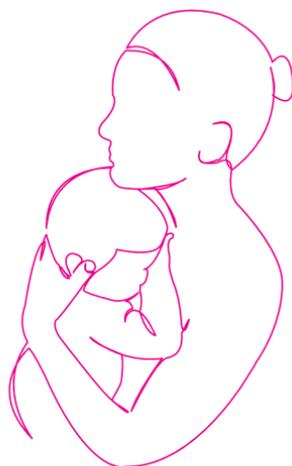


MIRIAM SPECKMANN



Kleine  
**MOMENTE**  
für mich

Das Andachtsbuch fürs erste Jahr  
mit meinem Baby

**SCM**

R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2020 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben,  
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe  
GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB) (ELB)

Das Buch. Neues Testament – übersetzt von Roland Werner,  
© 2009 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Witten/Holzgerlingen. (DBU)

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (Lut 2017)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel.  
(Hfa)

Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung, Copyright © 2000 Genfer  
Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.  
Alle Rechte vorbehalten. (SCHL)

Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche  
Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

NeÜ bibel.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden, [www.derbibelvertrauen.de](http://www.derbibelvertrauen.de) und  
Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, [www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de)

Zürcher Bibel © 2007 Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich.  
(ZUB)

Lektorat: Mirja Wagner  
Gesamtgestaltung: Nakischa Scheibe Fotografie + Design  
Autorenfoto: Yannik Glatthaar  
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-417-26897-3  
Bestell-Nr. 226.897

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| EIN PAAR WÖRTE VORWEG                           | 9  |
| GEBURT: NEUGEBOREN                              | 14 |
| ERSTER MONAT, ERSTE WOCHE: STAUNEN              | 19 |
| ERSTER MONAT, ZWEITE WOCHE: BABYBLUES           | 23 |
| ERSTER MONAT, DRITTE WOCHE: ABHÄNGIG            | 27 |
| ERSTER MONAT, VIERTE WOCHE: HUNGER              | 30 |
| ZWEITER MONAT, ERSTE WOCHE: HAUSHALT            | 35 |
| ZWEITER MONAT, ZWEITE WOCHE: LÄCHELN            | 40 |
| ZWEITER MONAT, DRITTE WOCHE: DRECK              | 43 |
| ZWEITER MONAT, VIERTE WOCHE: FREIHEIT           | 48 |
| ERSTES EXTRA: UNSER MÜTTERLICH-VÄTERLICHER GOTT | 54 |
| DRITTER MONAT, ERSTE WOCHE: TRAGEN              | 58 |
| DRITTER MONAT, ZWEITE WOCHE: BÄUERCHEN          | 64 |
| DRITTER MONAT, DRITTE WOCHE: IMPFEN             | 68 |
| DRITTER MONAT, VIERTE WOCHE: SCHLAFEN           | 74 |
| BIBELTEXTE AUSWENDIG LERNEN                     | 79 |



|   |     |
|---|-----|
| VIERTER MONAT, ERSTE WOCHEN: OBJEKTPERMANENZ    | 85  |
| VIERTER MONAT, ZWEITE WOCHEN: VERGESSEN         | 91  |
| VIERTER MONAT, DRITTE WOCHEN: SELBSTWAHRNEHMUNG | 95  |
| VIERTER MONAT, VIERTER WOCHEN: VOM BITTEN       | 101 |
| FÜNFTER MONAT, ERSTE WOCHEN: GESTILLT           | 105 |
| FÜNFTER MONAT, ZWEITE WOCHEN: HERZ              | 109 |
| FÜNFTER MONAT, DRITTE WOCHEN: ELTERN EHREN      | 113 |
| FÜNFTER MONAT, VIERTER WOCHEN: EIN FLEISCH      | 117 |
| ZWEITES EXTRA: CHRISTMAS SPECIAL                | 122 |
| SECHSTER MONAT, ERSTE WOCHEN: TIEFSCHLAF        | 127 |
| SECHSTER MONAT, ZWEITE WOCHEN: WUT              | 131 |
| SECHSTER MONAT, DRITTE WOCHEN: ALLER AUGEN ...  | 135 |
| SECHSTER MONAT, VIERTER WOCHEN: TRÖSTEN         | 140 |
| SIEBTER MONAT, ERSTE WOCHEN: VERSAGEN           | 145 |
| SIEBTER MONAT, ZWEITE WOCHEN: BREI              | 151 |
| SIEBTER MONAT, DRITTE WOCHEN: POWERFRAU         | 156 |

