke deine Dankbarkeit in deinen Bauch zu deiner Gebärmutter. Hülle das bisherige Zuhause deines Babys ein in dieses Gefühl. Dieser Ort war perfekt für dein Baby. Nirgendwo anders hätte es so gut wachsen können. Dein Körper ist perfekt für dein Baby. Du bist perfekt für dein Baby. Du darfst dein Baby besuchen an diesem perfekten Ort. Geh in deinen Gedanken hinein in die Gebärmutter zu deinem Baby. Es ist warm und gemütlich. Du fühlst dich dort rundum wohl. Sanfte Rottöne umhüllen dich und dein Kind. Vielleicht kannst du dein Baby sehen. Vielleicht ist es ganz klein und liegt geborgen in deiner Hand. Vielleicht ist es in deinen Gedanken groß wie du. Vielleicht spürst du einfach seine Anwesenheit. Ganz egal. Ihr beide seid verbunden.

Schau dich um. Du kannst deinen Muttermund von innen sehen. Ganz weich, gesund und rot. Er ist bereit sich zu öffnen und Platz zu machen für dein Kind. Wenn du genau hin siehst, erkennst du, dass er schon begonnen hat sich lösen und ein kleinwenig geöffnet ist. Alles ist rosig, weich und warm – bereit für die Geburt.

In deinen Gedanken kannst du die kleine Öffnung deines Muttermundes strahlen lassen, aufleuchten oder glitzern. Eine Einladung an dein Baby. Hier darfst du hin. Hier kannst du deinen Kopf in Wohlgefühl anschmiegen. Hier ist dein Weg.

Dein Körper ist bereit. Dein Baby ist bereit. Du bist bereit. Lade die Wellen ein, deinen weichen Muttermund zu öffnen, das Leuchten, Strahlen oder Glitzern noch sichtbarer und spürbarer zu machen.

Du bleibst entspannt und wechselst in die Wellenatmung. Tief und lang. Nur durch deine langsame Einatmung wird das Strahlen schon stärker. Dein Muttermund gibt sanft und leicht nach. Er lockt dein Baby unwiderstehlich Richtung unten. Du spürst wie deine Gebärmuttermuskeln dein Baby und dich ganz sanft massieren. Ihr spürt beide einen leichten Druck, wie liebevolles Streicheln. Da wo es sich gut anfühlt. Am Kopf, am Rücken, dem Po oder den Beinen. In diesem sanften Druck liegt zu gleich Kraft, Mut und Stärke. Genieße noch einen Atemzug lang dieses Gefühl.

Jetzt verlasse deine Gebärmutter wieder. Dein Baby hat deine Einladung verstanden. Dein Körper weiß, was zu tun ist. Du darfst dich freuen auf die Wellen, die jetzt bald immer häufiger und intensiver anrollen werden. Du hast gespürt wie gut sie sich anfühlen und wie sanft dein Baby von ihnen massiert wird. Du hast gesehen, wie leicht und weich dein Muttermund ihnen nachgibt und dein Baby mit jedem Atemzug, den du tust, einlädt sich auf den Weg zu machen.

Alles ist bereit. Dein Baby ist bereit. Dein Körper ist bereit. Du bist bereit.

Bereit die Wellen willkommen zu heißen. Bereit die Arbeit deiner Muskeln willkommen zu heißen. Bereit die Öffnung deines Körpers willkommen zu heißen. Bereit dein Baby willkommen zu heißen. Du darfst deinem Körper vertrauen. Er hat dein Baby perfekt wachsen lassen, er findet den perfekten Start für eure Geburt und er lässt dein Baby auf eurem individuellen Weg perfekt geboren werden. Du darfst deinem Baby vertrauen. Es wird genau richtig auf die Wellen reagieren. Es wird seinen Weg finden und seinen Beitrag zur Geburt leisten, so gut es kann.

Du darfst dir vertrauen. Du bist vorbereitet auf eure sanfte Geburt. Du bist die beste Mama für dein Kind. Du hast und bist alles, was es braucht. Du bist bereit.