

FÜR PAUL UND SELIA
FÜR CLAIRE

Namiah Bauer

Frendensprung

Wie das Wunschkind
leichter zu dir kommt

Ein Kinderwunsch-Ratgeber
für Frauen und Paare

© 2017 tao.de in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

Autor: Namiah Bauer

Lektorat, Korrektorat: Susanne Sperlich, www.lichtblicktext.de

Illustration Cover: Ulrike Hirsch, www.ulrike-hirsch.de

Grafik und Gestaltung: Karin Frauenfelder, www.grapx.ch

Verlag: tao.de in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

ISBN Paperback: 978-3-96051-556-2

ISBN Hardcover: 978-3-96051-557-9

ISBN e-Book: 978-3-96051-558-6

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
1 Das Buch	9
2 Zeit für Veränderung	13
3 Mein Weg	17
4 Hunger nach Leben	20
5 Ein Blick nach oben	25
6 Kinderseelen	32
7 Mut zu neuem Bewusstsein?	39
8 Gedankenpower	44
9 Himmel und Erde	52
10 Zwei im gleichen Boot	58
11 Weiblichkeit in Freude	64
12 Wortzauber	75
13 Seele trifft Kinderwunschlinik	78
14 Mama mit Kinderwunsch	84
15 Besser schweigen... ..	93
16 Eingenistet	97
17 Wieder weg	103
18 Seelenkommunikation	108
19 Zarte Begleitung	116
20 Goldener Raum	121
21 Unsere Mütter im Leben	127
22 Muttermilchgefühl	133
23 Berührung	138
24 Dein Kind möchte gesehen werden	142
25 Liebe sieht Wunder	149
26 Zeit für Liebe – das 21 Tage-Programm	155
27 Mutmacherin	167
28 Bereit für den Neustart... ..	178

29	Der Klang der Seele ruft: Wunschbaby.....	185
30	Glücklich warten	192
31	Und wie weiter?.....	197

Anhang

Empfehlungen	199
Buch-Inspirationen	208
Danke	209
Veranstaltungen von Namiah Bauer.....	211
Über die Autorin.....	212

Vorwort

KLEINE, GROBE, BUNTE MURMELN KULLERN
FREUDIG IN DEIN LEBEN.
MAL WIEDER KIND SEIN UND LACHEND
AUF DEN BODEN FALLEN.
BRAUSELOLLIS LUTSCHEN,
AUF DEN BÄUMEN SITZEN UND
ABENTEUER ERLEBEN.
DIE TÜREN DES SPIELPARADIESES SIND GEÖFFNET:
FÜR DICH UND DIE FUNKELNDEN LICHTER AM HIMMEL,
DIE DARAUF WARTEN,
ENDLICH NACH HAUSE ZU KOMMEN.

Mach's freudig! Mach's leicht!

Das lieben die Kinder und rutschen mit Sicherheit lieber auf diese Weise ins Leben.

Natürlich weiß ich, dass die Kinderwunschzeit kein Spiel ist, die Babys nicht hergezaubert werden, und dass eine medizinische Unterstützung notwendig ist. Doch warum das Ganze nicht einmal anders sehen?

Wir Erwachsenen haben zwar einen Plan, wie das Leben funktionieren soll, aber den Kinderseelen gefällt er manchmal nicht. Sie zeigen uns sehr deutlich, dass sie

sich nicht in eine Form und in einen Zeitplan pressen lassen.

Daher hat ein Teil in mir mit Kinderaugen geschrieben und wiederholt damit immer wieder die Aufforderung: Wenn du eine Seele in dein Leben einladen möchtest, entdecke zuerst das Kind in dir, lerne wieder zu spielen, verrückte Dinge zu tun. Kennst du das Pulsieren im ganzen Körper, Freudenkribbel, der dich zum Lachen bringt, wenn du die Vernunft beiseitelegst?

Leben heißt: mit allen Sinnen alles, was uns täglich umgibt, zu genießen und zu lieben! Wie oft höre ich: Wenn ich doch genug Zeit, Geld, Talent... hätte, dann würde sich mein Traum erfüllen. Wir suhlen uns lieber im Mangel, als die Schätze zu sehen, die uns bereits umgeben. Die Kinder sind die besten Lehrer, keiner kann uns besser zeigen als sie, wie wir die Fülle in unserem Leben wiederentdecken und kinderleicht empfangen.

