

Auf ins Leben

40 Wochen

Schwangerschaft

Ein Andachtsbuch für schwangere Paare

Ben Crane

2. Auflage 2022
© ABAKUS Musik Barbara Fietz, 35753 Greifenstein
ISBN 4018517453604

Umschlaggestaltung und Layout: Oliver Fietz
Coverfoto: Elisabeth Crane

Auf ins Leben – 40 Wochen Schwangerschaft

Ein Andachtsbuch für schwangere Paare

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zu Eurer Schwangerschaft! Ich wünsche Euch viel Freude, Weisheit, gute Nerven, Kraft und Gottes Segen für die nächsten 40 Wochen. Sie sind wunderschön, lebensverändernd, herausfordernd und können auch beglückend sein.

Um dieses Andachtsbuch persönlicher zu gestalten, verwende ich „Du“ und „Euch“. Da ich in England geboren bin, werdet Ihr einige englische Ausdrücke und Phrasen im Text finden. Auch kommt mein Altgriechischstudium durch, wenn ich Worte aus dem Urtext oder andere Übersetzungen einfließen lasse. Als Zahlenmensch habe ich für jede Schwangerschaftswoche ein Kapitel aus der Bibel ausgesucht, dessen Zahl mit der Schwangerschaftswoche übereinstimmt. Das erste Kapitel beginnt mit der 8. Schwangerschaftswoche. Das Buch endet mit der 7. Lebenswoche Eures Kindes. Jedes Kapitel beginnt mit einer Beschreibung der Entwicklung des Babys – medizinisch gesehen, gefolgt von den Eröffnenden Fragen und einer Bibelarbeit. Ich habe die Übersetzung der Lutherbibel von 1984 verwendet. Nach dem Gebet kommen Anregungen, die ich in folgende Bereiche unterteilt habe:



Bibelarbeit



Medizinisch für Mama und Baby



Papa



Fürs Paar



Für Gesellschaft, Freunde und Familie



Aufgaben



Tipps

Zum Schluss eines Kapitels steht entweder ein Lied, ein Gedicht, ein Gebet, ein Spruch oder eine kurze Geschichte. Diese sind im Buch abgedruckt oder als Titel angegeben.

Durch unsere Erfahrungen, Ideen und Impulse, die Ihr in diesem Andachtsbuch findet, möchte ich Euch helfen, unsere Fehler und Versäumnisse zu vermeiden! Ungefähr 5% aller Babys kommen pünktlich, d.h. sie werden nach SSW40,0 (Schwangerschaftswochen, Tagen) geboren. Ich habe bewusst Eure anderen Kinder nicht erwähnt; bin mir aber sicher, Ihr werdet sie miteinbeziehen. Der Einfachheit halber verwende ich im Text ‚Frauenärztin‘ (weiblich), ‚Kinderarzt‘ (männlich) und ‚Baby‘ (männlich). Die Größe und das Gewicht des Babys während der Schwangerschaft sind ungefähre Angaben.

Ich hoffe, dass Ihr täglich Zeit für die Stille Zeit findet. So könnt Ihr als Paar im Glaubensleben wachsen, Eure gemeinsame Beziehung zu Gott pflegen und Euch selber und den Partner besser kennenlernen. Als unser Sohn geboren wurde, hat meine Frau ihn während unserer Stillen Zeit gestillt und ich selbst bin auch sehr dankbar, dass ich tägliches Bibellesen mit meiner „Muttermilch“ bekommen habe.

Ich wünsche Euch Gottes Segen für die nächsten 40 Wochen!

Herzlichst und Gott befohlen, Ben Crane.

Über Ben Crane

Ich bin in London geboren, machte mein Abitur in Frankfurt und studierte in Schottland. 2005 zog ich nach Dublin, 2008 nach Düsseldorf und heiratete 2015 nach Baden-Württemberg. Dies ist mein drittes Handbuch. Das erste zum Thema „Sexualität und Beziehungen, Gott und Sein Wort“ (ISBN: 978-3-86716-075-9) erschien 2011, das zweite zum Thema Lobpreis mit dem Titel „„Gott ich will Dich anbeten!‘ ‚Wirklich?‘“ (GTIN-Nummer: 4018517993322) erschien 2017. Einige meiner Lieder sind in diesem Buch abgedruckt. Mehr Information zur Band Casting Nets, zu unseren 3 CDs und zu den Kinderliedern zur Jahreslosung, die wir seit 2017 aufnehmen, könnt Ihr unter www.casting-nets.eu finden. Gerne könnt Ihr mir auch eine E-Mail schreiben: bcbooks@gmx.de – ich freue mich, von Euch zu hören!

Quellenverzeichnis

Babybrei und Bettgeflüster, Melanie und Simon Schür

Das Baby, BZgA (Stand 2018)

Deine Stillzeit, so individuell wie du – Medela AG

Eltern Klinikführer Geburt, Ausgabe April – Oktober 2019

Eltern Schwangerschaft, Ausgabe März – Juni 2019

www.familienbande24.de/wissen/nachwuchs/schwangerschaft/kalender/

www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/info/entwicklung-embryo

Life Application Study Bible, NIV Version, 2007

Lutherübersetzung der Bibel von 1984

The NIV Study Bible, Hodder & Stoughton 1998

Wuppertaler Studienbibel, SCM R. Brockhaus 2011

WICHTIGER HINWEIS

Trotz großer Sorgfalt bei der Recherche des derzeitigen Wissensstandards entwickelt sich die Wissenschaft weiter und unterliegt dem ständigen Wandel. Weder der Autor noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftung für die in diesem Buch enthaltenen Aussagen und Angaben.

