Achtsame Schwangerschaft

Mehr Vertrauen, innere Ruhe und eine tiefe Verbindung zu dir selbst und deinem Baby – mit achtsamen Impulsen für eine Schwangerschaft, in der auch du wichtig bist



Für eine Schwangerschaft in der auch du wichtig bist

ACHTSAME SCHWANGERSCHAFT

Mehr Vertrauen, innere Ruhe und eine tiefe Verbindung zu dir selbst und deinem Baby

SASKIA DAWN

Dieses Buch ist von Herz zu Herz entstanden.

Wenn du Gedanken, Fragen, Feedback oder einfach deine eigene Geschichte, Freude und Erfahrungen mit uns teilen möchtest, freuen wir uns jederzeit über deine Nachricht:

sayapublishing@gmail.com – Danke, dass du hier bist.



Copyright © 2026 Saskia Dawn

1. Auflage 2026
Alle Rechte vorbehalten.

Hinweis: Dieses Buch dient der persönlichen Begleitung und Inspiration und ersetzt keine medizinische Beratung oder Behandlung.

ISBN Taschenbuch: 979-13-88014-09-3

INHALT

DIESE ZEIT GEHÖRT DIR 9

Kapitel 1. Willkommen in deinem heiligen Raum 11

TEIL I: DAS ERSTE TRIMESTER 19

Kapitel 2. Ankommen im Geheimnis 21
Kapitel 3. Wo dein Baby zur Welt kommen darf:
Die Wahl des Geburtsortes 33
Kapitel 4. Was ich esse, nährt uns beide:
Essen als Achtsamkeitspraxis 41
Kapitel 5. Übelkeit und Müdigkeit:
Dein Körper zieht die Grenze 49
Kapitel 6. Zulassen als Stärke:
Vertrauen in den eigenen Prozess 61
Ich bin da. Das erste Flüstern des Lebens 71

TEIL II: DAS ZWEITE TRIMESTER 75

Kapitel 7. Die Welt im Wandel 77
Kapitel 8. Mein Körper gehört mir (nicht mehr?) 89
Kapitel 9. Die zweite Welle der Unsicherheit 103
Kapitel 10. Die Mutterlinie: Erbe und Befreiung 111
Ich wachse mit dir 121

TEIL III: DAS DRITTE TRIMESTER 125

Kapitel 11. Abschied von der Frau, die ich war 127
Kapitel 12. Seelischer Nestbau und das Innehalten 135

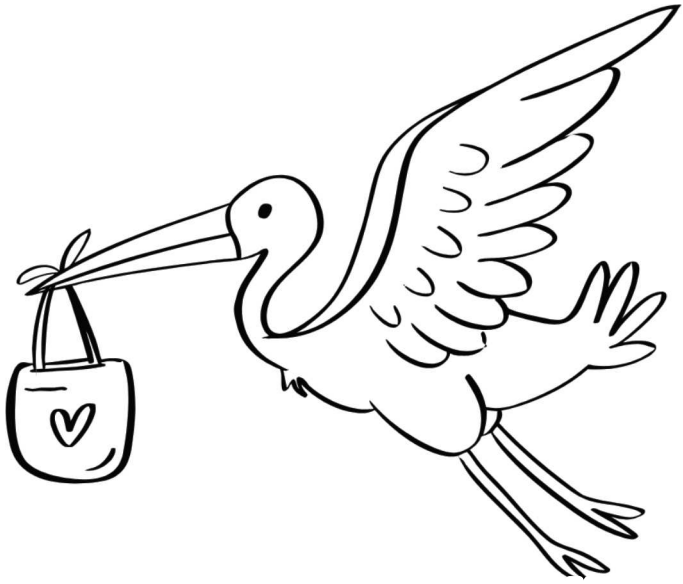
Kapitel 13. Geburtsgeschichten:
Was ich geerbt habe und was ich loslasse.....145
Kapitel 14. Wenn der Körper schwer wird:
Erschöpfung als Lehrerin.....157
Kapitel 15. Die Nacht vor der Schwelle 167
Kapitel 16. Die Geburt als Einweihung 179
Ich bin bereit 191

