



Online Retreat: Rebirth - Neugeburt

Spirale 3: Drittes Schwangerschafts-Trimester & Neugeburt

Deine neue tägliche (oder so oft du willst)
Praxis für diese Zeit:

1. Neues Körpergebet:
„Öffne dich für die Liebe“ (Audio-Reise)
2. Audio-Reise „Ende der Schwangerschaft & Geburt“
3. Optional: Vervollständige dein Neugeburts-Mandala



Bei der Reise „Ende der Schwangerschaft & Geburt“ erlebst du das **volle Ausreifen** als Baby im Bauch der Mutter. Alles konzentriert sich jetzt auf das **Element Erde**: In diesen letzten Schwangerschaftswochen verändern sich beim Baby nur noch seine Größe und sein Gewicht. Viele Babys nehmen nun die Geburtsposition ein: Sie drehen sich in dieser Zeit mithilfe der Übungswehen mit dem Kopf nach unten.

Etwa ab der 29. Schwangerschaftswoche bekommt es über die Plazenta wichtige Abwehrstoffe, die sein **Immunsystem stärken** und ab der 35. Schwangerschaftswoche arbeitet sein Immunsystem dann bereits unabhängig von dem der Mutter.

Ungeborene Babys schlafen 15 bis 20 Stunden am Tag. Im Schlaf bewegen sie sich deutlich weniger. Doch **wenn das Baby wach ist, bewegt es sich auch jetzt noch viel** – so gut es eben noch möglich ist – meistens von einer Seite zur anderen oder es boxt und tritt mit Händen und Füßen. Die Bewegungen sind für die Mutter jedoch jetzt sehr deutlich

spürbar. Und längere Abschnitte, in denen das Baby gar nicht zu bemerken ist, sind jetzt nicht ungewöhnlich.

Da es immer mehr wächst und zunimmt, wird der Platz in der Gebärmutter immer enger. Unabhängig davon, ob es bereits in der Geburtsposition liegt, nimmt das Baby aufgrund des Platzmangels nun die sogenannte **Fötusstellung** ein: Es zieht die Knie weit in Richtung Kopf, verschränkt die Arme vor dem Körper und rollt sich ein.

Je näher die Geburt rückt, desto mehr Fettgewebe bildet sich unter der Haut des Kindes – es dient nach der Geburt als Wärmespeicher und Energielieferant.

Um die 33. Schwangerschaftswoche beginnt das Kind, tiefer ins Becken der werdenden Mutter zu rutschen. Dadurch wird das Zwerchfell der Mutter entlastet und das Atmen fällt ihr wieder leichter. Stattdessen muss ihre Blase nun einen höheren Druck aushalten.

Ab der 36. Schwangerschaftswoche beginnen viele Babys, sich einzustellen, also mit dem Kopf nach unten ins kleine Becken einzutreten und die endgültige **Geburtsposition** einzunehmen. Es kommt aber auch vor, dass das Baby sich erst kurz vor der Geburt dreht und absenkt. (Und wenn ein Baby das nicht tut, dann gibt es einen Grund dafür – es ist höhere Weisheit und die beste Lösung und in manchen Fällen sogar lebensrettend).

Ab der 37. Schwangerschaftswoche wird es durch die zunehmende Enge von den Kontraktionen der Gebärmutter (Übungs- und Senkwehen) regelrecht massiert.

Ab der 38. Schwangerschaftswoche zur Welt kommende Babys werden nicht mehr als Frühchen bezeichnet.



In der 40. Schwangerschaftswoche ist das **Baby bereit für die Geburt**. Es füllt nun die ganze Gebärmutter aus. Die einzelnen Schädelplatten des Babys sind noch nicht vollkommen zusammengewachsen. Während des Geburtsvorgangs können sie sich deshalb noch im Bereich der sogenannten Fontanellen verschieben, wodurch sich der Kopfumfang verringert und das Baby den Geburtskanal so leichter passieren kann.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass der Geburtstermin überschritten wird. Bis zu zwei Wochen Übertragung sind völlig normal.

Was braucht es, damit eine Frau entspannt gebären kann?

Geburt bringt alles hoch, was verdrängt ist. Es ist daher sehr sinnvoll, sich VOR der Geburt damit zu beschäftigen, Ungelöstes zu bereinigen, Ungeföhltetes zu fühlen und zu klären. **Es ist tiefste Seelenforschung nötig**. Denn zunächst wird eine Frau aufgrund der limbischen Prägung so gebären, wie sie selbst geboren wurde – es sei denn, sie hat diese Prägung bereits transformiert.

