

CARMELA MARTELLO

# Mama Blessing

MEDITATION | MALEN | RITUAL | SEGNUNGEN



## ZEREMONIE FÜR DIE WERDENDE MAMA

*Ich führe Dich in deine Mitte... Segen sei mit dir!*

Der Muttersegen oder auch als Segensweg bekannt, ist die Möglichkeit, einen Moment der Andacht zu schaffen, in welchem eine schwangere Frau der Weg zur Geburt feiert und ehrt.

Diese Zeremonie leitet sich von einer Navajo-Tradition ab, die die Reise der Schwangerschaft und den Übergang der Geburt als bedeutsames Ereignis im Leben einer Frau anerkennt und ehrt. Es ist eine Feier der Schwangerschaft und Geburt als eine heilige und einzigartige Reise, bei der die gemeinsame Energie liebender Frauen helfen kann, die Mutter durch die Geburt zu führen und ihr Kraft, Mut und Vertrauen in sich selbst geben kann.

*Im Ritual liegt Kraft.*

Dieses Ritual markiert den Übergang- bekräftigt wichtige Werte und bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich an einem heiligen Ort ohne Ablenkungen, mit anderen Frauen zu verbinden. Wenn Frauen sich verbinden, feiern wir unsere Weiblichkeit. Und diese einfühlsame Anerkennung eines Stammes ist tiefgreifend und von wahrer Bedeutung.

Rituale sind Tore zwischen der spirituellen und der physischen Welt. Durch das betreten dieses Tors, erleben wir einen Moment in der Zeit und treten dann bereichert und kraftvoller durch diese Erfahrung in unser tägliches Leben zurück.



*Lade die Kraft für die Geburt ein*

*"So mögen aus jedem Samen, den Du säst,  
wunderschöne Blumen werden,  
auf dass sich die Farben der Blüten  
in Deinen Augen spiegeln und sie Dir  
ein Lächeln aufs Gesicht zaubern."*

*altirischen Segenswunsch*

## **GESTALTUNG EINER EINLADENDEN UMGEBUNG**

*Die wichtigsten Punkte für eine wundervolle  
Atmosphäre*

### **Standort**

Ganz entscheidend, um eine gelungene Zeremonie zu schaffen, sind eindeutig der Ort und die Atmosphäre!

Vielleicht magst Du eine mittägliche Gartenparty oder vielleicht eine abendliche Feier mit Kerzen. Überlege dir ganz genau, wie viele Personen teilhaben werden und finde den perfekten Ort, der den Ton für Deine Zeremonie angibt.

### **Heiliger Raum**

Damit einen Raum sich heilig und besonders anfühlt, kann beispielsweise erreicht werden, indem alle Telefone in einem Korb gelegt werden (für keine Ablenkung sorgen), die Gäste die Schuhe ausziehen oder auch indem du deinen Gästen Blumenkränze (oder ein selbst gebastelten Button- Anstecker) übergibst.

Du kannst deinen besonderen Ort schaffen, indem du deine Lieblingsblumen integrierst, oder den Raum mit vielen verschiedenen Kerzen beleuchtest. Vielleicht gefällt dir die Idee, in der Mitte des Raums, einen heiligen Altar aufzustellen, umgeben von Blumen, Kerzen und Kristallsteine... Vielleicht ziehst Du in Erwägung Musik für den Hintergrund, oder den Raum mit ätherischen Ölen zu vernebeln oder vielleicht eine spezielle Kerze anzuzünden, um das Erlebnis zu steigern. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### **Gästeliste**

Welche sind die wichtigsten Frauen in deinem Leben? Wer möchtest Du an deiner Seite haben während Du die ersten Schritte in die Geburt und deiner Mutterschaft feierst?

Nebst deiner Mutter, Schwester, Grossmütter, Tanten, engste Freundinnen oder deiner Doula, könnte sogar auch deine Hebamme zum engen Kreis dazu gehören...

### **Essen**

Es ist ein Fest, also ist das Essen mindestens genauso wichtig. Am besten, das Essen nach der Zeremonie bereit zu haben, damit es während der Zeremonie nicht abgelenkt wird.