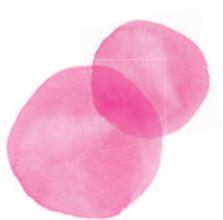




|  |     |
|--|-----|
| SIEBTER MONAT, VIERTE WOCHE: VORBILDER           | 166 |
| ACHTER MONAT, ERSTE WOCHE: ROBBEN                | 175 |
| ACHTER MONAT, ZWEITE WOCHE: FREMDELN             | 181 |
| ACHTER MONAT, DRITTE WOCHE: ADOPTION             | 186 |
| ACHTER MONAT, VIERTE WOCHE: SCHUTZ               | 194 |
| DRITTES EXTRA: DER EINFLUSS EINER MUTTER         | 200 |
| NEUNTER MONAT, ERSTE WOCHE: GOTTES NANNY         | 205 |
| NEUNTER MONAT, ZWEITE WOCHE: MARTA               | 209 |
| NEUNTER MONAT, DRITTE WOCHE: FRÜCHTE DES GEISTES | 215 |
| NEUNTER MONAT, VIERTE WOCHE: GESCHWISTER         | 222 |
| ZEHNTER MONAT, ERSTE WOCHE: KRABBELN             | 228 |
| ZEHNTER MONAT, ZWEITE WOCHE: DANKEN              | 234 |
| ZEHNTER MONAT, DRITTE WOCHE: SAUBER              | 239 |
| ZEHNTER MONAT, VIERTE WOCHE: SCHMÜCKEN           | 245 |
| ELFTER MONAT, ERSTE WOCHE: TELEFON               | 250 |
| ELFTER MONAT, ZWEITE WOCHE: KIND AUFNEHMEN       | 254 |



|   |     |
|---|-----|
| ELFTER MONAT, DRITTE WOCHE: WELT ENTDECKEN                      | 259 |
| ELFTER MONAT, VIERTE WOCHE: WER BIN ICH?                        | 266 |
| VIERTES EXTRA: BIBLISCHE MÜTTER                                 | 275 |
| ZWÖLFTER MONAT, ERSTE WOCHE: BARMHERZIG,<br>GEDULDIG UND GNÄDIG | 281 |
| ZWÖLFTER MONAT, ZWEITE WOCHE: NICHT ZU KLEIN                    | 288 |
| ZWÖLFTER MONAT, DRITTE WOCHE: ZEITWAHRNEHMUNG                   | 293 |
| ZWÖLFTER MONAT, VIERTE WOCHE: IM GLAUBEN ERZIEHEN               | 297 |
| ERSTER GEBURTSTAG   | 304 |
| ANMERKUNGEN   | 310 |



## EIN PAAR WORTE VORWEG



„Ich hab es ja vorher nicht glauben wollen, obwohl es alle gesagt haben, aber so ein Baby verändert wirklich alles!“, meinte neulich ein wenige Wochen alter Papa zu mir.

Nun, „wirklich alles“ sicher nicht ganz, aber meistens verändert ein Baby doch wesentlich mehr, als wir vorher gedacht hätten! Nicht nur unseren Alltag und unsere Schlafgewohnheiten, sondern auch unsere Beziehungen zueinander und zu unserer Umwelt – und unsere Beziehung zu Gott.