Ich weiß, dass viele Paare ihren Wunsch mit einer klaren Linie im Kopf verfolgen, doch schlummert in dir nicht auch die Sehnsucht, einfach auszubrechen und die eingetretenen Pfade zu verlassen? Ich lade dich ein, deinen Plan einmal kurz beiseite zu legen und dich zu öffnen...

Hör mir zu. Hör dir selbst zu.
Und empfangе neues Leben...

FÜR DIE FUNKELNDEN LICHTER AM HIMMEL,
DIE DARAUF WARTEN ENDLICH NACH HAUSE ZU KOMMEN.

Das Buch ist...

- ... für dich, die sich sehnlichst ein Kind wünscht.
Du bist nicht alleine, mit dir fühlen Millionen Frauen
den gleichen Schmerz.
- ... für die Mütter, die nicht erneut schwanger werden.
Ich kenne das verzweifelte Warten.
In dir wohnt ein Gefühl, dass du nicht mehr abstellen
kannst und dein ganzes Leben bestimmt –
der Wunsch nach einem weiteren Kind.
- ... für die Kinder, die noch Seelenlichter im Himmel
sind, und nur darauf warten auf die Erde eingeladen
zu werden.
- ... und natürlich für alle Männer, die dieses Buch bei
ihren Frauen entdecken.

Schön, dass du da bist und mein Buch
in den Händen hältst.

Es kann für eine Zeit dein persönlicher Begleiter sein.
Magisch, wie Bücher aus dem nichts auftauchen können,
im richtigen Moment das Leben verändern und gleich-
zeitig die Hoffnung geben, eine schwierige Situation zu

meistern. Möge aus meinen Worten genau das zu dir fließen, was du gerade brauchst.

Ich bin Mutter und Kinderwunschfrau, sieben Jahre wartete ich vergeblich auf mein Baby, daher bin ich bestens vertraut mit allen emotionalen Tiefflügen. Ich weiß, dass die «Kinderwunschzeit» verdammt einsam machen kann. Doch ich versichere dir: In dieser Zeit gibt es viel mehr zu entdecken als Eisprung-Sex und zu wenige oder zu langsame Spermien.

Aus meinem Traum nach einem dritten Kind hat sich meine Berufung entwickelt: Ich bin Kinderwunschbegleiterin und verstehe die Sprache der Kinderseelen. Ich gebe das weiter, was aus dem Himmel auf die Erde transportiert werden möchte, damit eine Verbindung entstehen kann – damit Eltern und Kinder auf der Erde zusammenfinden. Alles, was du liest, ist meine Geschichte, kombiniert mit den Erfahrungen aus meiner Arbeit. Die verschiedenen Perspektiven, aus denen ich berichte, helfen dir, umzudenken, den Blickwinkel zu verändern und die eigene Welt größer zu machen. Du findest in den einzelnen Kapiteln immer wieder Übungen und Inspirationen, denn es ist gut für dich, wenn du Gelesenes gleich in die Praxis umsetzt. Wenn du Lust hast, dann mach die Übungen auch außerhalb der Kapitel, wann immer dir danach ist.

Und noch etwas möchte ich dir mit auf den Weg geben: die Erfahrungen anderer Frauen. Hinter einzelnen Kapiteln findest du Mutmacher-Portraits von Frauen, die sich täglich mit ihren Herzensthemen Familie, Kinder, Mütter beschäftigen und ihren Wünschen und Sehnsüchten folgen.

Hilfreich ist es, wenn du dir ein schönes Notizbuch kaufst, die Gefühle, Gedanken und Erlebnisse aufschreibst, dein persönliches «Erfüllungsbuch» entstehen lässt.

Mit einem unerfüllten Kinderwunsch kommst du nicht daran vorbei, dich mit den medizinischen Fakten auseinanderzusetzen – doch es gibt noch mehr: eine ganz feine Ebene, die dir noch fremd ist, nun aber entdeckt werden möchte. Ich meine die Welt der Kinderseelen, die nur übers Herz fühlbar ist. Bisher hast du den Kinderwunsch mit dem Kopf gesteuert und bist wahrscheinlich gar nicht auf die Idee gekommen, den Blickwinkel zu verändern. Doch falls du schon lange kinderlos bist, wäre jetzt der Zeitpunkt, um dich dieser neuen Welt zu öffnen. Stell dir vor, dass du sie bisher nicht erkennen konntest, weil die Gläser deiner Brille extrem verschmutzt waren. Diese werden geputzt und du bekommst einen klaren Blick auf all das, was bisher hinter einem Schleier für dich verborgen blieb. Ich werde dich im Laufe der Kapitel in die Seelenwelt mitnehmen und ein Stück mehr dort eintauchen lassen. Vertraue mir, es ist möglich und macht Freude.

