

Bianca Joggerst

# *Fühl dich wohl*

Meditationen für Schwangerschaft  
und Geburt



Stadelmann Verlag

ISBN 978-3-9811304-5-4

© 2011 Stadelmann Verlag  
Nesso 8, 87487 Wiggensbach  
Fax: 0049 (0) 8370 8896  
[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)  
E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto:bestellung@stadelmann-verlag.de)

Umschlag und Illustration: Beate Schulz, Hohberg  
Lektorat: Marina Burwitz, München  
Satz: Markus Keller, Schongau  
Herstellung: Thomas Stadelmann, Wiggensbach  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Gedruckt in Deutschland auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf  
der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin und des Verlages.

# *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort .....	7
Allgemeines zu den Meditationen .....	9

## **CD 1**

<i>Frau sein</i> .....	11
Nr.1 Meditation, um die innere Weiblichkeit (wieder) zu finden .....	12
Nr.2 Chakra-Meditation .....	16
<i>Schwangerschaft</i> .....	21
Nr.3 Meditation zur Vorbereitung auf eine Schwangerschaft .....	22
<i>Der Beginn eines Wunders</i> .....	25
Nr.4 Meditation im ersten Schwangerschaftsmonat .....	26
<i>Die Erkenntnis</i> .....	29
Nr.5 Meditation im zweiten Schwangerschaftsmonat .....	30
<i>Vertrauen in die Natur</i> .....	34
Nr.6 Meditation im dritten Schwangerschaftsmonat (Schutzengel-Meditation) .....	35
Nr.7 Meditation im dritten Schwangerschaftsmonat (Vertrauen gewinnen) .....	38
<i>Hoffnung und Wachstum</i> .....	41
Nr.8 Meditation im vierten Schwangerschaftsmonat .....	42
<i>Genuss</i> .....	45
Nr.9 Meditation im fünften Schwangerschaftsmonat .....	46

## CD 2

	<i>Energie</i> .....	49
Nr. 1	Meditation im sechsten Schwangerschaftsmonat .....	50
	<i>Der Weg</i> .....	53
Nr. 2	Meditation im siebten Schwangerschaftsmonat .....	54
	<i>Spannung</i> .....	58
Nr. 3	Meditation im achten Schwangerschaftsmonat .....	59
	<i>Warten mit Geduld</i> .....	62
Nr. 4	Meditation im neunten Schwangerschaftsmonat .....	63
	<i>Geburtsvorbereitung</i> .....	67
Nr. 5	Meditation zur Geburtsvorbereitung .....	68
Nr. 6	Meditation bei vorzeitiger Öffnung des Muttermunds und vorzeitigen Wehen .....	72
Nr. 7	Meditation, um das Kind zu drehen .....	76
	<i>Nach der Geburt</i> .....	79
Nr. 8	Meditation bei Stillproblemen (z. B. nach einem Kaiserschnitt) .....	80
Nr. 9	Meditation für Mutter und Kind .....	83
	Nachwort .....	87

## *Vorwort*

Dieses Buch liegt mir schon seit einiger Zeit am Herzen. Es entstand aus den Erlebnissen während meiner eigenen drei Schwangerschaften und Geburten sowie meinen Erfahrungen mit den Patientinnen in meiner Naturheilpraxis.

Eine Schwangerschaft, eine Geburt, das Muttersein sind einzigartige Erlebnisse. Doch oftmals können wir uns gar nicht mehr darauf einlassen, weil uns das Vertrauen in uns und die Natur abhanden gekommen ist. Wir Frauen haben unser Bewusstsein für das Frausein verloren. Wir hören nicht mehr auf unser Bauchgefühl, unsere Intuition, was eigentlich zu den Stärken einer Frau gehört. Dabei ist es gerade dieses Naturvertrauen, das uns Schwangerschaft und Muttersein erst genießen lässt.

Wir sollten deshalb unsere Weiblichkeit neu kennen- und schätzen lernen, wieder auf unser Bauchgefühl vertrauen und unser Frausein genießen. Wir Frauen haben schon immer Kinder auf die Welt gebracht und in unserem tiefsten Inneren wissen wir auch, wie das geht. Mit der Verbindung zu unserem inneren Wissen können wir uns entspannt fallen lassen und das Wunder einer Geburt mit Freude erleben.

Die Meditationen in diesem Buch sollen helfen, die Verbindung zur inneren Weiblichkeit wieder herzustellen und Vertrauen zu fassen. Sie sollen dazu anleiten, den Körper wahrzunehmen und Vorgänge im Körper bewusst zu beeinflussen. Und nicht zuletzt sollen sie die Fähigkeit zu entspannen, sich fallen zu lassen und gleichzeitig loszulassen, schulen, denn sie ist die beste Unterstützung für eine natürliche Geburt.



## *Die Erkenntnis*

### *Zweiter Monat*

*Du bist schwanger!*

*Vielleicht hast du sogar schon dein Baby und seinen Herzschlag  
bei einer Ultraschalluntersuchung gesehen.*

*Oder du hast bereits leichte Veränderungen an deinem Körper bemerkt.*

*Vielleicht hat dein Körper zu Beginn kleine Probleme mit der  
Hormonumstellung, was sich zum Beispiel in Übelkeit äußern kann.*



## *Meditation im zweiten Schwangerschaftsmonat*

Diese Meditation eignet sich sehr gut bei Schwangerschaftsübelkeit oder im späteren Verlauf der Schwangerschaft bei Sodbrennen.