Oder du beginnst mit einem kleinen Apéro, und erst nach der Zeremonie genießt ihr ein grosses gemeinsames Festmahl.

Wichtig, wähle Essen, das Du liebst!

## PLANUNG DER ZEREMONIE

Hier kannst Du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Du kannst es traditionell halten oder deine eigenen einzigartigen Akzente setzen.

Vielleicht wünschst Du dir eine spirituelle oder religiöse Zeremonie. Denke darüber nach, wo und wie Du dich besonders, geliebt und auf die Geburt und Mutterschaft vorbereitet fühlen würdest- und macht es dir das zu eigen.

Hier sind einige Ideen, um dir den Einstieg zu erleichtern.

### **Absichtserklärung**

Viele haben vielleicht noch nie von einem Muttersegen gehört (man kennt die Alternative "Baby-Shower), daher kann es ein guter Ausgangspunkt sein, zu erklären, warum Du eine solche Feier abhalten möchtest und was deine Gäste, bei dieser Art von Zeremonie erwarten können.

Möglich ist auch nach der Eröffnungsrede eine Lesung oder ein Gedicht hinzufügen.

### **Kerzenbeleuchtung**

Beginne die Zeremonie, indem du eine Kerze mit einer Intention anzündest. Dies ist eine kraftvolle Art, die Eröffnung der Zeremonie zu signalisieren und gleichzeitig erschaffst Du eine heilige Atmosphäre der Andacht.

Eine schöne Idee ist auch, dass Du die erste Kerze anzündest und dann alle deine Gäste ihre eigenen Kerzen an deiner Flamme anzünden zu lassen.

### **Mütterliche Abstammung | Stammbaum**

Es ist eine besondere Weise, die Frauen zu würdigen, die vor dir gekommen sind. Schliesslich wärst du nicht hier, wenn deine Mutter und Grossmütter keine Geburt durchgemacht hätten.

Du kannst beispielsweise ihre Namen während der Zeremonie vorlesen oder sie in der Dekoration (in der Mitte des Raums durch einen Stammbaum oder nur die Namen auf Täfelchen niedergeschrieben) integrieren.

Oder vielleicht trägst du ein besonderes Schmuckstück / Amulett, das deiner Mutter oder Grossmutter gehörte.

*"Gesegnet sollst du sein  
Mit der Freiheit des Himmels  
Mit dem Licht der Sonne  
Mit dem Strahlen des Mondes  
Mit der Wärme des Feuers  
Mit der Schnelligkeit des Windes  
Mit der Tiefe des Meeres  
Mit der Beständigkeit der Erde  
Mit der Stärke des Felsen"*

*altirischer Segenswunsch*

## PLANUNG DER ZEREMONIE

### **Meditation | Ängste loslassen**

Schwangerschaft hat eine Art, Ängste zu wecken, besonders in Bezug auf die Geburt. Einen Moment in der Zeremonie zu haben, um diese Ängste anzuerkennen und dann loszulassen, ist sehr kraftvoll. Du kannst vor der Zeremonie ein paar Ängste aufschreiben. Je ehrlicher und verletzlicher Du während diesem Teil der Zeremonie bist, desto authentischer und bedeutungsvoller wird die "Befreiung" von der Angst sein. Dies kann geschehen, indem Du sie aufschreibst und sie dann zerreißt oder verbrennst. Eine andere Möglichkeit besteht darin, durch eine Meditation (alle Gäste eingeschlossen) ins Herzzentrum, ins Sonnenzentrum und in die Armen der Göttlichen Mutter zu führen und alle Ängste und Sorgen ihr zu übergeben und zu transformieren. Und sie dann als Geburts-Affirmationen im Herzzentrum zu schliessen.

### **Geburts-Affirmationen**

Die meisten Segnungen der Mutter enthalten irgendeine Form von Geburtsbestätigungen. Dies kann geschehen, indem jeder Gast eine Affirmation schreibt und sie dir vorliest, oder auf Steine mit einem Wort der Stärke schmücken lassen oder eine Geburtskerze gemeinsam dekorieren-bemalen.

Dies ist eine grossartige Möglichkeit, dich von den Ängsten zu befreien, weil sie dich aufbaut und dich für deine bevorstehende Geburt ermutigt.