Meine Erfahrung ist, dass ein langanhaltender Kinderwunsch Paare auffordert, die Kursrichtung zu ändern, um sich und dem Leben neu zu begegnen. Das mag am Anfang anstrengend sein, ist jedoch eine große Chance, den Körper in seiner Fülle und Schönheit neu kennenzulernen, was im aktuellen Mangelzustand gerade nicht mehr möglich ist.

Ich beschreibe eine ganzheitliche Sicht dieses Themas. Mein Wunsch ist, dass sich Reproduktionsmedizin,

alternative Methoden und die Seelenwelt verbinden für ein gemeinsames Ziel: Viele Kinder finden den Weg zu ihren Eltern.

Ich möchte wach machen für Spiritualität im Alltag, was nicht bedeutet, «auf Engelsflügeln durch die Welt zu schweben». Ganz im Gegenteil: Mir geht es um mehr Bewusstsein für Körper, Geist und Seele und die Fähigkeit, dabei trotzdem mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen. Ein lang ersehnter Kinderwunsch ist so, als ob viele kleine Puzzlesteine zusammengelegt werden wollen, leicht und spielerisch – aber mit viel Geduld!

Ich gebe dir die Anleitung, um die Steine zu finden, die du gerade gar nicht siehst, weil du mit einem Tunnelblick unterwegs bist und rechts und links nichts mehr wahrnimmst.

Bist du bereit für einen neuen Weg?
Weit weg vom Verstand und dafür mitten ins Herz?

Dann folge mir gerne in die feine und
freudige Welt der Kinderseelen.

In Liebe,
Namiah

JETZT!
BEGINNE EIN NEUES KAPITEL,
ES KÖNNTE DAS AUFREGENDSTE SEIN,
DAS DU JE GELESEN HAST.

Zeit für Veränderung

Let's talk ... und zwar ganz dringend.

Immer noch ist Kinderwunsch ein Thema, über das lieber geschwiegen wird. Wer nicht selbst betroffen ist, der weiß gar nicht, welche Hölle ein Paar mit langem Kinderwunsch durchläuft. Ich denke auch an all die Frauen, die eine Fehlgeburt hatten, über die Trauer wird gerne hinweggesehen. Und Frauen mit einem Schwangerschaftsabbruch reden aus Scham nicht und verdrängen das Erlebte lieber.

Aus Erfahrung weiß ich, dass wir lieber versuchen, alleine klarzukommen, den Schmerz und die Trauer möglichst weit wegzuschieben.

Tatsächlich gibt es in Deutschland über 2 Millionen Kinderwunschpaare, eine Zahl, die danach ruft, angeschaut zu werden. Mittlerweile wimmelt es im Netz von Kinderwunschforen und Tipps, wie du endlich schwanger werden kannst, doch wer schaut auf dein Herz?

Als ich nach sechs Monaten immer noch nicht schwanger war, fing ich an, im Internet zu recherchieren. Als zweifache Mutter war ich völlig ahnungslos, dass es so viele Kinderwunsch-paare gibt. Ich bin aus dem Staunen gar nicht mehr rausgekommen. Zuerst war ich sogar erleichtert: Ich bin nicht alleine, da sind noch Tausende von anderen Frauen, die das Problem mit mir teilen. Ich las alles im Netz, was ich nur finden konnte und loggte mich in Kinderwunsch-Foren ein. Was mir jedoch auffiel, war, dass es nur um Eisprung, Zyklus etc. ging. Die Frauen, die schon mehrere IVFs hinter sich hatten, waren bestens vertraut mit dem Fachjargon. Das war mir sehr fremd und wieder war die Einsamkeit da. Aber ich fühlte: Da gibt es bestimmt noch mehr!

Oft geben sich die Frauen die alleinige Schuld und laufen mit dieser Zentnerlast durchs Leben. Kein gut funktionierender Eisprung, Zysten, verklebte Eileiter, die Liste mit all dem, was nicht stimmt, könnte noch richtig lang werden. Die negativen Gedanken nehmen schnell überhand und werden zu düsteren Wolken vor den Augen – du bist blind für die schönen und leichten Dinge im Leben.

