



Sei willkommen Eine gute Basis schaffen - von Anfang an

Abb.: © Illustration by flo fluse - flofluse.net

Lebensanfang, das ist für viele Menschen gleichbedeutend mit Geburt. Aber beginnt das Leben nicht eigentlich schon mit der Zeugung oder sogar schon mit dem Moment, wo es „herbeigewünscht“ wird?

Laut dem Epigenetiker Bruce Lipton steht drei Monate vor der Zeugung fest, welche Gene für einen Menschen mit in den Genpool gelangen. Er soll die bestmöglichen Anlagen mitbekommen, um sich an die voraussichtlichen zukünftigen Umstände anpassen zu können.

Die Art der Zeugung und die Zeit der Schwangerschaft hinterlassen prägende Spuren. War die Zeugung lieblos oder verbunden? Löste die Entdeckung der Schwangerschaft Schock und Angst oder Freude aus? War die werdende Mutter gestresst und überlastet oder in einem unterstützenden Netzwerk eingebunden? War die Schwangerschaft Nebensache oder bestanden Zeiten der Ruhe, in denen die Mutter mit dem Ungeborenen durch liebevolle Berührungen des Bauches, innere oder ausgesprochene Dialoge und Gesang Kontakt aufnahm?

Was glauben Sie, in welcher der aufgeführten Szenarien sich ein entstehendes Baby willkommener fühlt?

Embryos fühlen ab der Zeugung sämtliche Gefühle der Mutter mit.

Sie sind davon überzeugt, dass sie an den unangenehmen Gefühlen der Mutter Schuld haben. Ist das Leben für die Mutter eine Last, interpretiert der Fötus: Ich bin eine Last für die Mutter und Schuld an ihrem Leid. Er wird später mit dem Grundgefühl durchs Leben gehen, dass er eine Belastung ist für andere und zum Beispiel versuchen, sich unsichtbar zu machen.

Die Gefühle der Mutter sind stark beeinflusst durch ihre Lebensumstände und ihr Umfeld. Selten sind diese nur rosarot. Für den Fötus ist es möglich, auch mit schwierigen Situationen umzugehen. Das setzt voraus, dass die Eltern dem Baby im Bauch die Situation erklären. Es ist wichtig, ihm zu vermitteln, dass es an der Situation keine Schuld trägt. Zuwendung und sanfte Berührung des Bauches wirken beruhigend und fördern die Bindung. Das Baby fühlt sich willkommen und geliebt. So bereitet die Schwangerschaft das Kind darauf vor, was es ab der Geburt emotional erwartet und wappnet es entsprechend.

Mareia C. Lange

ist Dipl. Psychologin und Heilpraktikerin
für Psychotherapie
Praxis: Käthe-Niederkirchner-Str. 23
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
Tel.: 0176-41 62 68 47, www.soulroots.org