### **Arm-Halskette | Geburtskerze**

Eine wunderschöne Idee, das Du in die Zeremonie einbeziehen kannst, ist das Erstellen eines visuellen Elements, das Du während der Wehen bei dir hast. Beispielsweise das Erstellen einer Geburtskerze, die dann beim Einsetzen der Wehen angezündet wird und als kraftvolle Erinnerung, an alle Affirmationen die ausgesprochen wurden dient.

Oder jeder Gast bringt eine Perle mit und während der Zeremonie werden sie zu einer Halskette zusammengefädelt, die Du während der Wehen trägst, als Zeichen dafür, dass Du nicht allein bist. Diese physischen Erinnerungsstücke können helfen, sich zu zentrieren, die positiven Gefühlen aufzurufen, wenn die Wehen beginnen.

### **Bauchmalen**

Alle Gäste ehren Dein Baby und dich als die werdende Mutter. Es wird ein Muttersegen gesprochen und danach den Bauch bemalt.

### **Geben von Geschenken**

Es gibt keinen Grund, warum Geschenke nicht Teil dieser Zeremonie sein können. Einige Mütter machen allen ihren Gästen ein kleines Geschenk, um sie zu ehren.

Oder Du könntest deine Gäste bitten, bei der Bezahlung einer Geburts- oder Wochenbettdoula zu helfen.

### **Weitere Beispiele für deine Zeremonie:**

Blumenmandala legen, Fussbad & Massage, Geschichten- & Erinnerungen teilen, Gedichte vorlesen, Affirmationskarten gestalten uvm.

## IN DER EINZEL-SITZUNG

### Eintreffen | Begrüssung

Tee geniessen | Kerze anzünden  
Du sprichst über deine Wünsche und Anregungen  
und zündest eine Kerzen an und setzt deine  
Intention

### Meditation

Ich führe dich in dein Herzzentrum, in deinem  
Sonnenzentrum und zur Göttlichen Mutter. Hier  
lässt du alle Ängste los und transformierst sie.

### Creation

Die positive Erfahrung während der Meditation wird  
auf einer Kerze zum Ausdruck gebracht. Mit  
positiven Eigenschaften belebt.

### Mama Blessing

Du erhältst dein Muttersegen, welches durch das  
Bauchmalen abgerundet wird.

### Abschluss

Werden noch die wichtigsten Fragen geklärt,  
damit Du gut gestärkt und kraftvoll deine Geburt  
angehen kannst.

Du brauchst absolut keine künstlerische Talente  
auch keine Erfahrung mit Meditation.

Sei gespannt und neugierig auf den magischen  
Moment und was er Dir offenbaren möchte!

# Geburtskerze

MEDITATION | MALEN | RITUAL | SEGNUNGEN



Carola Martello



## FÜR WEN IST DIESES RITUAL

Für Schwangere 4-6 Wochen vor der Geburt.

## KOSTEN

### Zeremonie

Das Mama-Blessing wird gerne als Geschenk für die werdende Mama organisiert und meistens teilen sich die Freundinnen die Kosten.

Das Mama Blessing hängt ganz von den Wünschen, dem Konzept, die Teilnehmerzahl, die Organisation (wie auch der Hin-und Rückfahrt) und genauso dem Aufwand ab.

**Ab 330 / 3h.**

Melde dich gerne bei mir um alles in Ruhe zu besprechen. Ich freue mich auf dich!

### Einzelsitzung

Zeitaufwand ca. 2x 2h, bei mir in der Praxis.

Die Kosten werden im Rahmen der Kunsttherapie, also durch die Zusatzversicherung verrechnet.

Da in der Einzelsitzung ich auf deine persönliche Themen eingehen werden. Und wir mehr Raum für deine Wünsche und Bedürfnisse haben.

**150.- / 1h**

## RITUAL-BEGLEITERIN

**Carmela Martello**

Kunsttherapeutin im Fachgebiet Mal- und Gestaltungstherapie, spirituelle Schwangerschafts- und Geburtsbegleiterin, Frauen- und Mütterbegleiterin

# Bauchmalen

MEDITATION | MALEN | RITUAL | SEGNUNGEN



Carmela Martello