Vermutlich bist du bisher deinen Weg nach Plan gegangen, gesteuert von deinem Willen, deine Sehnsucht nach einem Kind zu erfüllen. So hat es aber nun nicht geklappt, der innerliche Stress ist eher größer geworden. Das Leben fordert dich auf, genauer hinzuschauen, oder willst du weiter als «halbwertige Frau», durchs Leben laufen, die nur einen Gedanken im Kopf hat: Ich bin eine Versagerin?

Die Boulevardzeitungen nähren dieses Gefühl täglich: Da sehen wir die wunderschönen, gestylten Promis, die Frauen aus den Königsfamilien, die ihren Traumprinzen fanden und jetzt krönt ihre Liebe auch noch ein Baby. Die schwangere Arbeitskollegin, die du jeden Tag im Büro triffst, Freundinnen, die nacheinander schwanger werden. Und alle sind glücklich und die ganze Welt ist entzückt.

Ja, das tut entsetzlich weh. Ganz ehrlich, auch ich hätte platzen können vor Neid und hasste meinen Körper abgrundtief, weil er nicht so funktionierte, wie ich wollte. Als Betroffene brauchte ich viele Jahre, um wirklich zu verstehen, was denn eigentlich hinter meinem Wunsch steht. Ich wurde zu meiner eigenen Lebensforscherin, deckte in detektivischer Kleinarbeit auf, entblätterte bis zum Grund und heilte Seelenwunden. Irgendwann stand ich vor der Entscheidung: Möchte ich weiter die Gefangene in meinem eigenen Sumpf sein, oder entscheide ich mich, meine Weiblichkeit auf andere Weise zum Ausdruck zu bringen?

Auch von dir braucht es ein klares JA für Veränderung, um das Kellerloch zu verlassen, in dem es kalt und dunkel ist. Gib dir einen Ruck und nimm die Treppe, die dich nach oben ins Licht führt. Nur denke bitte daran: Jeder Kinderwunsch ist individuell, hat seine eigene Zeit und ist nicht zu vergleichen. Versuche, deine Vorstellungen und Erfahrungen auf die Seite zu legen und offen zu sein für Neues, neugierig wie ein Kind, und habe Geduld, denn die Kinderseelen kennen keine Zeitrechnung.

Ich verrate dir eine Übung, die dir hilft, aus dem ewigen Mangeldenken rauszugehen.

ÜBUNG

Liebesfluss

Bitte schaue dorthin, wo du bereits die Rolle als Mutter übernimmst. Damit beginnst du, deinem Leben eine neue Ausrichtung zu geben, und bringst dich in eine positive Schwingung. Was oder wen nährst du mit deiner Liebe? Das können berufliche Projekte, Ideen, die Beziehung zu Freunden und Familienmitgliedern, Tiere oder dein Garten sein. Dort verschenkst du dich und gibst dein ganzes Herzblut hinein.

Dazu ein inneres Bild, welches du zur Hilfe nehmen kannst: Stelle dir einen Wasserfluss vor, der aus deiner Brustmitte fließt, sich verschenkt und in die verschiedensten Richtungen strömt. Immer weiter dehnt er sich und stoppt nicht, solange du mit ihm verbunden bist. Gleichzeitig nimmst du wahr, wie du immer größer wirst und dich öffnest. Komm, schließe deine Augen und lass dich gedanklich in deinen eigenen Liebesfluss fallen. Du brauchst nicht mehr zu funktionieren, sondern darfst loslassen und genießen. Fließend leicht!

ESSENZ

- Sei mutig und rede über deine Gefühle.
- Veränderung braucht ein «Ja».
- Liebe möchte fließen.

JA, ES GIBT EINEN WEG IN EIN ERFÜLLTES LEBEN.
KOMM MIT – ICH ZEIGE IHN DIR!

Mein Weg

Mit Ende 20 war ich glückliche Mutter von zwei Kindern. Ungeplant hopsten sie einfach in mein Leben. Das Glücksgefühl der Geburten lässt sich auch 20 Jahre später nicht toppen, und ich bin unendlich dankbar für meine Kinder. Allerdings fing mit dem Muttersein auch meine 90 Grad-Lebensdrehung an, die mit sehr vielen Tiefs und Schmerzen verbunden war. Ich hoffte, dass meine Kinder und mein Ehemann meine innere Leere füllen. Eine Zeitlang hat das gut funktioniert, bis in mir das wohlbekannteste Gefühl wieder auftauchte: Unerfülltheit.

