

## **Gemeinsamkeiten von Coronavirus und Geburt**

Die Welt steckt in einer Krise, wie sie kaum jemand für möglich gehalten hätte. Das öffentliche Leben ist zum Stillstand gelangt und wir sind aufgefordert, uns an strikte Massnahmen zu halten.

Manchmal muss alles zuerst zusammenbrechen und in Scherben liegen, um sich anschliessend zu transformieren und verändern zu können. Das Leben kann uns durchschütteln, zusammenbrechen lassen, erdrücken und in Krisen stürzen. Es kann brutal sein und doch sind das Schlüsselmomente, in denen sich alles neu formen kann. In solchen Situationen hast du es in der Hand, welchen Weg du von hier aus einschlagen möchtest. Eine Krise gibt dir Raum und Zeit, inne zu halten und zu reflektieren. Neue Visionen werden geboren und alte Strukturen, die dir nicht mehr dienen und dich blockieren, dürfen für ein- und allemal losgelassen werden.

Auch die Geburt ist ein emotionaler Loslassungsprozess. Es ist ein Übergang, der bewusst erlebt werden will. Altes wird losgelassen und Neues entsteht. Frau und Mann werden zu Mutter und Vater – Eltern, die neu geboren werden. Es geht um Abschied, Übergang und Neubeginn. Das Ereignis «Geburt» verändert nicht nur den Alltag und das Leben, es verändert auch die Gebärende selbst. Eine frischgebackene Mutter kommt mit Gefühlen in Kontakt, die sie vorher kaum erahnen konnte. Sie wird aber auch durch ihre neue Rolle enorm an Stärke dazugewinnen und für Vieles auf der Welt ein neuer Blickwinkel erhalten.

Je bewusster und klarer eine Geburt angegangen wird, umso freudiger und schmerzärmer kann sie erlebt werden. Die Geburt ist ein Ritual, bei dem die werdende Mutter ihre «Türen» öffnen darf. Diese Öffnung vollzieht sich auf drei Ebenen: mental, in Gedanken (Geist) / emotional, energetisch, im Herzen (Seele) / körperlich (Körper).

Daraus lernen wir, dass in Wahrheit die grössten Krisen die grössten Geschenke sind. Freue dich nun auf dein Geschenk, das wohlbehütet in deinem Mutterleib gedeihen darf.