TEIL IV: DAS VIERTE TRIMESTER..... 195

Kapitel 17. Ankommen im Wir.....197
Kapitel 18. Abschied und Ankunft:
Matreszenz und die neue Identität 209

TEIL V: DER KREIS SCHLIEßT SICH.....217

Du bist nie mehr allein.....219
Ein Geschenk für dich 225



DIESE ZEIT GEHÖRT DIR





Kapitel 1. Willkommen in deinem heiligen Raum

Willkommen. Dieser Raum gehört dir.

Ganz dir. In dieser besonderen, wilden, stillen, lauten, wundersamen Zeit.

Du hältst gerade etwas in den Händen, das dir nichts beibringen will. Es will dich nur begleiten. Durch alles, was kommt, sichtbar und tief unter der Oberfläche.

Du weißt schon mehr, als du glaubst. Dein Körper weiß es. Dein Baby weiß es. Diese Seiten erinnern dich nur daran. Diese Zeilen sind für dich geschrieben. Für die Frau hinter der Schwangeren. Für die, die manchmal Angst hat und gleichzeitig dieses leise Staunen spürt, das sie niemandem erklären kann. Für die, die nachts wachliegt und sich fragt, ob sie dem gewachsen ist, was da kommt. Und die morgens aufsteht und es trotzdem tut. Weitermachen. Funktionieren. Lächeln, wenn jemand fragt, wie es ihr geht. Hier darfst du das Lächeln ablegen. Hier gibt es keine Checkliste, die du abhaken musst. Keinen Zeitplan, den du einhalten musst. Keine Stimme,

die dir sagt, was du fühlen oder tun oder lassen sollst. Diese Seiten sind ein Raum. Dein Raum. Ein Ort, an dem du nichts leisten musst und alles fühlen darfst.

Schwangerschaft, so wie die Welt sie dir zeigt, ist oft ein Projekt. Termine beim Arzt, Vorsorgeuntersuchungen, Geburtsvorbereitungskurse, Erstausstattungslisten. Der Kalender füllt sich. Die App auf deinem Handy sagt dir, dass dein Baby jetzt so groß ist wie eine Heidelbeere, eine Limette, eine Mango. Alles messbar. Alles scheinbar kontrollierbar.

Und gleichzeitig passiert etwas in dir, das sich jeder Kontrolle entzieht.

Ein Ziehen, das tiefer geht als der Körper. Ein Wissen, das da war, bevor der Teststreifen es bestätigt hat. Vielleicht hast du es gespürt, bevor du es gedacht hast. Dieses leise Summen unter der Oberfläche. Als würde sich etwas in dir neu sortieren, still und unaufhaltsam, wie Wurzeln, die im Dunkeln wachsen.

Hier beginnt dieser Begleiter.

Da, wo die Listen aufhören und das Fühlen anfängt. Da, wo du dich traust, die Tür hinter dir zu schließen, dich hinzusetzen und zu fragen: Was ist eigentlich gerade wirklich los mit mir?

Denn die Wahrheit ist: In dir geschieht gerade etwas Gewaltiges. Dein Körper baut ein ganzes Nervensystem. Ein Herz. Zwei winzige Hände. Und gleichzeitig baut er dich um. Hormone, Gehirn, Wahrnehmung, Schlaf, Geruchssinn, dein Weinen beim Werbespot mit dem Welpen. Alles verschiebt sich. Und kaum jemand fragt dich, wie sich das anfühlt.

Bis jetzt.

Du trägst gerade so viel mehr als ein Kind. Du trägst eine Verwandlung. Und diese Verwandlung braucht keinen Plan. Sie braucht Raum. Stille. Erlaubnis.