Inhaltsangabe

Kapitel 1 / 8. Woche	Ein Siegel auf Dein Herz <i>Hohelied 8, 1-7</i>	11
Kapitel 2 / 9. Woche	Gott gehorsam sein <i>Apostelgeschichte 9, 1-19</i>	19
Kapitel 3 / 10. Woche	Was willst Du, dass ich für Dich tun soll? <i>Markus 10, 46-52</i>	27
Kapitel 4 / 11. Woche	Sichtbarer Glaube <i>Hebräer 11, 1-40</i>	32
Kapitel 5 / 12. Woche	Ich höre nicht auf, für Euch zu beten <i>1. Samuel 12, 1-25</i>	42
Kapitel 6 / 13. Woche	Aus Liebe lieben <i>1. Korinther 13, 1-7</i>	49
Kapitel 7 / 14. Woche	Das Wunder am Schilfmeer <i>2. Mose 14, 1-31</i>	56
Kapitel 8 / 15. Woche	Vergebung und Annahme <i>Lukas 15, 11-32</i>	63
Kapitel 9 / 16. Woche	Ich habe eine Vision und betrete Neuland <i>Apostelgeschichte 16, 6-10</i>	71
Kapitel 10 / 17. Woche	Ein Bund zum Lachen <i>1. Mose 17, 1-8 + 15-19</i>	76
Kapitel 11 / 18. Woche	Eltern werden Großeltern <i>2. Mose 18, 1-27</i>	82

Kapitel 12 / 19. Woche	Kleine Kinder kommen zu Jesus <i>Matthäus 19, 13-15</i>	89
Kapitel 13 / 20. Woche	3 Begegnungen mit dem Auferstandenen <i>Johannes 20, 11-29</i>	92
Kapitel 14 / 21. Woche	Gott hält und erfüllt seine Versprechen <i>1. Mose 21, 1-7</i>	101
Kapitel 15 / 22. Woche	Gott loben, das ist unser Amt <i>2. Samuel 22, 1-4, 21-32, 50+51</i>	105
Kapitel 16 / 23. Woche	Es gibt etwas zu Feiern <i>3. Mose 23, 1-43</i>	110
Kapitel 17 / 24. Woche	Brannte nicht dein Herz? <i>Lukas 24, 13-35</i>	116
Kapitel 18 / 25. Woche	Zwillinge <i>1. Mose 25, 19-28</i>	122
Kapitel 19 / 26. Woche	Verschwenderisch geben <i>Matthäus 26, 6-13</i>	128
Kapitel 20 / 27. Woche	Licht und Wunsch <i>Psalms 27, 1-4</i>	132
Kapitel 21 / 28. Woche	Letzte Worte für die Mission <i>Matthäus 28, 18-20</i>	135
Kapitel 22 / 29. Woche	Seid Ihr bei Verwandten verkuppelt worden? <i>1. Mose 29, 12b-35</i>	140

Kapitel 23 / 30. Woche	Segen für die Gesellschaft <i>2. Chronik 30, 6-20</i>	147
Kapitel 24 / 31. Woche	Die Frau mit dem edlen Charakter <i>Sprüche 31, 10-31</i>	154
Kapitel 25 / 32. Woche	Grundbesitz <i>Jeremia 32, 8-10</i>	162
Kapitel 26 / 33. Woche	Segen <i>5. Mose 33, 1-29</i>	165
Kapitel 27 / 34. Woche	Rezept für ein gutes Leben <i>Psalm 34, 12-15</i>	170
Kapitel 28 / 35. Woche	Freude <i>Jesaja 35, 1-10</i>	178
Kapitel 29 / 36. Woche	Mut für Gerechtigkeit einzutreten <i>4. Mose 36, 1-12</i>	185
Kapitel 30 / 37. Woche	Bete für die geistlich Toten <i>Ezekiel 37, 1-14</i>	190
Kapitel 31 / 38. Woche	Gott hat alles in der Hand <i>Hiob 38, 1-3</i>	195
Kapitel 32 / 39. Woche	Sterblichkeit <i>Psalm 39, 5-9</i>	200
Kapitel 33 / 40. Woche	Trost <i>Jesaja 40, 1-14 + 29-31</i>	203

Kapitel 34 / 1. Woche	Stammbaum <i>Matthäus 1, 1-16</i>	208
Kapitel 35 / 2. Woche	Euer Kind Gott bringen <i>Lukas 2, 21-40</i>	219
Kapitel 36 / 3. Woche	Euer Eheleben <i>Kolosser 3, 12-17</i>	234
Kapitel 37 / 4. Woche	Für Gott leben <i>1. Petrus 4, 1-11</i>	243
Kapitel 38 / 5. Woche	Vor und in 12 Jahren <i>Markus 5, 21-43</i>	254
Kapitel 39 / 6. Woche	Die Wichtigkeit des Gebets <i>Matthäus 6, 5-15</i>	261
Kapitel 40 / 7. Woche	Eure Beziehung <i>1. Korinther 7, 2-5</i>	266

Kapitel 1

8. Woche – Ein Siegel auf Dein Herz

Entwicklung des Babys

Das griechische Wort Fötus bedeutet „*das Kleine*“. Der Fötus wiegt 1,5g, ist 1,5cm lang – gemessen von Kopf bis Steiß – und hat schon alle lebenswichtigen Organe ausgebildet. Der Kopf und die oberen Extremitäten dominieren seine Körperform. Seine ersten Arm- und Beinbewegungen sind erkennbar, genauso wie die Nabelschnur, die bis zum Ende der Schwangerschaft ca. 50cm lang und einen Durchmesser von bis zu 2cm haben wird. Nun bilden sich Muskeln, Nerven und die Sinnesorgane: Augen, Mund und Nase.

Werdende Mama, in den letzten vier Schwangerschaftswochen begann sich ein komplexes Netz aus verzweigten Milchkanälen und milchbildenden Zellen, die Laktozyten, in Deinen Brüsten zu bilden. Bis zum Ende der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt können sich die Brüste bis zu 50% vergrößern. Die Milchmenge, die Dein Körper produziert, hängt nicht von der Größe Deiner Brüste, sondern von der Menge des Drüsengewebes ab.

Liebe Mama, die Hormonveränderung durch Deine Schwangerschaft kann neben emotionalen Achterbahnfahrten und Gefühlsschwankungen auch leichte Verletzbarkeit, Weinattacken und schlaflose Nächte mit sich bringen. Auch eine schwache Blase, Blutungen, häufig auftretende Blasenentzündungen, eine verstopfte Nase, ein erhöhter Speichelfluss und starke Übelkeit – häufig morgens – sind nicht ungewöhnlich. Die 3 Letzteren hören meistens zum Ende des ersten Trimenons auf.