Geburt ist keine mentale Sache. Es kommt häufig vor, dass Frauen, die mental sehr stark und auch körperlich fit sind, beim Gebären verzweifeln und in Panik geraten. Geburt ist etwas, das wir nicht mit unserem Verstand steuern können – sie wird vom **vegetativen Nervensystem** gesteuert. Das ist der Teil des Nervensystems, der alle

Körperfunktionen steuert, die **unbewusst ablaufen** (wie z.B. die Verdauung oder unseren Herzschlag). Diesen Teil des Nervensystems, das vegetative Nervensystem, können wir wiederum unterteilen in den sogenannten Sympathikus und den Parasympathikus.

Der **Sympathikus** ist immer dann am Zug, wenn es darum geht in einem Art "Alarmzustand" unser Leben zu retten – und wenn er aktiviert ist, geht bei der Geburt alles schief: Der Geburtsvorgang wird unterbrochen, weil der Körper Wichtigeres zu tun hat.

Der **Parasympathikus** ist der Gegenspieler zum Sympathikus. Ist dieser Teil des vegetativen Nervensystems aktiviert, befinden wir uns in einem Zustand der inneren Ruhe.

Angst (egal ob bewusst oder unbewusst und egal ob der Grund dafür real oder eingebildet ist) **erzeugt im Körper Anspannung**. Diese Anspannung bei der Geburt hat Schmerzen zur Folge, weil die Gebärmuttermuskelschichten nicht mehr harmonisch miteinander sondern gegeneinander arbeiten. Mehr Schmerzen – mehr Angst – mehr Anspannung – ein Teufelskreis entsteht, den Dr. Grantly Dick-Read ("Childbirth without Fear") als **Angst-Spannungs-Schmerz-Syndrom** bezeichnet hat.

Das Wichtigste bei der Geburt ist jedoch, dass die Mutter entspannt ist und sich sicher fühlt, damit sie sich hingeben und vertrauensvoll loslassen kann. Das bedeutet, dass sie ihre Ängste wirksam vorher aufgelöst haben muss, um kraftvoll zu gebären.

Jede Person, die mit der werdenden Mutter ist, beeinflusst deren Zustand, ihr Vertrauen in sich, ihr Baby und ihren Körper. Jeder, der Angst vor Geburt hat (und die haben viele unbewusst) und sich in der Nähe der gebärenden Frau aufhält, schwächt diese. Das heißt es ist äußerst wichtig, dass die Frau gut auswählt, wer sie bei der Geburt begleitet – angefangen bei Ärzten und Hebammen bis hin zum Partner und Freunden. Womit fühlt sie sich wohl und sicher? Welche Umgebung entspannt sie? Welche Menschen bestärken sie in ihren Entscheidungen und werden ihre „Sprecher“ und vertreten ihre Wünsche, wenn sie mit dem Gebären beschäftigt ist? All das sind wichtige Fragen, die es vor der Geburt zu klären gilt.

Wie erlebt das Baby die Geburt?

Es ist das Baby, das seiner Mutter ein Zeichen gibt: „Mama, ich bin bereit!“ Und eine

Mutter, die in guter Verbindung mit ihrem Kind ist, nimmt das sofort wahr und signalisiert dem Kind: „Ich auch! Ich freue mich so, dass du kommst.“

Zu Beginn des Geburtsvorgangs zieht sich die Gebärmutter zusammen und baut so einen Druck auf das Gesäß des Babys auf. Dieser schiebt das Kind durch den sich öffnenden Muttermund. Die entstehende Enge bringt das Baby dazu, seine Beine und Arme dicht an den Körper heranzuziehen und sich möglichst klein zu machen. Bei jeder Welle (Wehe) wird das Ungeborene kräftig massiert und dabei Stück für Stück abwärts bewegt.

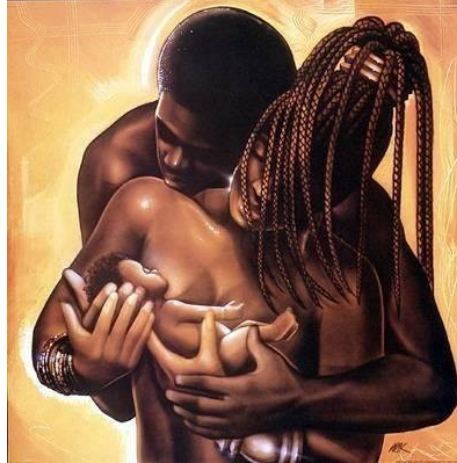
Das **Baby ist jedoch kein untätiger Passagier**, der die Geburt passiv erlebt. Stattdessen arbeitet es aufgrund seiner natürlichen Reflexe mit der Mutter eng zusammen. Es windet sich mit Kopfbewegungen durch den Geburtskanal und stößt sich gleichzeitig mit den Füßen von der Gebärmutterwand ab. Das Baby entwickelt bei der Geburt eine unbändige Kraft, es trainiert Ausdauer und durch die starke Verbindung zur Mutter wird es bestärkt, dass seine Impulse richtig sind und Unterstützung finden.