Mir ist es schon vor der Geburt meines ersten Kindes nicht gerade leichtgefallen, mir regelmäßig Zeit zum Bibellesen zu nehmen und länger mit Gott zu reden als nur durch meine alltagsbezogenen Stoßgebete. Als ich mich dann tagein, tagaus um ein wunderbares, aber auch forderndes kleines Baby gekümmert habe, verkümmerten diese Zeiten mit Gott immer mehr. Ich merkte, wie sehr mir intensive Zeiten mit ihm und mit seinem Wort fehlten. Manches Mal bestanden meine Gebete nur aus den Worten: „Gott, ich vermisse dich!“ Einige Zeit nach der Geburt unterhielt ich mich darüber mit einer erfahrenen Mutter. Sie empfahl mir ein englisches Andachtsbuch speziell für Mütter von Babys.<sup>1</sup> Etwa einmal pro Woche nutzte ich einen der kostbaren ruhigen Momente, ließ mich aufs Sofa fallen und las eine der Andachten, anstatt das nicht endende Chaos um mich herum zu bekämpfen. So hat mich das Buch in meinem ersten Jahr als Mutter geistlich über Wasser gehalten und mir geholfen, bei Gott Kraft für meinen Alltag zu tanken.

Gleichzeitig hat Gott mir durch die Zeiten mit meinen beiden Babys (die um ein paar Jahre älter geworden sind, während ich dieses Buch geschrieben habe) geholfen, aber auch ganz neue Perspektiven auf ihn geschenkt. Bibelverse, die ich schon zimal gelesen hatte, haben mich auf einmal angesprochen wie nie zuvor. (Und ich war froh, dass ich viele von ihnen schon gut genug kannte, um mich an sie zu erinnern, ohne erst in meiner Bibel danach suchen zu müssen.) Nicht nur die vielen Bibelstellen über Gottes Vaterliebe klingen ganz anders, wenn man selbst ein Kind hat. Man nimmt auch viele Dinge

wesentlich bewusster wahr, wenn man mit einem Baby lebt. So kann das Babyjahr auch ein Augenöffner sein und die Beziehung zu Gott entscheidend stärken und vertiefen.

Ich hoffe, dass die Andachten in diesem Buch dich dabei unterstützen: Lass doch einmal pro Woche die Windelberge links und die Wäscheberge rechts liegen und nimm dir einen Moment Zeit, um auf Gott zu hören und zu entdecken, was er dir als Baby-Mama sagen möchte. Die Bibeltexte und Andachten in diesem Buch sind auf deine Lebenssituation abgestimmt und nehmen Bezug auf vieles, was du im Alltag erlebst. Vor allem aber sollen sie dir helfen, Zeit mit deinem liebevollen Papa im Himmel zu verbringen. Er stört sich weder an deinen vollgesabberten Schultern noch am dreckigen Geschirr der letzten Tage. Er weiß am besten, was du brauchst, wenn sich der Inhalt deines Kopfes anfühlt wie der Kürbisbrei auf dem Plastiköffelchen.

Es ist mein tiefster Wunsch, dass dieses Buch dir dabei hilft, trotz des Gefühlschaos, des Schlafmangels und der Erschöpfung Gott besser kennen und mehr lieben zu lernen und in allem auf ihn zu vertrauen!

## ZUM KONZEPT DIESES BUCHES



- In diesem Buch findest du pro Woche für das erste Lebensjahr deines Babys ein Kapitel – bis zum ersten Geburtstag. Ob du für dich einen festen Wochentag bestimmst, an dem du dir Zeit zum Lesen nimmst, oder ob du, je nach Situation, einen günstigen Moment wahrnimmst, an dem du gerade fünf Minuten Ruhe hast, ist dir überlassen.
- Die gewählten Themen orientieren sich in etwa an der Entwicklung deines Babys bzw. deiner Situation. Wenn du eine Weile nicht zum Lesen gekommen bist oder das Buch erst bekommen hast, als dein Baby schon etwas älter war, empfehle ich dir, direkt mit dem Kapitel einzusteigen, das für das Alter

deines Babys gerade dran ist. Wenn du noch mehr Zeit übrig hast, kannst du die früheren Kapitel immer noch nachholen. Das ist besser, als wenn du für dich gerade passende Themen verpasst, weil du noch einen Berg alter Kapitel vor dir herschiebst.