Eröffnende Fragen

Wann ist Euer Kind entstanden?

Wann hast Du, liebe werdende Mama, es Deinem Ehemann gesagt oder hat er es vorher bemerkt?

Wie würdest Du „Liebe“ definieren?

Bibelarbeit

Hohelied 8, 1-7

1 O dass du mein Bruder wärest, der an meiner Mutter Brüste gesogen! Fände ich dich draußen, so wollte ich dich küssen und niemand dürfte mich schelten! 2 Ich wollte dich führen und in meiner Mutter Haus bringen, in die Kammer derer, die mich gebar. Da wollte ich dich tränken mit gewürztem Wein und mit dem Most meiner Granatäpfel. 3 Seine Linke liegt unter meinem Haupt, und seine Rechte herzt mich. – 4 Ich beschwöre euch, ihr Töchter Jerusalems, dass ihr die Liebe nicht aufweckt und nicht stört, bis es ihr selbst gefällt. 5 Wer ist sie, die heraufsteigt aus der Wüste, an ihren Freund gelehnt? Unter dem Apfelbaum weckte ich dich, wo deine Mutter dich empfing, wo in Wehen kam, die dich gebar. 6 Lege mich wie ein Siegel auf dein Herz, wie ein Siegel auf deinen Arm. Denn Liebe ist stark wie der Tod und Leidenschaft unwiderstehlich wie das Totenreich. Ihre Glut ist feurig und eine gewaltige Flamme. 7 Viele Wasser können die Liebe nicht auslöschen noch die Ströme sie ertränken. Wenn einer alles Gut in seinem Hause um die Liebe geben wollte, würde man ihn verachten.

Vor ca. 2.500 Jahren durfte man nur Familienmitgliedern in der Öffentlichkeit Zuneigung zeigen. Die Mutter stand im emotionalen Mittelpunkt der Familie; vom Vater fehlt im Text jegliche Spur (v1). Aber auch noch heute ist die Mutter die erste Bezugsperson für ein Kind, wenn es um Liebe geht (v2).

Als kurzer geschichtlicher und kulinarischer Einschub: Wein und Granatäpfel – essbare Köstlichkeiten – sind Wahrzeichen Israels und wurden auch im alttestamentlichen Heiligtum verwendet; des Weiteren war junger Wein auch ein Zeichen der Messianischen Zeit. In der damaligen Essenskultur wurde die linke Hand als Stütze beim Essen verwendet, die Rechte um Speisen und Getränke zu nehmen (v3). Im Altertum wurde Sexualität und Geburt oft mit Natur, vor allem mit Obstbäumen in Verbindung gebracht (v5).

Wir sehen in v2, dass der Bräutigam noch nicht ins Haus darf – alles von der Jungfrau ist für ihn aufgespart (Hohelied 7,14) – und auch alles, was zur wahren Liebe gehört: Exklusiv, ausschließlich (Hohelied 7,10), gehört meinem Ehepartner, ist all-inclusive und erlaubt es nicht, dass dasselbe Verlangen sich gleichzeitig auf eine andere Person richtet. Die Liebe soll nicht künstlich stimuliert werden, sondern Spontanität gehört unbedingt zu ihrer tiefen Wahrheit und Schönheit (v4). Freunde sollen sie sehen und sich daran mitfreuen (v5).

Einige sehr wichtige Aspekte finden wir in den vorangehenden Versen des Textes. Im Hohelied 7,12-14 lesen wir:

12 Komm, mein Freund, lass uns aufs Feld hinausgehen und unter Zyperblumen die Nacht verbringen, 13 dass wir früh aufbrechen zu den Weinbergen und sehen, ob der Weinstock sprosst und seine Blüten aufgehen, ob die Granatbäume blühen. Da will ich dir meine Liebe schenken. 14 Die Liebesäpfel geben den Duft, und an unsrer Tür sind lauter edle Früchte, heurige und auch vorjährige: Mein Freund, für dich hab ich sie aufbewahrt.

Zunächst gehe ich auf gleiche Interessen der Liebenden ein: Wahre Liebe kann nur dort gedeihen, wo sich im Laufe der Zeit gemeinsame Interessen entwickeln. Aber unersetzlich für die wahre Liebe ist es, diese füreinander aufzusparen. Wenn alles (Zärtlichkeit, zusammen schlafen oder zusammen wohnen...) schon vorher ausgegeben worden ist, beziehungsweise an andere verschenkt wurde, was bleibt dann für den Ehepartner übrig? Könnte dieses „nicht warten können“ ein Grund dafür sein, dass heutzutage viele Ehen scheitern?

So wie wir Menschen starkes Verlangen nach unserem Partner haben, so haben Gott und auch Jesus als Messias ein starkes Verlangen nach der christlichen Gemeinde, die, wie eine Braut sagt: „Ich gehöre exklusiv zu Jesus, weil ich ihm alles verdanke!“ Die Gemeinde und Jesus haben gemeinsame Interessen (s. Kapitel 21 / 28. Woche): Menschen zu retten, sich an Werten des Vaters zu orientieren und in der Liebe zu leben. Der Bräutigam führt die Braut in aller Öffentlichkeit aus der Wüste zu ihrer Hochzeit (v5). Der Bräutigam stützt seine Braut, und sie lehnt sich an ihn. So ist es auch mit Gott und uns Menschen. Gott bringt sein Volk aus der Wüste (s. Kapitel 33 / 40. Woche). Wir waren verloren, Jesus will uns retten und tragen und seine Gemeinde heiraten. Wir als Gottes Volk müssen uns immer wieder auf Jesus, den Messias stützen.

