

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Babyneid



Sonnen.Kinder.Leicht

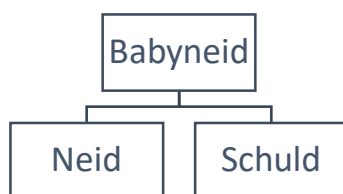
www.sonnenkinderleicht.at

Babyneid

Warst du schon einmal neidisch auf eine Frau, weil sie (sofort) schwanger wurde und du schon so lange einen unerfüllten Kinderwunsch hast? Kennst du die Situation, dass eine Freundin schwanger wird und du weißt gar nicht, wie du mit dieser Situation umgehen kannst? Mit diesem Handout gehen wir einerseits dem Babyneid auf den Grund und geben dir andererseits Tipps, wie du mit solchen Situationen umgehen kannst.

Eines vorweg: Du bist nicht alleine mit deinem Gefühl. Babyneidgefühle sind komplett normal, auch wenn sie sich für uns selbst nicht gut anfühlen und wir uns selbst schlecht machen, weil wir so fühlen. Auch sonst im Leben ist Neid eine normale Emotion. Allerdings wurde uns antrainiert, dass es nicht gerne gesehen wird, wenn man neidisch ist.

Babyneid beinhaltet im Grunde zwei Gefühle. Einerseits ist das der Neid und andererseits die Schuld. Beide Gefühle haben ihren Ursprung in der Angst. Angst, vielleicht nie schwanger sein zu dürfen. Angst, keine Mama sein zu dürfen. Angst, kinderlos zu bleiben usw.



Das Schuldgefühl rührt daher, dass wir uns in solchen Situationen schlecht fühlen, weil wir so fühlen, wie wir fühlen. Das heißt, in diesem Moment findet eine Bewertung statt. Das sorgt dafür, dass das Gefühl noch intensiver auftritt.

Je größer der Wunsch nach einem eigenen Baby ist, desto deutlicher zeigt sich der Babyneid. Was wiederum dazu führt, dass man sich noch schlechter fühlt.

Wenn du Babyneid spürst, ist dies eine Bestätigung dafür, dass der Kinderwunsch ein starker Herzenswunsch ist.

Tritt in ehrlichen Dialog mit dir selbst

Gehe nun nochmal gedanklich in die oben beschriebene Situation, wo du Babyneid empfunden hast.

Höre und fühle nun in dich hinein und lasse diesen Neid zu. Gib ihm einen Namen und eine Farbe und sprich nun gedanklich mit ihm.

Welche guten Absichten könnte der Babyneid für dich haben?

Denke dabei an die Spalten mit negativen und positiven Gefühlen.

Vielleicht sagt der Neid dir: „Ich bin neidisch auf alle, die bereits schwanger sind, weil ich dieses Gefühl auch unbedingt erleben möchte!“

ODER

„Ich bin neidisch, denn ich möchte, dass du den Weg zu deinem Baby auch finden und gehen kannst!“

ODER

„Ich bin neidisch, weil ich so viel Liebe für ein Baby zu geben habe!“

Vielleicht erkennst du schon, dass dir der Neid im Grunde etwas Gutes wünscht. Er will nicht, dass du dich schlecht fühlst. Und vor allem: Das Ganze hat nichts mit deinem Gegenüber zu tun, sondern mit dir und deiner Situation.

Vielleicht kannst du deinem Neid sogar die Hand reichen und dir gemeinsam mit ihm Ziele setzen. Vielleicht unterstützt dein Neid dich dabei, eigene Wege zu gehen, alt eingesessene Glaubenssätze („Ich bin nicht genug. Ich bin nicht GUT genug schwanger zu werden. Ich schaffe nichts...“) zu lösen.

Welche Schattenanteile schlummern in dir? Gier? Missgunst? Hass? Eifersucht?...
Sei hier ehrlich zu dir selbst.

Welchen hast du schon deine Hand gereicht? Welche versuchst du hingegen
noch zu verstecken?

Versuche es doch mal MIT ihnen, dann kannst du endlich GANZ DU sein.

Wie ging es dir bei dieser Übung? Was waren deine Aha-Erlebnisse?

Neid und Versagen

Der Kinderwunsch ist verbunden mit dem Wunsch nach einem bestimmten Lebensmodell. Und in diesem Modell stecken tiefe Sehnsüchte, Bedürfnisse und die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Lebens.

Wenn Ängste kommen und es Zyklus für Zyklus wieder nicht geklappt hat, kommt das Gefühl des Versagens dazu.



Hier hilft es, zurück in die Dankbarkeit zu gehen.

Was hast du in deinem Leben schon geschafft bzw. erschaffen?

Was sind deine Stärken?

Wofür bist du dankbar in deinem Leben?

ICH ERLAUBE MIR NUR GUTES AUF ALLEN EBENEN!