

# Mentoring

## Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Klassische Kinderwunschthemen

Wie du gestärkt durch diese Zeit gehst:

Traurigkeit & Ungewissheit



Sonnen.Kinder.Leicht

[www.sonnenkinderleicht.at](http://www.sonnenkinderleicht.at)

# Traurigkeit

Überkommt dich auch immer wieder die Traurigkeit? Wenn du zum Beispiel wieder Zyklus Tag 1 erlebst, eine Schwangerschaftstest negativ war, das Timing eindeutig nicht optimal war, etc. In diesem Handout gehen wir der Traurigkeit auf den Grund und geben dir Tipps und Übungen an die Hand, wie du mit solchen Situationen besser umgehen kannst.

## 1. Werde dir klar über deinen Zugang und Umgang mit Traurigkeit?

*Welche Situationen führen bei dir besonders zur Traurigkeit?*

---

---

---

*Was denkst du über Traurigkeit? Kreuze an:*

ein normales Gefühl, dass dazugehört und gefühlt werden will

ein mir sehr stark bekanntes Gefühl

dem gebe ich keine Bedeutung, ich vermeide es

ich habe meine Gefühle selbst in der Hand

Sonstiges: \_\_\_\_\_

*Was machst du üblicher Weise mit der Traurigkeit? Lenkst du dich ab, schiebt es zur Seite? Oder gehst du mehr ins Selbstmitleid und verstärkst die Intensität des Gefühls?*

---

---

---

## 2. Was hinter der Traurigkeit steht

So individuell wir alle gestrickt sind, so individuell wird auch dir Antwort sein auf die Frage: „Was macht dich traurig in Bezug auf deinen noch unerfüllten Kinderwunsch?“. Die Hauptgründe sind hier angeführt, lies sie dir am Besten alle durch, da gewisse Anteile von jedem Punkt für dich zutreffen, förderlich für dich sein können.

### Enttäuschung

Enttäuschung ist die Nicht-Erfüllung deiner Hoffnung, deines Wunsches oder deiner Erwartung Mama zu werden oder schwanger zu werden. Oft ist der Herzenswunsch nach einem Kind so groß, dass die Enttäuschung umso größer ist, wenn wieder eine Chance vertan ist. Was jedoch immer dahinter steckt ist die große Hoffnung und die Erwartung, dass es diesmal funktionieren wird. Erwartungen und große Hoffnungen sind für dein Gefühlsleben nicht hilfreich, sie erzeugen Druck und schüren die Enttäuschung. Was nicht bedeutet, dass du nicht hoffen darfst. Ein kleiner Teil in dir darf und wird immer mit hoffen, das große Hoffen und Erwarten darfst du ablegen. Das ist nur menschlich. Jedoch darfst du lernen, deinen Fokus neu zu setzen und deine Aufmerksamkeit neu auszurichten. Weg von der Hoffnung, hinein ins erschaffen, sein lassen und vertrauen.

Es hoffen nur die Teile in dir, die noch nicht darauf vertrauen, dass sich dein Wunsch erfüllen wird, dass es dir so und so gut gehen wird. Wie groß sind die Teile noch, die noch nicht im Vertrauen sind und noch hoffen müssen in dir? Mit dem Erwarten ist es ähnlich, du erwartest etwas zu schaffen, etwas zu leisten, etwas umsetzen und real werden lassen zu können – wie viel Kontrolle steckt hier noch drinnen. Wir konnten bis jetzt viel kontrollieren und schaffen und sind damit weit gekommen in unserem Leben. Der Kinderwunsch funktioniert anders, als wir es gewohnt sind. Ander Verhaltens- und Denkmuster tragen dich besser durch die Zeit und lehren dich viel übers Leben. Sie bereiten dich optimal für ein Leben mit Baby/Kind vor, denn auch dieses wirst du nicht steuern können, wie dein bisheriges Leben. Sie es als „Mama-Boot-Kamp“ und erlaube dir, bereits jetzt

schon diese notwendige Eigenschaften anzueignen. Kannst du es nicht vielmehr „schaffen“ schwanger zu werden, wenn du dich in die weibliche Energie beginnst? Und diese wiederum ist nicht in der Kontrolle, nicht im Leisten, sie ist gekoppelt an das „Sein-lassen-können“.