Habt Ihr schon mal ein Siegel gesehen oder etwas Versiegeltes? Das Siegel (v6) war eines der wichtigsten Utensilien zur Zeit des Alten Testaments. Es wurde oft an einer Kordel um den Hals getragen und wurde so buchstäblich „aufs Herz gelegt“. In ähnlicher Weise tragen fromme Juden kurze Textabschnitte mit Gottes Geboten an ihrer Kleidung, damit sie diese sehen und darüber nachdenken. Das Siegel ist ein Ausdruck der Wertschätzung, des Schutzes und des unbedingt Festhalten Wollens. Ohne sein Siegel war ein Mann politisch, wirtschaftlich und juristisch nichts wert. Das Siegel war für seinen Besitzer unglaublich wertvoll und so persönlich

wie sein eigener Name (1. Mose 38,18). Siegel waren auch Zeichen der (königlichen) Macht (siehe die Geschichten von Josef und Haman). Weil das Siegel die Echtheit des Gegenstandes verbürgt und die ganze Autorität seines Eigentümers trägt, soll es nie zerbrochen werden, höchstens von dem Eigentümer selbst. Wenn die Frau das Siegel des Geliebten ist, spiegelt sich in ihr seine Autorität, Wertschätzung und Gegenwart. Für den Mann bedeutet es im Gegenzug, dass Schutz und Bewahrung der Frau seine wichtigste Aufgabe ist. Die Frau will ihrem Geliebten so nahe sein, wie ein Siegel auf seinem Herzen und auf seiner Hand. „Arm“ in v6 zeigt wie schon in v3 die Exklusivität. Was damals am Arm war, ist heute der Siegelring am Finger: Der Ehering! Wie hast Du, lieber Ehemann, „um Herz und Hand“ Deiner Frau angehalten? Der Bezug auf Herz und Arm hat noch einen weiteren Aspekt: Liebe ohne praktische Fürsorge bleibt wertlos. Aber eine praktische Fürsorge der Hand ohne die Liebe des Herzens ist unbefriedigend und kalt. Das Siegel zeigt auch die Kraft der wahren Liebe. Sie ist ausdauernd und opfert sich für den anderen, sodass es im Eheglück keinen Raum für Egoismus gibt.

Die Verse 6-7 bilden den literarischen Höhepunkt, den Gipfel der Botschaft und den Zweck dieses Buches. Es ist auch das einzige Mal, dass Gott in dem Hohelied vorkommt. So zeigt der Autor auch sprachlich, dass Gott und die Liebe zusammengehören. Wir lesen Worte der Weisheit über die Liebe, die den unübertroffenen Wert der Liebe zeigen und es ist das erste Mal im Hohelied, dass Liebe definiert wird. Die eheliche Liebe wird als die stärkste, unnachgiebigste und unbesiegbare Kraft in der menschlichen Erfahrung deklariert.

Die Leidenschaft der Liebe wird wie das Totenreich beschrieben (v6). Die Liebe wird ihren Geliebten nicht hergeben oder aufgeben. In dem Begriff „Totenreich“ liegt eine hartnäckige, unbeugsame und ausdauernde Macht, die die Verstorbenen bis zur Auferstehung unter Verschluss hält (Offenbarung 20,13). Sie hat auch einen großen Eifer: Das geliebte Wesen zu besitzen. Die Leidenschaft der Liebe kennt keine Kompromisse und wie das Totenreich, gibt sie den Geliebten nicht wieder her. Wer wirklich liebt, stirbt lieber, als von seiner Liebe zu lassen oder seinen Geliebten zu verlassen. Weder Zeit noch Katastrophen können die Liebe töten.

Als Zweites wird die Liebe als „Glut“ oder „Flamme des Herrn“ beschrieben (v6): Feuerglut verzehrt in ihrer Eifersucht alle Feinde und (Zer-)Störer dieser Liebe: somit sehen wir auch, wie die Liebe reinigt. Wie Gottes Gerichtsfeuer alles versengt, was Gott widersteht, so brennt die Glut der Liebe alles nieder, was nicht zu ihr passt und ihr den Weg versperren will. Die

Flamme des Herrn erinnert uns aber zugleich an Pfingsten, als der Heilige Geist in Form von Feuerzungen auf die Jünger kam. Diese verkündigten daraufhin die Frohe Botschaft in allen Sprachen. Der Heilige Geist will in uns brennen und möchte, dass wir für ihn brennen.

Die Liebe wird als Drittes wie „Viele Wasser“ (v7) beschrieben – in Wassermassen sah die damalige Leserschaft des Nahen Ostens eine ständige Bedrohung für die Welt (Psalm 32,6) und etwas Lebensfeindliches (Jesaja 43,2). Ähnlich wie wir es gerade mit der Glut/Flamme gesehen haben, kann aber mit Wasser auch der Heilige Geist als etwas Lebensnotwendiges gemeint sein.

Die Liebe, auf die wir in Woche 6 / 13. Kapitel nochmal ausführlich zu sprechen kommen, kann für keinen Preis der Welt gekauft werden. Sie muss freiwillig gegeben werden. Die Liebe ist unbezahlbar, auch der reichste König kann sie nicht kaufen.

Ähnlich wie die Liebe ist auch Gott. Von seiner Leidenschaft und heiligem Eifer lesen wir oft in der Bibel (s. z.B. 5. Mose 4,24, 2. Mose 20,5...). Wir erfahren, dass seine Liebe uns nicht im Tod lässt. Stattdessen sorgt Gott für unsere Auferstehung. Jesus, die Verkörperung göttlicher Liebe, hat den Tod besiegt und uns erlöst. Gott will, dass wir nur ihn lieben, auf ihn allein hoffen und er möchte eine intime, tägliche Beziehung mit uns aufbauen.

In diesem Text haben wir Folgendes gesehen: Die Liebe ist stärker als viele Feinde und zerstörende Kräfte. Sie ist Geld und Reichtum überlegen und ist nicht käuflich: Wollte man sie kaufen, würde man nur Hohn und Spott ernten. Liebe ist kein Tauschgegenstand, ist nicht zu ertrotzen noch gewaltsam herbeizubeten. Dass sie mit einem Siegel auf dem Herzen verglichen wird, zeigt Exklusivität, Schutz und Sicherheit und dass etwas Intimes, Geheimes und Vertrauensvolles zwischen Euch beiden wächst. In der gott-gewollten ehelichen Sexualität findet die Liebe ihre körperliche Erfüllung, berausende Freude und tiefste Intimität. Die Liebe ist frei sich zu verschenken oder auch nicht, aber sie will auch besitzen; hierin sehen wir, dass wir unserem Ehepartner keinen Anlass zur Eifersucht geben sollen. Die wahre Liebe lässt sich nicht auseinanderbringen (Ehe fürs Leben) und ist eine Gottesgabe, die Freude und Verantwortung mit sich bringt. Wir sollen die Liebe als Geschenk von Gott akzeptieren und sie innerhalb der Richtlinien leben, die Gott uns gibt. Nimm die Liebe, das Leben und die Interessen deines Mannes/deiner

Frau als Gottes Geschenk an und strebe danach, dass Deine Liebe ein Spiegelbild der perfekten Liebe wird, die von Gott kommt.

