

VORWORT

*„Ich erlaube dem Leben,
sich zu entfalten.“*

Als ich vor etwas mehr als fünf Jahren das erste Mal Mutter wurde, hat das mein Leben gehörig auf den Kopf gestellt. Ich habe lange gebraucht, um mich an die zahlreichen Veränderungen zu gewöhnen, die mit einem Kind und der neuen, zusätzlichen Rolle als Mama einhergehen. In dieser Zeit hatte ich oft das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein. Ich fühlte mich abgeschnitten von dem, was hinter mir lag und von dem ich lange geglaubt hatte, es mache *mich* aus. Gleichzeitig war ich überfordert von dem, was im Hier und Jetzt Sache war, und unfähig, eine Perspektive für das zu finden, was vor mir lag. Je stärker diese Empfindungen wurden, umso schwieriger wurde es, mich für Neues zu öffnen. Es dauerte, bis ich all das annehmen konnte, was sich an Veränderungen längst unvermeidlich und unwiderruflich eingestellt hatte.

Mein Umfeld, allen voran mein Mann, reagierte mit großer Geduld. Eine Geduld, die ich für mich selber lange nicht aufbringen konnte. Was mir geholfen hat, mich und meine Situation anzunehmen, war – wie schon so oft in meinem Leben – Yoga. Yoga half mir, nach der Schwangerschaft und Geburt allmählich in ein neues Gleichgewicht zu finden. Mit Yoga entwickelte ich ein feines Gespür dafür, was mir in dieser Zeit guttat, und ich spürte immer deutlicher, dass meine Gedanken zur Ruhe kamen und sich aufhellten. So fiel es mir auch bald leichter, klarer für mich und andere zu formulieren, was ich brauchte, um mich ganzheitlich gesund und zufrieden zu fühlen.



In dieser Zeit, als ich langsam zu meiner Rolle als Mutter fand, kristallisierte sich in meinem Inneren ein Satz heraus, der mich seither wie ein Mantra begleitet: „Ich bin eins mit allem – ich bin alles, was ist.“ Genau das war es, was mir als Mama anfangs gefehlt hatte: Die wohlwollende Verbundenheit mit mir, die Voraussetzung ist, um eine liebevolle Beziehung zum Außen und damit auch zu meinem Kind herzustellen. Eins sein mit mir, um eins sein zu können mit den Menschen, für die ich aus tiefstem Herzen da sein möchte.

Es folgten Monate mit vielen Höhen und Tiefen, die sich langsam ausglich und nach und nach einem entspannten Alltag Platz machten. Bis sich schließlich der Wunsch einstellte, nochmals Mutter zu werden. Eine Fehlgeburt in einem frühen Schwangerschaftsstadium brachte eine nächste Herausforderung auf allen Ebenen. Doch ich war vorbereitet. Denn auch wenn es eine völlig neue Situation war, so konnte ich doch auf dem aufbauen, was ich aus der Zeit kurz nach der Geburt meines ersten Kindes gelernt hatte: Dass es Zeit und Ruhe braucht, um ins Gleichgewicht zurückzufinden. Und dass eine klare Intention und ein bewusst gewählter Fokus (beispielsweise auf ein Mantra, eine Visualisierung oder ein Bild der Wunschsituation) das Denken und damit das Fühlen und den Körper positiv beeinflussen können. Ohne es zu wissen und ohne, dass ich es damals so bezeichnet hätte, hatte ich Mentaltraining für mich entdeckt. Damit veränderte sich auch meine Yoga-Praxis vom überwiegend Körperlichen hin zu etwas sehr viel Ganzheitlicherem.