- Spätestens nach drei Monaten habe ich damals den Überblick verloren, wie viele Monate und Wochen mein Baby gerade alt war. Wenn es dir ähnlich geht, nimm doch direkt einen Kalender mit Jahresübersicht zur Hand und trage dir zu jedem Kapitel das passende Datum in der entsprechenden Zeile am Kapitelanfang ein. Dann erkennst du später sofort, ob es schon Zeit für das nächste Kapitel ist oder an welcher Stelle du nach einer Lesepause wieder einsteigen kannst.
- Lesepausen sind normal, erst recht, wenn man ein Baby hat. Ein schlechtes Gewissen hat beim Bibellesen allerdings nichts verloren. Du kannst Gott weder damit beeindrucken noch enttäuschen, wie regelmäßig du in der Bibel liest (oder eben nicht). Du bist diejenige, die davon profitiert, und wenn du mal nicht zum Lesen kommst, bist du niemandem etwas schuldig (außer vielleicht dir selbst).
- Die Entwicklung eines jeden Babys ist sehr individuell. Wenn dich ein Thema besonders anspricht, weil es gerade dem Entwicklungsschritt deines Babys entspricht, kannst du natürlich auch ein Kapitel lesen, das nach meiner Einteilung zu einem anderen Zeitpunkt dran wäre.
- Es wird immer wieder vorkommen, dass etwas von dem, was ich geschrieben habe, nicht so ganz zu deiner Situation passt. Jedes Baby, jede Mama und jede Familiensituation sind anders. Vielleicht hast du so ein Ausnahmebaby, das von Anfang an durchschläft, und du kannst gar nicht verstehen, warum alle über Schlafmangel klagen. Vielleicht hat dein Baby



auch eine Behinderung oder eine Krankheit und entwickelt sich einfach anders.

- Das Gleiche gilt für deine Lebensumstände. Als ich dieses Buch geschrieben habe, hatte ich natürlich auch die zukünftigen Leserinnen vor Augen: Vermutlich sind die Mehrheit gläubige Christinnen, gehören einer Gemeinde an und sind verheiratet. Viele werden wahrscheinlich stillen und zumindest einen Großteil während des ersten Jahres Elternzeit nehmen. Wenn das bei dir anders ist: Lass dich bitte nicht davon stören, wenn du dich mal nicht so recht angesprochen fühlst. Ich wollte die Lesbarkeit der Texte nicht behindern, indem ich das Geschriebene ständig relativierte durch ein „Vielleicht ist das bei dir aber gar nicht so ...“. Am hilfreichsten wird es für dich sein, wenn du in solchen Fällen versuchst, nachzuvollziehen, wie es für jemanden in der angesprochenen Situation wohl sein könnte. Und vielleicht magst du dir ja Notizen machen, wie du den Text für deine Situation passend schreiben würdest?

## AUFBAU DER KAPITEL

- Der Kern jeder Andacht ist ein Bibeltext. Er soll im Mittelpunkt stehen. Nimm dir daher ruhig die Zeit, ihn noch ein zweites Mal zu lesen und etwas darüber nachzudenken, bevor du weiterliest. Meine Erläuterungen sollen dir helfen, den Text besser zu verstehen und die Verbindung zu deiner Situation zu erkennen. Gerade in den ersten Wochen habe ich meine Texte möglichst kurz gehalten und mich auf das Wesentliche konzentriert, damit du zum Lesen nicht länger brauchst als nötig. Ich habe dabei an das *Kolostrum* gedacht, die Vormilch, die dein Baby in den ersten Tagen bekommt: Es erhält davon nur eine ganz kleine Menge, aber dafür ist diese Milch vollgestopft mit ganz vielen stärkenden Nährstoffen.