Gebet

O Gott, der die Liebe erfand, der uns beide zusammengeführt hat und uns nun ein Kind schenken will, wir danken Dir, dass Dein Wort uns so viel von Deiner Liebe offenbart. Wir staunen, dass unsere eheliche Liebe, die als die stärkste, unnachgiebigste und unbesiegbare Kraft in menschlicher Erfahrung deklariert wird, nur ein schwacher Abglanz davon ist, wie Du jeden einzelnen Menschen liebst. Hilf uns, unsere Ehe und uns als werdende Familie als ein Geschenk von Dir anzunehmen und diese als Siegel auf unserem Arm wertzuschätzen und zu schützen. Herr, mache uns bewusst, was für eine Verantwortung und Freude Du uns mit diesem Kind schenkst und gib uns Weisheit und Besonnenheit. Nimm unsere Ängste von uns. Zeige uns, wie wir täglich nach Deinem Wort und mit Deinem Geist leben können und stärke uns, wenn wir nicht weiterwissen oder mit unseren Nerven am Ende sind. Wir danken Dir für die Interessen unseres Ehepartners und für unsere gemeinsamen Interessen, die Du uns geschenkt hast. Öffne unsere Augen, wie wir diese fördern und zum Segen für andere einsetzen können. Gott, wir freuen uns, dass Du mit uns durch diese Schwangerschaft gehst, uns liebst und uns niemals alleine lässt. Amen.



Anregungen

Danken wir genug für die menschliche Liebe, die uns geschenkt wird?

Gehen wir verantwortlich mit geliebten Menschen um?

Können wir Rechenschaft unserer Liebe vor Gott geben?

Dankt Gott für Euer Baby und bringt ihm Eure Hoffnungen und Ängste.



Kuschelt oder schlaft Ihr „biblisch“ (v3)? Genießt und entdeckt Euch während der Schwangerschaft immer wieder körperlich neu und habt Spaß beim „sehr anderen“ Sex – außer wenn Eure Frauenärztin Euch ein Verbot ausspricht. Werdende Mama,

strebe danach, Deine sexuelle Anziehungskraft für Deinen Mann während und auch nach der Schwangerschaft zu erhalten! Du weißt am besten, was ihm gefällt, ob hübsche Umstandsmode, attraktive Unterwäsche, Make-up, oder was auch immer! Streichelt den immer-größer-werdenden Babybauch, redet mit Eurem Baby und spielt oder singt ihm beruhigende, freudige und schöne Musik oder Lieder vor.

Liebe werdende Mama, lieber werdender Papa, geht gelassen und ohne Angst, mit Lebensfreude, mit möglichst viel Ruhe und Genuss in die vor Euch liegenden Wochen mit dem Ziel, eine entspannte Schwangerschaft zu haben. Übe Dich, liebe Mama, in Achtsamkeit. Das bedeutet, die ganzen positiven und nicht so positiven Veränderungen, die in Dir und um Dich herum passieren, bewusst wahrzunehmen und dadurch besser zu bewältigen. Schon jetzt nimmt der Fötus Deine Stimmungen wahr – Euer Bonding hat schon begonnen! Fühlst Du Dich entspannt oder schüttest Glückshormone aus, dann wirken sich diese beruhigend auf den Fötus aus. Fühlst Du hingegen Stress, Wut oder negative Gefühle, werden diese leider auch eins zu eins an ihn weitergegeben. Redet offen miteinander über Eure Gefühle, Sorgen, Ängste, Hoffnungen, den Druck im Job, Verlustgefühle Eurer Freiheit, etc...und bringt diese vor Gott. Nehmt hierbei auch aufeinander Rücksicht. Mama, sollte Dein Gefühlschaos zu stark werden, kann es sein, dass Du zu den 10% der Schwangeren gehörst, die an Schwangerschaftsdepression leiden. Wende Dich dann an Deine Ärztin, Hebamme oder an eine Schwangerschaftsberaterin.

Nachdem wir zwei Kinder im ersten Trimenon verloren haben, haben wir uns entschieden, frühestens nach der 13. Schwangerschaftswoche die Freude über unsere Schwangerschaft mit nahestehenden Personen zu teilen. Danach ist das Fehlgeburtsrisiko nur noch sehr gering. Was uns sehr überrascht hat, als wir Bekannten von unseren Fehlgeburten erzählten, ist, wie viele von ihnen auch eine oder mehrere Fehlgeburten hatten. Es ist wohlthuend, persönlich-schmerzliches mit anderen zu teilen.

Ein weiteres, nicht so schönes Gesprächsthema sind die Horrorgeschichten von schwierigen Geburten und was da alles schiefgehen kann. Ja, eine Geburt kann beide Extreme abdecken, aber um Eure positive, freudige und hoffnungsvolle Einstellung zur Geburt zu bewahren, füttert Euer Gehirn nicht mit den negativen Geburtsberichten.

Die Freude über Euer Neugeborenes wird alles schmerzhaft Erlebte bei weitem übersteigen! Und vergesst nicht, Ihr seid in Gottes Hand!

Überlegt Euch, wem Ihr, wie und wann von Eurem Babyglück erzählen wollt. Wir haben zu Ostern unseren Eltern und Geschwistern ein Ultraschallbild in einem großen Überraschungsei versteckt!

Da Ihr erst in gut einem Monat erfahren werdet, ob Ihr ein Mädchen oder einen Jungen bekommt, sucht Euch schon einmal Namen aus und schreibt diese auf. Weißt Du, wie Dich Deine Eltern genannt hätten, wenn Du, Papa, ein Mädchen, und Du, Mama, ein Junge gewesen wärst?



Es wird empfohlen, dass Du, Mama, täglich zwei Flaschen Wasser trinkst, das Fluorid und Kalzium enthält. Es dient zur Knochenentwicklung und Zahnbildung Eures Kindes.