Die Erlaubnis, heute keinen einzigen Punkt von der Liste zu streichen. Die Erlaubnis, den Abwasch stehen zu lassen und stattdessen zehn Minuten aus dem Fenster zu schauen. Die Erlaubnis, zu weinen, ohne einen Grund nennen zu können. Die Erlaubnis, gleichzeitig glücklich und verängstigt zu sein.

Du darfst das alles.

Und während du das zulässt, passiert etwas. Deine Intuition wird lauter. Vielleicht merkst du es schon. Dieses Bauchgefühl, das plötzlich schärfer ist als sonst. Momente, in denen du etwas weißt, bevor du es erklären kannst. Dein Körper spricht in dieser Zeit deutlicher zu dir als je zuvor. Er flüstert nicht mehr. Er wird klar. Wie eine Stimme, die lange gewartet hat. Und jetzt spricht.

Du darfst ihr vertrauen. Du darfst dir vertrauen.

Wie du diesen Begleiter nutzt

Es gibt keine richtige Art, diese Seiten zu lesen. Keine Reihenfolge, der du folgen musst. Kein Tempo, das irgendjemand für dich festlegt.

Du kannst vorne anfangen und dich Kapitel für Kapitel durch die vier Trimester begleiten lassen. Du kannst aber auch dort aufschlagen, wo du gerade stehst. Im dritten Trimester, wenn der Bauch schwer wird und die Gedanken kreisen. Oder im vierten, wenn alles neu ist und du nicht weißt, wo oben und unten ist.

Jedes Kapitel hat drei Ebenen.

Die erste ist der Fließtext. Er ist geschrieben wie ein langes Gespräch. Wie ein Abend mit einer Freundin, die selbst durch diese Erfahrung gegangen ist und dir nichts schönredet, aber auch nichts größer macht, als es ist. Er beginnt immer dort, wo du wahrscheinlich bist: mitten im Fühlen. Beim Aufwachen mit Übelkeit, beim Blick auf den wachsenden Bauch, bei den Fragen, die nachts kommen und morgens immer noch da sind.

Die zweite Ebene sind zwei Reflexionsfragen am Ende jedes Kapitels. Sie brauchen keine Antwort. Jedenfalls keine sofortige und keine endgültige. Du kannst sie lesen und sacken lassen. Du kannst sie in ein Notizheft schreiben und drei Tage später darauf zurückkommen. Du kannst sie deiner besten Freundin vorlesen oder deinem Partner. Oder du stellst sie dir selbst, morgens unter der Dusche oder abends, wenn du die Augen schließt.

Es gibt kein Richtig. Es gibt kein Falsch. Es gibt nur das, was in dir auftaucht. Und alles, was auftaucht, darf da sein.

Manche Fragen werden dir leichtfallen. Andere werden dich überraschen. Vielleicht kommt eine Antwort, mit der du nicht gerechnet hast. Vielleicht kommt ein Gefühl statt einer Antwort. Das ist genauso gut, vielleicht sogar besser. Denn die Fragen sind Türen, keine Tests.

Die dritte Ebene ist ein Ritual. Jedes Kapitel enthält eines, und es dauert nie länger als fünf Minuten. Manchmal ist es ein bewusster Atemzug. Manchmal eine Berührung. Manchmal ein paar Worte, die du dir selbst sagst oder aufschreibst. Immer etwas, das deinen Körper mit einbezieht. Denn dein Körper ist gerade dein klügster Verbündeter. Er weiß Dinge, die dein Kopf erst in Wochen oder Monaten versteht.

Du kannst die Rituale sofort ausprobieren. Du kannst sie auf später verschieben. Du kannst sie abwandeln, kürzen, wiederholen, weglassen.

Manche werden sich anfühlen wie ein tiefer Atemzug nach langem Tauchen. Andere lassen dich kalt. Das ist normal. Nimm, was zu dir passt.