Nach einer fast rechtwinkligen Biegung, um die sich der Kopf des Babys zum Schluss herumwinden muss, wird zuerst der Kopf geboren, kurz darauf das ganze Baby. Zum ersten Mal atmet es tief ein, und seine Lungen füllen sich mit Sauerstoff. Damit öffnen sich die Oberflächen der Lungenflügel, die vorher noch zusammengeklebt waren. Dazu braucht es kein Schreien. **Es ist geschafft!**



Alles ist optimal aufeinander abgestimmt: Geburt ist ein Gemeinschaftswerk von Mutter und Kind – im Einklang mit und perfekt orchestriert von der Göttlichen Kraft, die durch beide fließt. Sie ist Teamwork und Co-Kreation vom Feinsten!

Die ersten Tage nach der Geburt nährt die sogenannte **Vormilch** das Neugeborene: Die Vormilch ist eine sehr nahrhafte Substanz, die von der Mutter in kleinen Mengen gebildet wird. Erst einige Tage nach der Geburt hat die Mutter den sogenannten **Milcheinschuss**. Ab dann fließt die süße, nährnde, reichhaltige Muttermilch zum Baby.



Auch in dieser 3. Phase deiner Neugeburts-Reise kann es sein, dass sich alte Gefühle zeigen: Vielleicht fühlst du dich eingesperrt in der Gebärmutter, hast Platzangst, Atemnot, Panik. Du fühlst dich vielleicht völlig eingefroren und abgestumpft, allein, orientierungslos, erlebst Kontrollverlust oder fühlst dich wie eine Marionette, weil deine Mutter während der Geburt eben nicht in Kontakt mit dir war oder sein konnte (aufgrund von Medikamenten, Angst etc.) und keiner deine Signale erkannt hat, geschweige denn auf sie eingegangen ist.

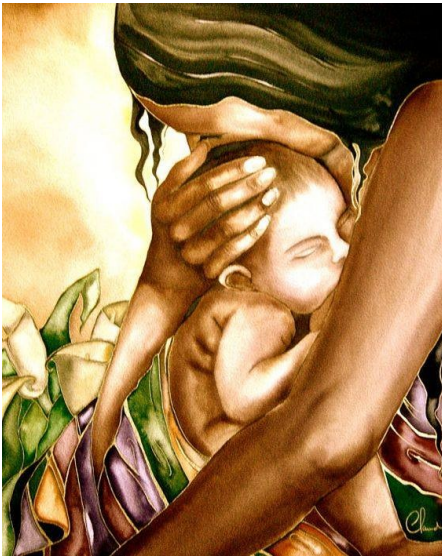
Vielleicht spürst du, dass dein Körper beginnt, sich zu bewegen, sobald in der Audio-Reise die Geburt beschrieben wird. Erlaube dir alle Bewegungen und alle Töne!

Lass alte Bilder und Erinnerungen hochkommen, die mit dieser letzten Phase der Schwangerschaft oder deiner Geburt zu tun haben. Erlaube alle Gefühle und Emotionen, die in dieser Reise hoch kommen. Bewerte sie nicht und verurteile dich nicht dafür. Fühle einfach, was es zu fühlen gibt: Es ist ein **Gesundungsprozess und ein Zeichen der Heilung**, wenn all diese tief in dir eingefrorenen, versteckten und belastenden Gefühle wieder ins Bewusstsein kommen dürfen. Es wird nur so viel kommen, wie dir dienlich ist und was du auch verarbeiten kannst – da kannst du der weisen Instanz, die uns alle führt, vertrauen.

Und unabhängig davon, wie deine Geburt tatsächlich war: Erlaube dir auch, neue

kraftvolle Bilder in dir entstehen und wirken zu lassen. Öffne dich dafür, dass eine neue Realität in dir sich formen kann.

Die menschliche Vorstellungskraft ist ein enorm machtvolles Werkzeug! Unser Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, ob wir uns etwas nur vorstellen oder ob es bereits „Realität“ ist. Bilder und Symbole sprechen unser Unterbewusstsein direkt an. Genau damit arbeiten wir in Ritualen: Jedes Ritual hat daher enorme Kraft und verändert und transformiert uns von innen.



Je mehr du dir bildlich vorstellen kannst, wie du kraftvoll und leicht geboren wirst, vollkommen in Kontakt und unterstützt von deiner Mutter und der göttlichen Kraft, umso mehr wird genau das zu deiner Realität und Erfahrung.

Wir haben die Macht, traumatisierende Erfahrungen neu zu kodieren und in unserem System umzuschreiben.

Es ist nie zu spät für eine natürliche, glückliche und kraftvolle Geburt!