Lied

„Set me as a Seal upon your Heart“

William Walton

Kapitel 2

9. Woche – Gott gehorsam sein

Entwicklung des Babys

Der Fötus wiegt nun 2g und ist 2cm lang. Ab dieser Woche können seine Gehirnströme gemessen werden. Die Geschlechtsorgane Eures Babys reifen heran, die Gelenke werden sichtbar und das Innenohr bildet sich aus.

Werdende Mama, vielleicht merkst Du, dass der Rücken schmerzt, der Bauch spannt und die Hüften breiter und die Beine schwerer werden!?! Weil die Milchkanäle wachsen, werden Deine Brüste größer und können kribbeln.

Eröffnende Fragen

Wie bist Du zum Glauben gekommen?

Wofür brennt Dein Herz?

Bibelarbeit

Apostelgeschichte 9, 1-19

1 Saulus aber schnaubte noch mit Drohen und Morden gegen die Jünger des Herrn und ging zum Hohenpriester 2 und bat ihn um Briefe nach Damaskus an die Synagogen, damit er Anhänger des neuen Weges, Männer und Frauen, wenn er sie dort fände, gefesselt nach Jerusalem führe. 3 Als er aber auf dem Wege war und in die Nähe von Damaskus kam, umleuchtete ihn plötzlich ein Licht vom Himmel; 4 und er fiel auf die Erde und hörte eine Stimme, die sprach zu ihm: Saul, Saul, was verfolgst du mich? 5 Er aber sprach: Herr, wer bist du? Der sprach: Ich bin Jesus, den du verfolgst. 6 Steh auf und geh in die Stadt; da wird man dir sagen, was du tun sollst. 7 Die Männer aber, die seine Gefährten waren, standen sprachlos da; denn sie hörten zwar die Stimme, aber sahen niemanden.

8 Saulus aber richtete sich auf von der Erde; und als er seine Augen aufschlug, sah er nichts. Sie nahmen ihn aber bei der Hand und führten ihn nach Damaskus; 9 und er konnte drei Tage nicht sehen und aß nicht und trank nicht. 10 Es war aber ein Jünger in Damaskus mit Namen Hananias; dem erschien der Herr und sprach: Hananias! Und er sprach: Hier bin ich, Herr. 11 Der Herr sprach zu ihm: Steh auf und geh in die Straße, die die Gerade heißt, und frage in dem Haus des Judas nach einem Mann mit Namen Saulus von Tarsus. Denn siehe, er betet 12 und hat in einer Erscheinung einen Mann gesehen mit Namen Hananias, der zu ihm hereinkam und die Hand auf ihn legte, damit er wieder sehend werde. 13 Hananias aber antwortete: Herr, ich habe von vielen gehört über diesen Mann, wie viel Böses er deinen Heiligen in Jerusalem angetan hat; 14 und hier hat er Vollmacht von den Hohenpriestern, alle gefangen zu nehmen, die deinen Namen anrufen. 15 Doch der Herr sprach zu ihm: Geh nur hin; denn dieser ist mein auserwähltes Werkzeug, dass er meinen Namen trage vor Heiden und vor Könige und vor das Volk Israel. 16 Ich will ihm zeigen, wie viel er leiden muss um meines Namens willen. 17 Und Hananias ging hin und kam in das Haus und legte die Hände auf ihn und sprach: Lieber Bruder Saul, der Herr hat mich gesandt, Jesus, der dir auf dem Wege hierher erschienen ist, dass du wieder sehend und mit dem Heiligen Geist erfüllt werdest. 18 Und sogleich fiel es von seinen Augen wie Schuppen und er wurde wieder sehend; und er stand auf, ließ sich taufen 19 und nahm Speise zu sich und stärkte sich.

In Apostelgeschichte Kapitel 8 wird uns von der Begegnung des Philippus und des Äthiopiens berichtet. Seine Freude über Jesus steht im starken Kontrast zu Paulus' Einstellung (=Hass) zu Beginn von Kapitel 9! Wie der Äthiopier hat auch Saulus eine Begegnung, die sein Leben verändert. Durch die Begegnung mit dem auferstandenen Jesus gründet er sein Apostelamt.

Bei der Steinigung des Stephanus in Apostelgeschichte 7,58 hören wir zum ersten Mal von Saulus. Wir erfahren, dass er bei Gamaliel, dem angesehensten Rabbi des 1. Jahrhunderts, seine theologische Ausbildung bekommen hat.

Ungefähr 150km sind es von Jerusalem nach Damaskus, eine Stadt, die schon Abraham durch seinen Knecht Eliëser kannte (1. Mose 15,2). Man brauchte damals 4-6 Tage, um diese Strecke zurückzulegen. Die Stadt lag in der römischen Provinz Syrien und war die nächstgelegene und bedeutendste Stadt außerhalb Palästinas. Damaskus hatte eine große jüdische Bevölkerungsgruppe, die in enger Beziehung zu den Jerusalemer Juden stand. Es gibt drei Gründe, warum Saulus es auf Damaskus abgesehen hatte:

1. Wollte er die Christen gefangen nehmen, die vermutlich von Jerusalem geflohen waren.
2. Wollte er die Nachfolger „Des Weges“ daran hindern, dass sie das Christentum in andere große Städte des Römischen Reiches ausbreiteten.
3. Würde eine erfolgreiche Kampagne in Damaskus seiner Karriere dienen und seinen Ruf als einen eifrigen gesetzestreuen Pharisäer festigen.

Sein ganzes Wesen ist leidenschaftlich erfüllt von der Gegnerschaft Christi. Um sein Ziel das Christentum auszurotten zu untermauern, will er auch die Frauen gefangen nehmen (v2). Da er mit der vollsten Unterstützung und Legitimität des Hohenpriesters loszieht, um Gefangene nach Jerusalem zu bringen, verkörpert Saulus die totale Autorität des Sanhedrins.

In der Apostelgeschichte wird die christliche Gemeinde häufig „Der Weg“ (v2) genannt, wie Jesus auch sich selbst bezeichnete: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben“ (Johannes 14,6). Indem Saulus die Kirche verfolgt, stellt er sich gegen Jesu Leib, die Gemeinde, Jesus selbst und die Wahrheit des Evangeliums (v4).