Diesem Umstand ist es zu verdanken, dass ich mich rasch erholte und mich auf allen Ebenen auf eine neue, „erfolgreiche“ Schwangerschaft einstellen durfte. Schon während dieser Schwangerschaft ergab sich für mich ein zweites wichtiges Mantra: „Ich erlaube dem Leben, sich zu entfalten.“ Das Leben hat abermals in Form eines Kindes angeklopft und ich habe es hereingelassen. Und plötzlich begann eine unglaubliche Entfaltung – natürlich, einfach, glückbringend, magisch. Genauso gestalteten sich dann auch die Schwangerschaft, die Geburt und die intensive Zeit



*Mit den neuen Herausforderungen
ändere auch ich mich - als Mama,
Partnerin, Frau.*

kurz nach der Geburt meines zweiten Kindes. Die Entdeckung der Philosophie des Tantra hat diese Lebenseinstellung schließlich verfeinert: Was immer kommen möchte, darf kommen. Ich lasse mich auf Licht ebenso ein wie auf Schatten, mit Neugier, Offenheit und in Verbundenheit mit mir und allem, was ist.

Angekommen fühle ich mich in meiner Mutterrolle dennoch nur bedingt. Ich liebe diese Aufgabe mittlerweile von ganzem Herzen. Aber aus Babys werden Kinder, und die Herausforderungen verändern sich mit jedem neuen Entwicklungsschritt, den die Kleinen machen – und damit auch ich als Mama, als Partnerin, als Frau, als Mensch. Immer noch schwanke ich oft zwischen den unterschiedlichen Facetten des Mutter-Seins, zwischen Liebender und Kriegerin: Zwischen der, die liebevoll umarmt und gelassen annimmt, was ist – und der, die sich für etwas anderes als das Vorherrschende einsetzt, die für Veränderung kämpft und aktiv Neues gestalten möchte.

Trotzdem hat sich eines entscheidend verändert: Ich fühle mich bereit, dem Achterbahn-Leben als Mama offen, bewusst und zuversichtlich zu begegnen. Die Nächte sind kurz und die Tage turbulent? Durchbrechende Zähne sorgen für Tränen? Trotzphasen verdunkeln wie Gewitterwolken den Himmel? Kinder, Job, Partnerschaft und meine eigenen Interessen passen kaum unter einen Hut? Tantra, Yoga und Mentaltraining lehren mich Achtsamkeit und unterstützen mich dabei, mich auf den Alltag einzulassen – egal, was er bringt.

Was mich selbst bereichert, inspiriert und in meine Kraft bringt, möchte ich auch anderen Müttern weitergeben. In meinen Yoga-Kursen und Workshops rund um Schwangerschaft, Rückbildung und Hormonhaushalt sowie in meinen Einzelcoachings und Workshops zum Thema Mentaltraining mache ich das schon seit vielen Jahren. Mit diesem Buch möchte ich noch mehr Mütter dabei begleiten, körperlich, mental und emotional ins Gleichgewicht zu kommen. Persönliche Erlebnisse und Erfahrungen von Müttern, die ich unterstützen durfte, gehen dabei

Hand in Hand mit Erkenntnissen und Techniken aus Tantra, Yoga und Mentaltraining. Viele Ratgeber-Bücher konzentrieren sich nur auf die kurze Zeit der Schwangerschaft und Geburt. Hier geht um die sehr viel längere Zeit danach: um den Alltag als Mama kleiner Kinder. Das Buch liefert eine Auswahl an praktischen Tipps und einfach umzusetzenden Übungen, die ich selbst von ganzem Herzen empfehlen kann.

In diesem Sinne wünsche ich viele eigene, beglückende Aha-Momente. Auch wenn jede von uns als Mama ein einzigartiges Individuum ist, so bin ich doch überzeugt, dass etwas uns alle eint: der Wunsch nach tief empfundener Lebensfreude, die sich durch unser Denken, Fühlen und Handeln auch im Zusammenleben mit anderen Menschen ausdrücken möchte. Um es mit Yogi Bhajan zu sagen: „Happiness is your Birthright.“

In tiefer Verbundenheit

Stephanie Doms