Sei dir bewusst, dass du alles was du tun kannst, bereist tust. Alles was du noch brauchst, dir noch begegnen wird und dir auffallen wird. Sei dir bewusst, dass du dir selbst der beste Freund und der größte Feind bist. Also, wie gehst du ab sofort mit dir um? Es liegt in deiner Hand! Du bist großartig und das weißt du auch!

### *Ungewissheit – Machtlosigkeit – Weiblichkeit*

Die Ungewissheit schwebt manchmal wie eine dunkle Wolke über der Kinderwunschzeit. Das muss aber nicht so sein, du hast die Macht es in dir zu verändern. Wie unangenehm man diese Ungewissheit empfindet, hängt von anderen Faktoren ab, wie z.B. der Selbstliebe, dem Vertrauen ins Leben und dem „Sein-lassen-können“.

Wenn die Ungewissheit sich paart mit fehlendem Vertrauen/Selbstliebe kann es ziemlich unangenehm werden:

- Beschäftige dich also gerne mit dem Vertrauen in dir, versuche es spüren zu lernen und in dein Leben einzuladen. Das Urvertrauen sitzt in unserem Wurzelchakra (auch das Mutterschaftschakra), ist tiefrot, erdverbunden und liegt vor dem Steißbein. Wie fühlt sich dieser Körperbereich bei dir an? Ist er im Fluss oder starr, verkrampft oder locker? Wie geht es dir mit dem Vertrauen ins Leben? Das Vertrauen in dich/deinen Körper/deinen Partner/euch als Paar? Meine Übungsempfehlung dazu: Erdungsübung (sh. Nachfolgend)
- Wie steht es um deine Selbstliebe? Kannst du spontan 5 Dinge aufzählen, die du an dir liebst? Wie schnell fallen dir 5 negative ein? So hast du schnell einen Überblick über dein Selbstbild. Sieh dich gerne täglich im Spiegel an und sag dir/ denke es an dich gerichtet, dass du dich liebst, dass du wunderbar bist so wie du bist und du eine wunderschöne Frau bist. Fällt dir

die Vorstellung davon schon schwer oder geht es dir leicht von der Hand dies zu tun?

Die weibliche Seite in uns, hat in unserer Gesellschaft leider oft zu wenig Platz. Mit dem Job und dem Leistungsdruck sind v.a. die männlichen Eigenschaften in uns geschätzt und gefragt. Um besser mit dem Kinderwunsch zu Recht zu kommen, lohnt es sich, sich mit der Weiblichkeit auseinanderzusetzen. Das „Yin“ aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) steht für „die weibliche Energie“. Eigenschaften des Yin sind: passiv, schwach, dunkel, aufnehmen, annehmen, Raum geben und sich nehmen können, nichts tun können, im Fluss sein, sanft und geerdet. Die weibliche Energie in uns, kann auch die Schattenseiten wie Traurigkeit, Ungewissheit und Schmerz annehmen und sein lassen. Sie trägt es und kann es transformieren. So ist sie wieder frei und kann Raum geben für NEUES. Und was das NEUE ist, dass du sähst in deinem Inneren entscheidest du mit deinen Gedanken und deinem Umgang mit dir selbst. Du kreierst immer, die Frage ist nur ob du es bewusst oder unbewusst tust.

Fällt es dir schwer, deine weibliche Seite zu spüren und zu nähren kann ich dir Yin-Yoga ans Herz legen. Yin-Yoga ist auch sehr entspannend für den gesamten Organismus. Hierbei werden die weiblichen Eigenschaften in Fluss gebracht und du lernst sie mit der Zeit wieder zu spüren. Erst was du spüren kannst, kannst du leben und umsetzen. Denn dann wirst du erst den Unterschied merken.