Diesen Begleiter kannst du allein lesen. Du kannst ihn aber auch mit jemandem teilen. Vielleicht gibt es eine Person in deinem Leben, die verstehen will, was in dir gerade passiert. Ein Partner, eine Freundin, deine Mutter, deine Hebamme. Manche Reflexionsfragen eignen sich für ein gemeinsames Gespräch. Andere gehören dir allein.

Vertraue dabei dem, was sich stimmig anfühlt. Dem inneren Ja oder Nein, das du gerade vielleicht deutlicher spürst als je zuvor. Es ist auch hier dein Kompass. Wenn sich ein Kapitel gerade zu schwer anfühlt, leg es weg. Wenn du an einer Stelle hängen bleibst und immer wieder lesen willst, dann bleib. Es gibt keinen Fahrplan. Es gibt nur dich und das, was du gerade brauchst.

Und manchmal ist das, was du brauchst, einfach nur das Gefühl, dass dich jemand versteht.

Du wirst eine andere, und das ist gut so

Lange bevor dein Bauch sich rundet, lange bevor irgendjemand dir ansieht, was in dir geschieht, hat die Verwandlung schon begonnen.

Sie fängt leise an. Mit einem anderen Geschmack am Morgen. Mit Träumen, die intensiver sind als sonst. Mit einer Empfindsamkeit, die dich selbst irritiert. Auf einmal rührt dich etwas, das dich letzte Woche noch kaltgelassen hätte. Du spürst die Stimmung eines Raums, sobald du ihn betrittst. Und du weißt plötzlich sehr genau, wem du jetzt nah sein willst und wem nicht.

Das ist kein Zufall. Das ist der Anfang von etwas Größerem. Du wirst gerade umgebaut. Von innen nach außen. Zuerst die unsichtbaren Schichten, dann die sichtbaren.

Vielleicht macht dir das Angst. Wer werde ich sein, wenn das hier vorbei ist? Werde ich mich wiedererkennen? Werde ich noch die sein, die ich war?

Die ehrliche Antwort: wahrscheinlich nicht ganz.

Und das ist in Ordnung. Mehr als in Ordnung. Denn die Frau, die du wirst, trägt alles in sich, was du schon bist: deine Stärke, deinen Humor, deine Eigenheiten, deinen Eigensinn. Sie verliert nichts davon. Sie bekommt etwas dazu. Tiefe. Klarheit. Eine Zärtlichkeit, die sich anfühlt wie ein neues Sinnesorgan.

Diese Verwandlung hat keinen Zeitplan. Sie lässt sich nicht beschleunigen, nicht kontrollieren, nicht erzwingen. Sie passiert in den Momenten, in denen du dir erlaubst, zu fühlen, was ist. Ohne Bewertung. Ohne den Drang, es sofort einzuordnen oder zu reparieren.

Vielleicht stehst du morgens vor dem Spiegel und siehst dich mit anderen Augen. Vielleicht sitzt du am Küchentisch und merkst, dass du eine Entscheidung getroffen hast, die sich leise richtig anfühlt, ohne dass du sie logisch erklären könntest. Das bist du. Die Frau, die langsam auftaucht. Die sich traut, ihrer eigenen Stimme zu folgen.

Dieser Begleiter ist für genau diese Frau geschrieben. Für dich, wie du jetzt bist. Und für dich, wie du gerade wirst.

Reflexionsfragen

- Was fühle ich in diesem Moment wirklich, wenn ich ganz still werde und ehrlich hinschaue?

- Was darf in dieser Schwangerschaft einfach sein, ohne dass ich es plane, steuere oder perfekt mache?

Ritual: Drei Atemzüge für dich

Setz dich hin. Egal wo. Auf dem Sofa, am Schreibtisch, auf dem Badezimmerboden. Schließe die Augen, wenn es sich gut anfühlt. Lass sie offen, wenn nicht.

Leg eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.

Atme ein, langsam, durch die Nase. Zähle dabei bis vier. Spür, wie sich dein Bauch unter deiner Hand hebt.