- Manchmal beziehen sich meine Erläuterungen nur oder hauptsächlich auf einen einzelnen Vers. Da es mir aber wichtig ist, die Bibel im Zusammenhang zu lesen und nicht einzelne Aussagen zu verdrehen, weil sie aus dem Kontext gerissen sind, habe ich immer mehrere Verse wiedergegeben. Wenn die Betonung auf nur einem einzelnen Vers liegt, ist dieser hervorgehoben. Alle Hervorhebungen sind also grundsätzlich von mir.
- Den Abschluss jeder Andacht bildet die Rubrik „Zum Mitnehmen“. Hier findest du Fragen und Anregungen, um das Thema weiter zu vertiefen oder etwas praktisch umzusetzen und so mit in deinen Alltag zu nehmen. Suche dir einfach das heraus, was du für dich hilfreich findest. Du kannst auch im Laufe der Woche noch mal darauf zurückgreifen und dich so daran erinnern, was du über Gott gelernt hast.
- Im Buch gibt es zwölf Monate à vier Wochen – ein Jahr hat aber nicht nur 48, sondern 52 Wochen. In diesen vier Extra-Wochen gibt es drei Extra-Einheiten mit einem Überblick verschiedener Bibelstellen zum Thema Mutterschaft sowie ein Weihnachts-Extra, das du am besten einfach „dazwischenschiebst“, wenn Weihnachten vor der Tür steht. Und natürlich enthält das Buch jeweils eine Andacht zur Geburt und zum ersten Geburtstag.



## GEBURT: NEUGEBOREN

Vor Kurzem noch hast du an dir heruntergeschaut und einen prallen, großen Kugelbauch gesehen. Nun ist dein Bauch seltsam leer – und neben dir liegt auf einmal ein vollkommener, eigenständiger kleiner Mensch. Für dein Baby ist die Veränderung noch viel einschneidender.

Eben noch schwamm es im gleichmäßig warmen Fruchtwasser und spürte ansonsten auf seiner Haut höchsten die Innenseite der Fruchtblase oder die Nabelschnur. Es kannte neben Dunkelheit nur mildes, rot-violettes Licht, Geräusche wie das Klopfen deines Herzens oder das Gurgeln deines Magens und gedämpfte Töne von draußen. „Berührungen“ nahm es nur als veränderten Druck der Gebärmutterwand wahr, wenn es sich gestreckt hat oder du deinen Bauch gestreichelt hast.

Heute kann dein Baby seine Lungen mit Luft füllen, schreien und sich über die Lautstärke seines eigenen Schreis erschrecken. Es schmeckt den süßen Geschmack von Vormilch auf seiner Zunge und erfährt, wie sehr man sich anstrengen muss, um sie zu bekommen. Es muss selbst verdauen lernen und merkt, dass Mama anders riecht als Papa. Es kann die Augen öffnen und sich über einen Windhauch erschrecken. Es fühlt Stoff auf seiner Haut und eine Windel um seinen Po. Es kann frieren und schwitzen, gähnen, pupsen und niesen.

Was für ein grundlegender Unterschied, ob man geboren oder ungeboren ist!

## NEU GEBOREN – AUS WASSER UND GEIST

<sup>1</sup>Eines Nachts kam ein Pharisäer mit Namen Nikodemus <sup>2</sup>zu Jesus, der zu den führenden Juden zählte. „Meister“, sagte er, „wir alle wissen, dass Gott dich gesandt hat, um uns zu lehren. Die Wunder, die du tust, beweisen, dass Gott mit dir ist.“ <sup>3</sup>Jesus erwiderte: „Ich versichere dir: Wenn jemand nicht von Neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes



nicht sehen.“<sup>4</sup> „Was meinst du damit?“, rief Nikodemus aus. „Wie kann denn ein alter Mensch wieder in den Leib seiner Mutter zurückkehren und zum zweiten Mal geboren werden?“<sup>5</sup> Jesus erwiderte: „Ich sage dir: Niemand kommt in das Reich Gottes, der nicht aus Wasser und Geist geboren wird.“<sup>6</sup> Menschen können nur menschliches Leben hervorbringen, der Heilige Geist jedoch schenkt neues Leben von Gott her.<sup>7</sup> Darum wundere dich nicht, wenn ich sage, dass ihr von Neuem geboren werden müsst.<sup>8</sup> Der Wind weht, wo er will. Du hörst ihn zwar, aber du kannst nicht sagen, woher er kommt oder wohin er geht. So kannst du auch nicht erklären, wie die Menschen aus dem Geist geboren werden.“

### *Johannes 3,1-8*



Vielleicht hast du dich schon manchmal als „wiedergeborene Christin“ bezeichnet oder du hast andere von der „christlichen Wiedergeburt“ sprechen hören. Ist dir dabei bewusst gewesen, was für ein extremes Bild die Wiedergeburt (oder Neugeburt) eigentlich ist?