Lege dich bequem hin und spüre deinen Körper, wie er auf der Unterlage aufliegt. Lasse dich ganz auf die Unterlage herabsinken. Konzentriere dich auf deine Atmung. Versuche dich bei jedem Ausatmen ein wenig mehr von der Unterlage tragen zu lassen. Lasse dich mit jedem Ausatmen tiefer sinken.

Konzentriere dich nun auf deine Kopfhaut. Versuche sie ganz locker zu lassen, glätte auch die Falten auf deiner Stirn. Schließe die Augen ganz locker. Deine Zunge liegt entspannt im Mundboden. Nimm deine Schultern wahr und lasse sie ganz tief sinken. Auch deine Arme dürfen sich ausruhen. Gib das ganze Gewicht deiner Arme an die Unterlage ab. Deine Beine fallen locker auseinander und ruhen auf der Unterlage. Mit jedem Ausatmen spürst du, wie sich jede Faser deines Körpers entspannt.

Stelle dir nun vor, du stehst unter einer Lichtduche. Ein helles angenehmes Licht umspült deinen Körper von oben nach unten und spült alle Blockaden weg. Genieße das Licht und spüre, wie dein ganzer Körper durch das Licht allmählich zu leuchten beginnt.

Mache dir deinen leuchtenden Körper ganz bewusst. Vielleicht ist dein Körper nach einiger Zeit nur noch Licht. Wenn du dieses Leuchten ganz intensiv wahrnimmst, siehst du vielleicht tief im Inneren ein Pulsieren. Es kann aussehen, als ob das Licht von dort herkommt und sich wie in Wellen nach außen hin ausbreitet. Vielleicht spürst du dieses Pulsieren auch in dir. Schau dir diesen Ort des Pulsierens ganz genau an.

Wandere mit deinem inneren Auge dort hin. Je näher du kommst, desto genauer kannst du den Tempel, den Ort des Pulsierens erkennen.

Dies ist dein Herztempel. Von hier aus verteilt sich die Energie in deinem ganzen Körper. Tritt in deinen Tempel ein und schau dich dort genau um. Vielleicht bist du auch nicht allein. Siehst du die vielen kleinen Arbeiter und Pfleger, die sich um dein Herz kümmern, damit es seine Arbeit optimal verrichten kann? Sie begrüßen dich wie eine Königin. Du kannst dich gerne mit ihnen unterhalten. Schau dich nach einer Weile nochmals um. Nimmst du nun noch eine andere Person wahr? Eine Frau in einem hellen Licht kommt auf dich zu. Sie ist deine innere Heilerin. Wenn du willst, erzähle ihr von deinen Problemen (zum Beispiel deiner Übelkeit, dem Erbrechen oder Sodbrennen).

Macht euch zusammen auf den Weg zu deinem Magen. Unterwegs trifft ihr vielleicht noch weitere „Körperarbeiter“. Du kannst dich gerne mit ihnen unterhalten. Sie sind bestimmt erfreut, ihre Königin zu sehen. Am Magen angelangt schaut euch gemeinsam um und hört euch an, welches Problem die „Magenarbeiter“ haben. Wahrscheinlich können sie euch sagen, was zu diesem Aufruhr in deinem Magen geführt hat. Deine innere Heilerin spricht mit den „Magenarbeitern“ und berät sich mit ihnen. Dann trägt sie eine Salbe auf. Schau dir die Farbe der Salbe ganz genau an. Vielleicht möchtest du noch fragen, was du tun kannst, damit es dir wieder besser geht. Wahrscheinlich kannst du jetzt schon sehen, wie sich dein Magen bessert, wie er sich beruhigt. Verabschiede dich von deinen „Magenarbeitern“ und bedanke dich bei ihnen für ihre gute Arbeit.

Gehe zusammen mit deiner inneren Heilerin zurück zu deinem „Herztempel“. Wenn du dort angelangt bist, schau dich wieder genau um. Vielleicht hat sich ja auch hier etwas verändert. Genieße das Strahlen und Pulsieren in deinem Tempel.

Du kannst dich auch gerne noch mit deiner inneren Heilerin unterhalten. Dann verabschiede dich wieder von ihr mit der Gewissheit, dass du immer wieder zu ihr kommen kannst, wenn du sie brauchst. Bedanke dich für ihre Hilfe.



Tritt wieder heraus aus deinem Tempel und wandere mit dem Licht. Spüre das Licht ganz intensiv. Mache dir bewusst, dass es dein Körper ist, der so intensiv leuchtet.

Spüre deinen Körper, wie er auf der Unterlage liegt. Spüre, welche Teile deines Körpers Kontakt mit der Unterlage haben. Nimm dich nun wieder ganz bewusst im Raum wahr und fange langsam an, dich in deinem eigenen Rhythmus zu bewegen. Atme tief durch und öffne, wenn du wieder dazu bereit bist, deine Augen. Sei wieder ganz im Hier und Jetzt.