Halte den Atem einen Moment an. Nur ganz kurz.

Atme aus, durch den Mund, langsam. Zähle bis sechs. Lass die Schultern sinken.

Das war ein Atemzug. Nimm dir noch zwei.

Beim zweiten sag innerlich: Ich bin hier.

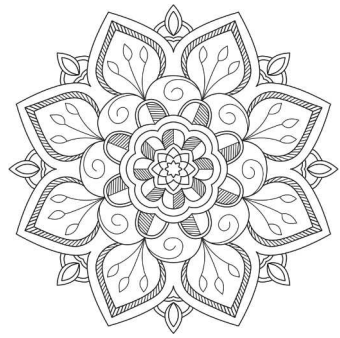
Beim dritten sag innerlich: Das reicht.

Öffne die Augen. Du brauchst nichts weiter zu tun. Dieser Moment war genug.

TEIL I

DAS ERSTE TRIMESTER





Kapitel 2. Ankommen im Geheimnis

Der Moment der Gewissheit

Zwei Striche. Oder ein Wort auf einem kleinen Display. Oder eine Zahl, die du googelst, obwohl du längst weißt, was sie bedeutet.

Vielleicht zittern deine Hände. Vielleicht sind sie ganz ruhig, unheimlich ruhig, als würden sie jemand anderem gehören. Du sitzt auf dem Badezimmerboden, auf dem geschlossenen Toilettendeckel, auf der Bettkante. Irgendwo in deiner Wohnung, an einem Ort, der vor dreißig Sekunden noch gewöhnlich war und jetzt der Ort ist, an dem sich etwas verschiebt.

Stille. Draußen läuft alles weiter. Autos. Stimmen. Irgendwo fällt eine Tür ins Schloss.

Und du bist hier. Mit einem Wissen, das so groß ist, dass es erst mal nirgends hinpasst.

Vielleicht ist da sofort Freude. Ein warmes Aufleuchten, als würde jemand ein Fenster aufstoßen. Vielleicht kommt zuerst Schwindel, dieses kurze Schwanken, als hätte der Boden nachgegeben. Vielleicht kommt erst mal gar nichts. Nur Leere und die irritierende Frage, warum du nichts fühlst, obwohl du doch „etwas" fühlen müsstest. Oder alles auf einmal: Freude und Panik, Unglaube und eine seltsame Trauer, die du dir selbst nicht erklären kannst.

Jede dieser Reaktionen gehört dir. Und keine davon ist falsch.

Der Moment der Gewissheit ist selten nur ein einziger Moment. Es ist eher eine Welle, die anrollt, abebbt und wiederkommt. In den Minuten nach dem Test. Am nächsten Morgen, wenn du aufwachst und dich erinnerst. Beim Frühstück, wenn du zum Kaffee greifst und die Tasse dann doch wieder abstellst, weil du plötzlich unsicher bist. Mitten in einem Gespräch, das mit Schwangerschaft nichts zu tun hat, trifft es dich von innen wie ein stiller Blitz: Ach ja. Das ist jetzt so.

Es gibt keine Vorschrift dafür, wie schnell diese neue Wirklichkeit bei dir ankommen darf. Manche spüren sofort eine tiefe Verbindung zu dem, was in ihnen wächst, als hätten sie auf genau dieses Wissen gewartet. Andere brauchen Tage oder Wochen. Und es gibt Frauen, die sagen später: Eigentlich war es erst beim ersten Ultraschall wirklich da. Oder beim ersten Mal Übelkeit. Oder an dem Abend, an dem sie im Supermarkt vor dem Regal mit Babynahrung standen und plötzlich weinen mussten, ohne zu wissen, warum.

All das kann „der Moment der Gewissheit" sein. Kein Punkt auf einer Zeitlinie, eher ein langsames Ankommen.