Wenn jemand Christ wird, ändert sich nicht einfach nur seine Religionszugehörigkeit. Der Heilige Geist behebt auch nicht bloß ein paar Probleme oder bessert ein paar Macken aus, sondern er schenkt eine ganz neue Identität. Wenn du von Neuem geboren bist, lebst du in einer völlig neuen Realität – so wie ein geborenes Baby unter anderen Bedingungen lebt als ein ungeborenes. Du bist zwar noch dieselbe Person, du steckst immer noch in demselben Körper, aber dennoch bist du eine andere Art von Wesen. So schreibt Paulus im Brief an die Korinther: „*Wenn jemand zu Christus gehört, ist er eine neue Schöpfung. Das Alte ist vergangen; etwas ganz Neues hat begonnen!*“ (2. Korinther 5,17; NGÜ).

Ein Baby kann den Sonnenschein, die Blätter der Bäume oder die Augen seiner Mama sehen. Als es noch ein Fötus war, hätte es sich das unmöglich vorstellen können. Genauso können wir das Reich Gottes nur erkennen, wenn wir von Neuem geboren sind; wenn der

Heilige Geist uns neues Leben und eine neue Identität in Christus geschenkt hat. Nur er kann uns die Augen öffnen, sodass wir Gottes Handeln in dieser Welt erkennen lernen. Und nur durch ihn können wir ins Reich Gottes kommen und dabei sein, wenn Jesus seine zukünftige Herrschaft als vollkommener, liebevoller König antritt. Die Wiedergeburt ändert alles!

## ZUM MITNEHMEN

- Danke Gott dafür, dass du von Neuem geboren sein darfst und lobe ihn dafür, was das für dich bedeutet. Oder bist du dir da gar nicht so sicher? Dann mache dich daran, deine Fragen zu klären, sobald du dich von der Geburt erholt hast – es gibt nichts Wichtigeres in deinem Leben, nicht mal als frischgebackene Mama!
- Wie jede Geburt verläuft auch jede Wiedergeburt unterschiedlich. Wie war deine? Gab es eine oder mehrere „Hebammen“, die dir geholfen haben, den Schritt zu machen und dich von Gott verwandeln zu lassen?
- Vielleicht kommst du – wie ich – aus einem christlichen Elternhaus und bist allmählich in den Glauben hineingewachsen, ohne ein konkretes Bekehrungs- oder Wiedergeburtserlebnis benennen zu können. Auch dann kannst und musst du ganz genauso von Neuem, „aus Wasser und Geist geboren“ sein. Überlege einmal, wie anders dein Leben wäre, wie anders du denken, handeln und empfinden würdest, wenn du nicht von Neuem geboren wärst.





---

## Deine Geburtserfahrung – ganz menschlich

- Ob wunderschön oder traumatisch, beides zugleich oder irgendwo dazwischen: Jede (körperliche) Geburt ist einzigartig und eine äußerst intensive Erfahrung. Nutze eine Schlafphase deines Babys und schreibe auf, wie die Geburt aus deiner Perspektive verlaufen ist. Die Erinnerungen können schnell verblassen und verwischen; dein Erfahrungsbericht kann dir später dabei helfen, dich an Einzelheiten zu erinnern, die Geburt zu verarbeiten, das Erlebte ins rechte Verhältnis zu setzen, Gott für das Gute zu danken und ihm das anzuvertrauen, was dich noch bedrückt.
- Ist alles ganz anders verlaufen, als du es gedacht und erhofft hattest? Ein negatives Geburtserlebnis zu verarbeiten braucht Zeit. Bring deine Enttäuschung, Wut, Trauer oder Scham vor Gott – aber setze dich nicht selbst unter Druck, dass du in den nächsten Wochen schon damit klarkommen musst.