*Leere – „Ein Loch füllen“ machen Kinder nur eine gewisse Zeit lang*

Der Wunsch nach einem Kind kann so groß sein, dass man sich sein Leben ohne Kind noch gar nie vorgestellt hat. Man legt alles darauf aus. Richtet seinen Alltag aus und seinen Körper, seine Abläufe und seine Partnerschaft, um dieses Ziel zu erreichen. Doch etwas bleibt auf der Strecke... Eine unbeschreibliche Leer entsteht.... Und manchmal lohnt es sich genauer hinzusehen in diese Leere. Wieso ist sie noch da und möchte ich einem Kind die Last auferlegen meine Lücken füllen zu müssen, für mein Lebensglück verantwortlich zu sein. Die Kunst des Glücksgefühls ist es mit sich selbst zufrieden und glücklich sein zu können ohne

dabei auf jemand anderes angewiesen zu sein. Versteht mich nicht falsch, ich kann es sehr gut nachvollziehen, dass ein erwünschtes Kind, das nicht da ist, fehlt. Ich kenne diesen Schmerz und diese Leere, diese Ungewissheit und das Warten. Wenn dich diese Leere jedoch stark schmerzt, hat sie etwas mit dir zu tun. Dieser emotionale Schmerz zeigt dir etwas auf, wo du noch genauer hinsehen darfst.

*Wie sehr brauchst du noch ein Baby? Wir sehr braucht ihr ein Baby?*

Gerade wenn der Kinderwunsch so unendlich viel Raum in deinem Leben einnimmt, nimmt es dir Druck heraus, dich auch abseits davon wiederzufinden. Dich selbst als Ganzes wieder in deinen Blick zu bekommen.

Was bist du ohne Kind? Und was würdest du ohne Kinder machen? Dieser Gedanke hat mich in der Zeit der Ungewissheit sehr beschäftigt. Mein kompletter Lebensplan war ausgerichtet auf Kinder und plötzlich gab es die Möglichkeit, dass es dazu nicht kommen könnte. Was würde ich aus meinem Leben machen, wenn ich keine Kinder habe? Die Antworten auf diese Frage, ließen den beängstigenden Eindruck der möglichen Kinderlosigkeit wesentlich kleiner auf mich wirken.

Frag dich daher:

- Gibt es etwas das du zurückhältst an dir im Innen [z.B. Liebe geben, ein offenes Herz haben, Spaß haben] und im Außen [Hobbys, Umfeld, etc.] / in deinem Leben / in deiner Partnerschaft? Gibt es etwas, wovon du denkst, dass man es nur mit Kindern / als Eltern/ als Mama leben kann (im Inneren und Äußeren)?
- Welche Ziele hast du deswegen auf die lange Bank geschoben oder hast du dir noch gar keine anderweitigen Ziele gesetzt?

Du darfst dein Leben jederzeit nutzen, für alles was zu dir gehört. Und du darfst auch jede Seite leben. Du kannst genauso alles tun, um eine Schwangerschaft so gut wie möglich vorzubereiten **und gleichzeitig** ist es aber nicht dein einziges Ziel, sondern du lebst dein Leben inzwischen weiter mit all deinen Facetten. Hör' auf zu warten und traue dich ganz zu sein und zu leben. Du darfst jetzt schon glücklich sein, und alles sonst, was du dir für dein Leben wünschst, erfahren.

## *Gefühle fühlen, um sie zu transformieren*

Gefühle wegzudrücken erfordert ziemlichen Energieaufwand und erzeugt Gegendruck. Das bedeutet, dass die Gefühle, die du eigentlich vermeiden willst, dadurch nur bedeutsamer und größer werden. Das Traurigkeit und Ungewissheit unangenehme Gefühle sind, ist klar. Doch die Bewertung, dass sie schlecht sind und vermieden werden sollten, existiert nur in unserem Kopf. Jedes Gefühl ist in Ordnung und darf da sein. Gib ihm den Platz das es verdient. Glaub an deine Stärke, du bist stark genug um es auszuhalten (nimm jederzeit eine Übung von weiter hinten im Handout zur Hilfe). Gefühle transformieren sich schon alleine durchs Annehmen, sag ein innerliches „Ja“ zu deiner Traurigkeit, vielleicht sogar zur Wut und Machtlosigkeit die mitkommt, ohne es zu bewerten oder mit weiteren Gedanken zu verstärken. Lass es da sein, ohne ein Drama daraus zu machen. Du wirst merken, wie es nach und nach dadurch schon leichter wird. Wenn das Gefühl dennoch tief sitzt und dich ständig begleitet, empfehle ich dir, hier mit Glaubenssätzen zu arbeiten (sh. Weiter unten oder Glaubenssatzliste), mit Farbatmung oder den Klopfpunkten + Farbe geben.