In der rabbinischen Tradition verstand man eine Stimme vom Himmel als die Stimme Gottes (v5). Nur Saulus hört und sieht Jesus (v7). Ist es nicht spannend, dass Saulus Jesus sofort erkennt, bzw. genau weiß, wer er ist? Die Wiederholung seines Namens und auch das helle Licht verleihen dem Ganzen noch mehr Gravitas und Eindringlichkeit. Durch die Namensnennung nimmt Jesus eine feste Verbindung zu seinem Feind auf und zeigt ihm: „Ich hasse dich nicht!“ Seine Frage ist vorwurfsvoll: „Warum verfolgst Du mich so leidenschaftlich? Was habe ich Dir getan?“ Jesus stellt sich mit 100% zu seiner verfolgten Gemeinde, denn was ihr angetan wird, betrifft auch ihn. Jesu Ruf war nicht Zorn oder Gericht, sondern Erbarmen und Liebe.

Für Saulus war diese Erfahrung (v3-6) der Beginn seines neuen Lebens in Christus. Seine bisherige Weltanschauung brach komplett zusammen und Jesus beschlagnahmte seine zerbrochene Existenz für sich. Paulus sah Jesus wahrhaftig, erkannte Jesus als seinen Herrn (v5), bekannte seine Sünden und entschied sich dafür, Jesus allein zu gehorchen. Was bis zu diesem Zeitpunkt als höchste Gerechtigkeit, wahre Frömmigkeit und rückhaltloser Eifer für Gott gewesen zu sein schien, wird nun als Sünde und Gottesfeindschaft offenbar (v8-9). In 1. Timotheus 1,15 nennt sich Saulus „den größten aller Sünder“.

Sofort erhält der starke und eigenwillige Saulus seine erste Unterrichtseinheit im Gehorsam (v6). Nun gibt es einen anderen, der Saulus die Anweisungen gibt. Das ist der Beginn einer Beziehung, in der Jesus die Kontrolle hat. Zugleich zeigen die letzten Kilometer nach Damaskus Jesu Barmherzigkeit. Saulus werden 72 Stunden geschenkt (v9), die er betend und fastend verlebt, um den Umsturz seines ganzen Lebens innerlich zu verarbeiten, bevor er einen weiteren Auftrag bekommt.

In seinem Evangelium und in der Apostelgeschichte bringt Lukas oft Gebet und Visionen zusammen (v11). Paulus beschreibt Hananias als „einen frommen Mann nach dem Gesetz, der einen guten Ruf bei allen Juden hatte, die dort wohnten“ (Apostelgeschichte 22,12). Obwohl er angesehen und ein Vorbild für Paulus war, wird er sonst nirgendwo im Neuen Testament erwähnt. Passenderweise bedeutet Hananias' Name „Der Herr zeigt Gnade“! Als Gott zu ihm sprach (v12), konnte er nicht wirklich „nein“ sagen. Doch in seinem Unwillen und Zweifel sehen wir Parallelen zu mehreren biblischen Helden, z.B. Abraham und Mose. Ich kann mir vorstellen, dass Hananias dachte: „Dieser Saulus ist doch wohl mal der Allerletzte, der zu Gott kommen könnte und den Gott haben will.“ Er fragte sich, warum Saulus Gnade und Schonung verdient, da Saulus gegen den Namen Jesu kämpfte. Unsere menschlichen Maßstäbe limitieren Gott jedoch nicht! In v13 sagt Hananias Gott, warum er von dieser Anweisung nicht gerade begeistert ist! *He is not at all amused!* Doch wie Petrus die Netze auf Jesu Geheiß auswarf, so gehorchte Hananias trotzdem Gott.

In v14 wird deutlich, dass die Kunde und das Ziel von Saulus ihm vorausgegangen waren. Gott antwortete Hananias, dass Saulus wie kein anderer seinen Namen in die Welt tragen und vielen zum Segen werden wird (v15). Gott ruft uns zur Verpflichtung nicht zum Vergnügen, *commitment not comfort*. Er verspricht, dass er in Leiden und Schwierigkeiten bei uns sein wird, aber nicht, dass er uns vor diesen bewahrt. Jesus führt seine Sache auch durch Lebensgefahr voran.

Ich würde gerne wissen, was Hananias auf dem Weg zu Judas' Haus gedacht hat (v11)! Die „Gerade Straße“, in der sich Judas' Haus befand, war die Prachtstraße von Damaskus, d.h. er war reich und angesehen. Im Gehorsam Gott gegenüber begrüßt er Saulus liebevoll und wird uns so zum Vorbild, wie man liebende Akzeptanz zu jedem Gläubigen zeigen sollte! Wenn man bedenkt, was Hananias vier Verse vorher gesagt hat, ist es verblüffend, dass er jetzt Saulus mit „Bruder“ anspricht! Bruder-/Geschwisterschaft ist Jesus wichtig. Jesus wirkt Großes durch die

Handauflegung und Segnung eines Bruders (v17). Als Saulus wieder sehen kann und er mit dem Heiligen Geist ausgerüstet wird, lässt er sich taufen, sogar noch bevor er etwas isst. In seiner Taufe, die er an Ort und Stelle von Hananias bekommt, wird Saulus' Zugehörigkeit zu Jesus und seiner Gemeinde deutlich und wir sehen, dass sich v15 schon teilweise erfüllt hat. Saulus ist Gottes „auserwähltes Werkzeug“ und „alsbald“ (v20) beginnt er überall zu predigen, dass Jesus, der Sohn Gottes, der Messias ist!

Gott kommt in Saulus' Leben. Im weiteren Neuen Testament sehen wir die Auswirkungen dessen. Er wird vom fanatischen Verfolger zum leidenschaftlichen Apostel. Wie kam Gott in Dein Leben? Was hat sich bei Dir verändert?

Hananias ging zu Saulus trotz massiver Bedenken. Sind wir Gott gegenüber gehorsam, auch wenn es uns das Leben kosten könnte?

