mymama.lab

Zurückfinden nach dem Stress

Ein kleines Ritual für dich und dein Baby

Für die Momente nach dem Streit, nach den Tränen,
nach der Panik um drei Uhr nachts.

Alisa · Bindungsorientierte Begleitung der Schwangerschaft

LIEBE MAMA

Bevor wir anfangen

Vielleicht kennst du das: Du hast dich gestritten, geweint oder dich in Sorgen verloren. Und kaum ist es vorbei, kommt der nächste Gedanke: „Jetzt hat mein Baby das alles mitbekommen.“

Und plötzlich ist da nicht nur der Stress, sondern auch noch Schuld.

Ich möchte dir mit diesem kleinen Heft etwas mitgeben, das mir in meiner Arbeit immer wieder begegnet und das so viele Frauen entlastet:

Dein Baby braucht keine Mama, die nie gestresst ist.
Es braucht eine Mama, die zurückkommt.

Genau darum geht es hier. Nicht darum, Stress wegzumachen. Sondern darum, danach wieder zu dir und zu deinem Baby zurückzufinden.

WAS DEIN BABY WIRKLICH ERLEBT

Bindung entsteht im Wiederfinden

In der Bindungsforschung gibt es dafür ein schönes Wort: Reparatur. Damit ist der Moment gemeint, in dem nach einer Unterbrechung wieder Verbindung entsteht. Und genau dort wächst Vertrauen. Nicht im Perfekten.

Dein Baby erlebt nicht nur „Mama ist gestresst“. Es erlebt einen Rhythmus: Anspannung und wieder Entspannung. Weg und wieder da. Dieser Wechsel ist etwas, das es kennenlernen darf.

Ehrlich zu den Folgen, weil du sie eh googelst:
Normaler Alltagsstress, ein Streit, ein schlechter Tag, Tränen: Das schadet deinem Baby nicht. Die Plazenta schützt es zu einem großen Teil vor deinen Stresshormonen. Was die Forschung als belastend sieht, ist Stress, der über lange Zeit anhält und nie nachlässt, ohne Pause und ohne Entlastung.

Wenn du merkst, dass der Stress bei dir gerade dauerhaft ist und dich nicht mehr loslässt: Sprich mit deiner Hebamme oder Ärztin. Du musst das nicht allein tragen.

WANN DU DAS RITUAL BRAUCHST

Vielleicht erkennst du dich hier wieder

- Nach einem Streit, wenn du danach sofort die Hand auf den Bauch legst und „tut mir leid“ denkst.
- Nachdem du geweint hast und gleichzeitig dachtest: Jetzt bekommt es das auch noch mit.
- Nachts, nachdem du dich durch Foren und Suchergebnisse gelesen hast.
- Nach einem hektischen Tag, an dem du dein Baby kein einziges Mal bewusst gespürt hast.
- Wenn du dich zwingst, ruhig zu sein, und dadurch nur noch angespannter wirst.

All das ist kein Fehler. Es ist einfach ein Moment, in dem du kurz weg warst. Und von dort aus kannst du immer zurückkommen.

DAS RITUAL · 3 BIS 5 MINUTEN

Fünf Schritte zurück zu euch

1 Anhalten

Hör auf, irgendetwas zu tun. Setz dich hin oder lehn dich an. Spür deine Füße auf dem Boden. Du musst noch nichts fühlen. Nur ankommen.

2 Atmen

Atme ein und zähl langsam bis vier. Atme aus und zähl bis sechs. Fünfmal. Das lange Ausatmen sagt deinem Körper: Die Gefahr ist vorbei.

3 Die Hand auf den Bauch

Leg eine oder beide Hände auf deinen Bauch. Nicht um zu prüfen, ob alles stimmt. Sondern einfach, um da zu sein. Spür die Wärme deiner Hände.

4 Die Rückkehr aussprechen

Sag leise oder in Gedanken: „Ich war gerade weg. Jetzt bin ich wieder da.“ Mehr braucht es nicht. Dein Baby braucht keine Erklärung, nur deine Rückkehr.

5 Nachspüren

Bleib noch einen Moment. Vielleicht spürst du etwas. Vielleicht auch nicht. Beides ist in Ordnung. Du hast gerade Verbindung geübt.

WORTE FÜR DEN WEG ZURÜCK

Such dir einen Satz aus, der sich nach dir anfühlt

„Ich war gerade weg. Jetzt bin ich wieder da.“

„Das war gerade viel. Wir sind sicher.“

„Es hat nichts mit dir zu tun. Ich hab dich lieb.“

„Ich atme jetzt für uns beide.“

„Wir zwei. Hier. Jetzt.“

Du kannst den Satz auch auf einen Zettel schreiben und dorthin legen, wo du oft bist: ans Bett, an den Spiegel, in die Handyhülle.

WENN ES SICH KOMISCH ANFÜHLT

Ein paar ehrliche Sätze

Du spürst nichts?

Das ist völlig normal, gerade am Anfang. Verbindung ist kein Schalter, der von allein angeht. Sie wächst, wenn du immer wieder zurückkommst. Auch ohne großes Gefühl.

Du fühlst dich albern?

Viele Frauen sagen mir das. Und machen es trotzdem jeden Tag weiter. Dein Baby bewertet dich nicht.

Du schaffst es nicht jedes Mal?

Musst du auch nicht. Es geht nicht um Perfektion. Jede einzelne Rückkehr zählt, auch wenn sie erst Stunden später passiert.

Der Stress kommt immer wieder?

Dann ist das Ritual kein Werkzeug, um ihn zu verhindern, sondern dein Weg danach. Und wenn er dauerhaft bleibt: Hol dir Unterstützung.

FÜR DICH

Dein kleines Rückkehr-Tagebuch

Nimm dir abends zwei Minuten. Es geht nicht ums Schönschreiben, nur ums Bemerken.

Was hat mich heute aus der Verbindung gebracht?

Wie habe ich zurückgefunden?

Was habe ich dabei gespürt, bei mir oder bei meinem Baby?

ÜBER MICH

Ich bin Alisa

Ich begleite Schwangere online bei der Bindung zu ihrem Baby, mit bindungsorientierter Begleitung der Schwangerschaft (BOBS). Mein Hintergrund ist die systemische Beratung.

Viele Frauen, die zu mir kommen, wissen schon sehr viel über ihre Schwangerschaft. Was ihnen fehlt, ist nicht noch mehr Wissen, sondern das Gefühl: Ich bin wirklich verbunden mit meinem Baby. Genau daran arbeiten wir. Im Körper, nicht im Kopf.

Das Ritual in diesem Heft ist ein kleiner Teil davon. Ein Anfang.

Du machst nichts falsch.
Du liebst schon.

Wenn du mehr kleine Momente möchtest, die dich zu deinem Baby zurückbringen, gerade dann, wenn's schwer ist: Du findest mich auf Instagram unter @mymama.lab.