Während du noch versuchst, das Ganze zu fassen, arbeitet dein Körper längst. Leise, mit einer Selbstverständlichkeit, die einen staunen lässt. Zellen teilen sich. Gewebe formt sich. Dein Hormonsystem hat den Kurs

geändert, bevor du überhaupt den Teststreifen in der Hand hattest. Dein Körper wusste es vor dir. Er ist schon einen Schritt weiter, während dein Kopf noch alles sortiert.

Vielleicht ist das der erste Moment, in dem du übst, deinem Körper zuzuhören. Ihm zuzutrauen, dass er seinen Teil kann, auch wenn dein Verstand noch zweifelt.

Viele beschreiben die Tage nach dem Test wie ein Doppelleben. Du gehst zur Arbeit, kaufst ein, telefonierst, beantwortest Nachrichten. Und gleichzeitig trägst du dieses riesige Wissen in dir, das niemand sehen kann. Du sitzt in einem Meeting und denkst: Ich bin schwanger. Du stehst an der Kasse und denkst es wieder. Nachts liegst du wach und wiederholst die Worte so oft, bis sie erst ihren Sinn verlieren und dann noch tiefer sitzen.

Dieses Nebeneinander aus Alltag und Veränderung kann überfordern. Und es ist normal. Dein Kopf versucht, eine Information zu verarbeiten, die in keine alte Schublade passt. Schwanger sein ist nicht wie krank sein, verliebt sein oder müde sein. Es ist eine eigene Kategorie. Etwas, das dein bisheriges Selbstverständnis berührt und gleichzeitig so zart ist, dass du es kaum greifen kannst.

Lass dir Zeit. Nimm die Gewissheit in kleinen Portionen, wie etwas, das erst abkühlen muss, bevor man es halten kann. Wenn du noch mal testen willst, tu das. Wenn du stundenlang liest, bis dir die Augen wehtun, ist das auch okay. Und wenn du dann das Handy weglegst und einfach nur dasitzt, darf das genau so sein.

Du kannst weinen, ohne traurig zu sein. Du kannst lachen, ohne dich wirklich fröhlich zu fühlen.

In diesen ersten Tagen öffnet sich manchmal ein eigener Zwischenraum. Zwischen dem Leben, das du kennst, und dem Leben, das gerade entsteht.

Dieser Raum gehört dir. Still, groß, vielleicht auch ein bisschen unheimlich.

Wenn du magst, bleib einen Moment dort. Atme. Du musst jetzt nichts entscheiden. Du musst niemandem etwas sagen. Und du musst auch nicht sofort verstehen, was du fühlst. Es reicht, dass du da bist. Hier. Mit allem, was gerade ist.

Das Geheimnis in dir

Dein Körper hat angefangen zu flüstern, lange bevor du es wusstest.

Vielleicht war es diese seltsame Müdigkeit, die sich anders anfühlte als sonst. Nicht die Erschöpfung nach einem langen Tag, eher etwas Grundsätzliches. Als würde dein Körper dich sanft nach unten ziehen, Richtung Ruhe. Vielleicht ein Ziehen im Unterleib, so leicht, dass du es fast übersehen hättest. Oder ein Geruch, der dich plötzlich angewidert hat, obwohl du ihn sonst magst. Kaffee. Parfüm. Das Essen, das dein Partner gekocht hat.

Diese Signale sind keine Störungen. Sie sind eine Art Sprache. Dein Körper spricht in einem System, das älter ist als Worte. Er hat es nicht gelernt. Er kann es. Und in diesen ersten Wochen meldet er sich oft deutlicher als sonst.

Es gibt Frauen, die erzählen von Träumen. Lebhaft, bunt, manchmal verwirrend. Wasser, das steigt. Türen, die sich öffnen. Tiere, die auftauchen. Als würde das Unbewusste schon Bilder finden für das, was der Verstand noch nicht greifen kann.

Andere merken es eher an der Stimmung. Plötzliche Rührung beim Anblick eines Kindes auf der Straße. Tränen beim Vorlesen einer Geschi-