„Bei der Geburt geht es niemals nur um die Geburt, weil die Art, wie wir geboren werden, bestimmt, wie wir leben, wie wir die Welt, uns selbst und andere wahrnehmen und ebenso, wie wir die Natur und unseren Planeten Erde wahrnehmen.“

„Nach meinem Verständnis, das aus 35 Jahren Erfahrung mit dem Geburtsfeld resultiert, gibt es keinen Zufall darin, wie wir auf diese Welt kommen. Es hat etwas mit deiner Seelenbestimmung für dieses Leben zu tun: Deine Geburt initiiert dich genau in die Reise, die deine Seele braucht... Es ist nicht nur die Mutter, die gebiert. Geburt ist auch die Kreation des Babys. Wenn dein Kind eine andere Art von Geburt oder eine andere Mutter gebraucht hätte, dann hätte es sie gehabt...“

~ Elena Tonetti-Vladimirova, Begründerin der Birth into Being Methode

Das ist auch unsere Meinung. Wir dürfen jedoch heute hier und jetzt, wo wir das gelernt haben, was unsere Seele lernen wollte, uns für eine neue Erfahrung öffnen und das Alte hinter uns lassen. Umso kraftvoller werden wir dann unsere Seelenbestimmung in die Welt tragen können!

Wir laden dich daher herzlich ein, den Start in den letzten Abschnitt deiner Schwangerschaft und Neugeburt mit einer Zeremonie zu feiern:



Bild von Natvienna Hanell

- Bereite dir dafür deinen heiligen Raum
- sprich deine Gebete für eine kraftvolle Neugeburt
- räuchere oder reinige dich
- höre dann das Audio und
- empfangе danach für 30 Minuten die Energieübertragung aus der kosmischen Gebärmutter.

Vervollständige dein Neugeburts-Mandala (optional)

Nimm ein Blatt Papier einer Größe deiner Wahl, ziehe einen großen Kreis und unterteile ihn in drei gleichgroße Teile. Jedes dieser Stücke steht für ein Trimester deines Heranwachsens im Bauch deiner Mutter. Nimm Stifte, Farben ganz intuitiv und beginne zu malen, zu schreiben, zu doodlen oder kritzeln. Schreibe Worte oder Erkenntnisse aus diesem Abschnitt deiner Reise. Schau, welche Formen oder Farben entstehen. Lass es der einzigartige Ausdruck deiner Reise werden. Es muss nichts zwangsweise schön sein, sondern einfach authentisch wiedergeben, was du erlebst / erlebt hast.

Beginne nun, das 3. Drittel zu füllen, das für das dritte Trimester deines Heranwachsens im Bauch deiner Mutter sowie für deine Geburt steht.

Leg dieses Mandala zu deinem Altar. Nimm es täglich in die Hände. Schau, ob etwas durch dich dorthin fließen mag und lass dich überraschen, was am Ende entsteht.

Du musst dieses Mandala nicht bis zum Ende des Online Retreats fertig stellen. Es darf in seinem eigenen Rhythmus wachsen und von dir gestaltet werden.

Bewusste Reflexion während dieser Spirale

Beschäftige dich während der 3. Spirale der Neugeburts-Reise mit folgenden Fragen:

- Wie nimmst du das Leben um dich herum wahr? Welche Energien wirken um dich?
- Bist du bereit, geboren zu werden, das Licht der Welt zu erblicken und dein Sein in einem menschlichen Körper zu erfahren? Sind da Gefühle der Freude oder andere Gefühle?
- Wie geht es dir mit dem Element Erde, der Schwerkraft, der Dichte und Schwere, die dieses Element mit sich bringt? Fühlst du dich gut in deinem Körper geerdet?
- Wie fühlt es sich für dich generell an, im Körper zu sein? Fühlst du dich „eingesperrt“? Gehalten und getragen? Oder?
- Lebst du gern? Freust du dich auf jeden neuen Tag oder beginnst du deine Tage mit einem Gefühl von „oh Gott“... Warum fühlst du so? Welche Bilder oder Erinnerungen tauchen auf?

Integrationszeit

- Nimm dir nach dem Retreat Zeit um alle Erfahrungen aus dem Rebirth Online-Retreat nachwirken zu lassen.
- Vervollständige dein Neugeburts-Mandala.
- Achte weiterhin auf deine Träume.
- Wenn du das Bedürfnis hast, die Rebirth Reise in deinem eigenen Rhythmus noch weiterzuführen bzw. zu Ende zu bringen, so kannst du dies im Anschluss an das

Online Retreat tun.



*Wir wünschen dir ein mutiges Eintauchen
in diese letzte Phase der Schwangerschaft
und eine kraftvolle Neugeburt.*

Vertrau der Führung deiner Seele :)

Von Herz zu Herz,
Ulrike & Alexandra