## *Drama Queen vs. Schöpferqueen*

Du bist was du denkst. Du erschaffst immer, die Frage ist ob du es bewusst oder unbewusst tust.

Die Drama Queen in uns ist in der Opferrolle und nicht im Schöpfermodus. Wenn du dazu neigst, dich gerne in negativen Gefühlen hängen zu bleiben, das Schlechte zu sehen und zu nähren mit deinen Gedanken, dich selbst klein machst, bist du Opfer deiner selbst und des von dir erschaffenen Lebens. Die Drama Queen ist unbewusst und gibt die Verantwortung über ihr Leben noch ab, ab an die „bösen Täter“ des Lebens.

Die Schöpferqueen ist sich ihrer Schöpferkraft bewusst. Sie steuert ihre Gedanken und taten bewusst. Sei weiß, dass das was sich im Außen zeigt, der Spiegel ihres Inneren ist und übernimmt dafür vollste Verantwortung, denn Sie ist in der

Selbstliebe und weiß, dass sie fähig ist etwas zu verändern. Sie gibt die Schuld über unangenehme Situationen und Gefühle in ihrem Leben nicht ab, weil sie weiß, dass sie es aus diversen (vielleicht noch unerfindlichen) Gründen in ihr Leben gezogen hat, um daran zu wachsen und zu lernen. Sie weiß, dass sie nur dies Aufgaben gestellt bekommt, die sie auch fähig ist zu meistern. Das einzige, dass sie tun muss, ist achtsam zu sein, auf das was ihr gezeigt wird.

Was bedeutet das für dich in deinem Kinderwunsch. Stell dir die Frage und notiere die Antwort: Was tut besonders weh, was fällt in deinem Kinderwunsch besonders auf? (Ist es die Traurigkeit, Machtlosigkeit, Wut, Babyneid, etc.)

---

Und genau hier, darfst du bewusst dein Gedankenkraft nutzen um positives zu kreieren! Nutze hierzu die „W“-Fragen. Mit Ihnen regst du deine Gedanken an hilfreich und positiv zu denken und dir Lösungen zu liefern. Du hast den Fokus damit sofort wo anders und zwar auf der positiven Seite und gleichzeitig im Annehmen der jetzigen Situation. Verwende die Fragen und du wirst merken, wie dir die Antworten gleich selber kommen oder dir in den nächsten Tagen Inputs über den Weg laufen werden, weil dein Fokus dort in der Wahrnehmung liegt und du es anziehst. „W“-Fragen können zum Beispiel lauten:

- Was ist möglich, dass es mir damit besser geht?
- Was darf ich hier noch erkennen um weiterzukommen?
- Wie kann es leichter gehen? Wie kann ich mich besser fühlen?
- Wer ist hilfreich um es mir leichter zu machen?
- Meine Lieblingsfrage „Was ist hier noch möglich?“

*Die Kunst des Wartens – Genieße den Prozess - Vertrauen*

Du darfst einen Wunsch haben und gleichzeitig den aktuellen Zustand **annehmen**, wie er ist. Auch wenn die aktuelle Lage deinem Wunsch absolut nicht ähnelt. Frage nach dem was möglich ist hin zu deinem Ziel und nimm den Prozess an. Sobald du dir klar bist, wie du dich fühlen möchtest, wo du hinmöchtest, wird sich deine Energie dahin ausrichten und dir Schritt für Schritt den Weg dahin

bereiten. Oft sind es Wege, bei denen wir den Zusammenhang nicht begreifen. Lass dich leiten, kümmere dich um das, was jetzt gerade ansteht in dir und bleibe fokussiert auf dein Ziel. Schritt für Schritt wirst du deinem Ziel damit näherkommen. Das bedeutet nicht, dass du krampfhaft dahin arbeiten musst, setze das Ziel und lass es los. Das Universum kann deinen Wunsch nicht annehmen, um sich darum zu kümmern, wenn du ihn festhältst. Gib es ab ans Universum und genieße den Prozess und genieße dich.