Mit ihr meldeten sich kleine Monster, die sich einfach in meinem Körper breit machten, vor Hunger schrien und nie satt wurden. Ich versuchte, sie mit Alkohol, Essen, Sex und Designerkleidung zu beruhigen, doch als das machte mich nur noch leerer und trauriger. Immer weiter ging die Suche nach Erfüllung. Die Trennung von meinem Mann machte das nicht einfacher und ließ mich noch ein Stück tiefer fallen – aus einer stylischen Mutter und Ehefrau, zuhause in einem Hamburger Nobelviertel, wurde eine Single-Mama mit Existenzängsten.

Meine Kinder gaben mir die Kraft, weiterzumachen, trotz vieler Tiefschläge. Ohne sie wäre ich nie losgelaufen und hätte mein Leben radikal verändert! Schicht für Schicht löste ich die harte Kruste, die mich lange umgab – viele Tränen brauchte sie, um weich zu werden. Langsam fing ich an, mich für andere Dinge als Mode zu interessieren. Das Äußere wurde immer unwichtiger und ich lernte, den Blick nach innen, meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Damit zogen in mein Leben die Farben, Freude und Liebe ein... Und mein zweiter Mann! Nun endlich konnte der Traum von einem erfüllten Leben real werden – dachte ich.

Doch mit der Sehnsucht nach einem dritten Kind – natürlich war ich mir sicher, dass unser Baby nicht lange auf sich warten lassen würde – löste sich mein Glück auf wie eine Brausetablette. Ich wurde nicht schwanger! Da war sie wieder, die entsetzliche Leere, eine tiefe Wunde, die einfach nicht heilen wollte.

Die Zeit des Kinderwunsches war eine körperlich wie seelisch fordernde Zeit, die mich an meine Grenzen brachte. Und gleichzeitig der Auslöser für die größte Veränderung in meinem Leben – die Öffnung für die Spiritualität. Nach langem Suchen bin ich endlich in mir angekommen. Wiederentdeckt habe ich meine Hellfühligkeit für Kinderseelen und ich bin glücklich, heute die Vermittlerin für Kinder und Eltern zu sein.

Im Rückblick fühlt es sich so an, als ob mich mein drittes Wunschkind an die Hand genommen und gesagt hätte: «Da ist noch viel mehr, auch wenn du es noch nicht sehen

kannst. Deine Welt ist so groß und bunt, fange an, sie zu entdecken. Ich bin deine Lehrerin im Himmel, damit du die Sprache der Kinderseelen lernst.»

Aus meinem größten Schmerz, «dem unerfüllten Kinderwunsch», ist etwas Neues entstanden. Heute begleite ich Frauen in der Kinderwunschzeit und Schwangerschaft, aber auch in Trauerphasen bei Fehl- und Todgeburten. In Seminaren gebe ich weiter, wie jeder, von Wunscheltern über Heilpraktiker, Therapeuten bis hin zu Ärzten, den Zugang zu den Kinderseelen bekommt und ihre Sprache fühlt.

WOLKEN AUS MILCHSCHAUAM,
WEICH UND WARM,
LASS DICH FALLEN,
IN DEN HIMMELSTRAUM.
SIE MACHEN SATT UND
TRAGEN DURCHS LEBEN,
GANZ LEICHT.

Hunger nach Leben

Kann sein, dass dir diese Behauptung überhaupt nicht gefällt, aber die will raus: Kinderwunsch bedeutet «Mangel im Leben» – etwas nicht zu bekommen, was du gerne möchtest, was dich glücklich macht und dein Leben erfüllt.

Alles würdest du dafür geben, um endlich dein Kind in den Armen zu halten. Das ist verrückt, dein Körper will nicht funktionieren, dabei hast du doch sonst alles so gut im Griff in deinem Leben. Nur noch dieser eine Wunsch und das Lebensglück ist perfekt?

Oft habe ich beobachtet, dass in Frauen eine Überaktivität ausbricht; es kann regelrecht zur Sucht werden, endlich schwanger zu sein. Das Angebot ist groß, von der Kartenlegerin bis zu Kinderwunschkliniken, und Geld spielt