### 3. Übungen um die Traurigkeit zu transformieren

a) Wenn dich ein Gefühl sehr stark einnimmt und es durchs Annehmen und „Ja“ dazu sagen nicht leichter wird. Kannst du eine dieser beiden Übungen verwenden:

- *Farbatmung + Haltepunkte (Stirn + Hinterhaupt halten)*

Halte die Stirn und dein Hinterhaupt flächig während der gesamten Übung. Spüre das belastete Gefühl in deinem Körper, gibt ihm eine Farbe. Atme ruhig und tief in den Bauch ein. Jedes Mal Ausatmen atmest du einen Teil dieser Farbe mit aus, jedes Mal einatmen atmest du die Farbe der Selbstliebe und des Vertrauens mit ein (welche Farbe hat es?). Atme solange weiter, bis die ganze unangenehme Emotion ausgeatmet wurde und du dich leichter fühlst.

- *Kloppunkte der Mentalfeldtherapie + Emotionsarbeit mit Farben*

Wo sitzt die unangenehme Situation? Färbe sie mit einer Farbe ein. Beginne die Kloppunkte zu klopfen während du eine Form für die Farbe wählst, in die du sie einpackst. Gib die Form ab, grabe sie gedanklich in die Erde ein, übergib sie in eine Fluss und lass sie mit einem Luftballon davonfliegen. Sag dir gedanklich: „Ich gebe alles dahin zurück wohin es gehört, woher es gekommen ist. Ich bin frei und weiß wer ich heute bin.“ Klopfe weiter bis du die Form mit der Farbe nicht mehr wahrnehmen kannst.

b) Positive W-Fragen stellen - Was ist noch möglich

Siehe Drama Queen vs. Schöpferkraft im Unterpunkt 2

c) Glaubenssätze

Im Folgenden findest du Glaubenssätze, die v.A. auf belastende Emotionen ausgerichtet sind. Die Glaubenssatzliste von uns, beinhaltet noch viele mehr zum Thema Kinderwunsch.

Negative GS (abzulösen)	Positive GS (zu integrieren)
Die .... (Traurigkeit) nimmt mich ein.	Ich darf .... Loslassen und sie transformieren. Ich bin fähig dazu und weiß wer ich als Ganzes bin.
Ich kann mit.... nicht umgehen.	Ich erlaube mir Wege zu finden, um leichter und besser mit ..... umgehen zu können.
Ich bin nicht fähig die Situation zu bewältigen.	Ich bin fähig, die Situation mit Leichtigkeit zu meistern.
.... Ist mir zu viel.	Ich kenne meine Stärke und weiß, dass ich nur Aufgaben in meinem Leben gestellt bekomme, für die ich bereit bin. Ich vertraue.

#### d) Erdungsübung „Der Baum“ aus dem Yoga

Stelle dich auf ein Bein, der zweite Fuß liegt innen am Oberschenkel oder Knie auf dein Standbein gestützt. Lege die Handflächen aneinander und strecke die Hände hoch zur Decke. Verweile in dieser Situation, wenn du es schaffst und möchtest kannst du die Augen schließen. Atme ruhig und entspannt in den Bauch und stelle dir vor wie dir aus der Fußsohle deines Standbeins tiefrote Wurzeln in die Erde wachsen. Sieh zu wie die Wurzeln immer tiefer wachsen, bist zum Erdmittelpunkt hinein. Dann wechsle die Seite.

#### 4. Resümee

Was waren deine Aha-Erlebnisse? Schreibe sie dir auf und teile sie gerne mit uns in der Gruppe.

---

---

---

---

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung und freuen uns auf deine Erkenntnisse und Fortschritte!

Manuela & Daniela



Sonnen.Kinder.Leicht