Gebet

Vater, wir danken Dir, dass Du ein Gott bist, der unglaubliche Wunder tut und der, wie wir diese Woche gelesen haben, einen fanatischen Christenverfolger zu Deinem auserwählten Werkzeug machtest, der mit Leidenschaft sein Leben für Dich einsetzte. Wir danken Dir, dass Du uns Sünder auf Deinen Weg gerufen hast. Segne diejenigen, die Du dafür gebrauchst. Wir bitten Dich, dass wir Paulus als Vorbild für unseren Glauben nehmen. Schenke uns seine Hingabe und Bereitschaft zu gehen, Dir in allem Gehorsam zu sein und unser Leben für Dich einzusetzen.

Wir danken Dir für das Vorbild von Hananias, für seine tiefe Beziehung zu Dir und seinen Willen, Dir gehorsam zu sein trotz massiver Bedenken. Wir danken Dir auch für die vielen Leute unserer Zeit, die wie Hananias bereit sind, sich von Dir gebrauchen zu lassen, stärke und segne Du sie.

Wir legen unsere nicht-christlichen Freunde vor Dich, Jesus, hin und auch die Kinder von christlichen Paaren, die nicht an Dich glauben. Wir bitten Dich für eine Begegnung mit Dir, dem Auferstandenen. Hilf uns, ihnen mit Deinem Erbarmen und Deiner Liebe zu begegnen, wenn wir von Dir erzählen.

Wir beten für Christen, die verfolgt werden und die wegen ihres Glaubens an Dich leiden und dies sogar mit ihrem Leben bezahlen müssen. Rüste Du sie mit Deiner Liebe und Deinem Geist aus und schenke ihren Verfolgern und Peinigern Damaskus-Erlebnisse. Amen.



Anregungen

Das Herz Eures Babys schlägt schon seit ungefähr 3 Wochen! Wofür soll es brennen?

Wofür wollt Ihr als Paar und als Familie brennen? Welche Schritte könnt Ihr unternehmen?



Erkundigt Euch nach verfolgten Christen, z.B. bei Open Doors, und sucht Euch ein Land oder eine Familie aus, für das/die Ihr regelmäßig beten und spenden wollt.

Schaut Euch nach Umstands- und Stillmode (v.a. nach mitwachsenden, haltgebenden und weichen Schwangerschafts- und Still-BHs und Stilleinlagen) um und beginnt den geschaffenen Platz im Kleiderschrank zu füllen.



Sucht eine Hebamme – wenn es Euch damit besser geht, nehmt ab sofort Hebammenhilfe in Anspruch. Wichtig ist, dass die Chemie zwischen Euch beiden stimmt. Lasst Euch hierbei von Eurem Bauchgefühl leiten. Wenn es zwischen Euch nicht passt, sucht eine Neue. Es gibt auch sogenannte Beleghebammen, die mit Kliniken vereinbart haben, dass sie bei den Geburten der werdenden Mamas, die sie betreuen, dabei sind.

Erkundigt Euch nach einem Kinderarzt. Bei manchen müsst Ihr Euer Baby jetzt schon anmelden, bei anderen reicht es nach der Geburt zum U3-Termin.

Macht einen Termin bei Eurer Frauenärztin, wenn Ihr nicht schon dort wart. Der Gesetzgeber sieht vor, dass eine Schwangere 10 Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmt. Hier eine kurze Übersicht der 6 regulären Vorsorgeuntersuchungen, die ungefähr alle 4 Wochen stattfinden. Liebe Mama, bei diesen Untersuchungen wird immer Dein Gewicht und Dein Blutdruck gemessen und Dein Urin auf Bakterien, Eiweiß- und Zuckergehalt untersucht. Dein Unterleib wird abgetastet, um die Lage und Größe des Kindes und der Gebärmutter festzustellen. Auch werden die Herztöne Eures Kindes überprüft.

Bei der **1. Vorsorgeuntersuchung** – 8.-12. Schwangerschaftswoche – wird Deine Schwangerschaft bestätigt, die Anzahl der schlagenden Herzen, d.h. ob Du ein oder mehrere Kinder bekommst, festgestellt und Dein Mutterpass wird ausgestellt. Der 1. große Ultraschall wird gemacht. Die Größe und das Gewicht Eures Kindes oder Eurer Kinder werden gemessen und daraus wird Dein Entbindungstermin errechnet. Du wirst umfassend beraten, über die Risiken aufgeklärt und gegebenenfalls als Risiko-Schwangerschaft eingestuft. Dir wird Blut abgenommen, um Blutgruppe, den Rhesusfaktor und Hämoglobin- und Schilddrüsenwerte zu bestimmen. Du wirst auf HIV, Lues (Syphilis) und Ringelröteln in einem sogenannten Antikörpersuchtest untersucht. Dein Impfstatus wird überprüft und Du wirst nach Allergien, Erbkrankheiten und Medikamenten, die Du einnimmst, gefragt.

Die **2. und 3. Vorsorgeuntersuchungen** finden in den Schwangerschaftswochen 13.-16. und 17.-19. statt.

Bei der **4. Vorsorgeuntersuchung** – 19.-22. Schwangerschaftswoche – findet der 2. große Ultraschall statt. Die zeitgerechte Entwicklung Eures Babys wird überprüft und ob sich alle Organe gesund entwickeln. Du kannst Dich entscheiden, ob du ein Organ-Screening oder den normalen Basisultraschall willst.

Bei der **5. Vorsorgeuntersuchung** – 24.-28. Schwangerschaftswoche – wird bei Rhesusfaktor negativ der Antikörpersuchtest wiederholt und ein Blutzuckertest, auch Glukosetoleranztest genannt, durchgeführt. Ungefähr 5% der Schwangeren leiden unter Schwangerschaftsdiabetes. Bei 90% der positiv-Getesteten reichen eine Ernährungsumstellung und viel Bewegung aus.

Bei der **6. Vorsorgeuntersuchung** – 29.-32. Schwangerschaftswoche – findet der 3. große Ultraschall statt. Hier wird untersucht, ob das Baby sich zeitgerecht entwickelt hat. Es werden seine Größe und Lage ermittelt, ob alle Organe richtig arbeiten, ob die Plazenta richtig liegt, wie es mit Blut versorgt wird und die Fruchtwassermenge wird überprüft. Bei der vaginalen Untersuchung wird überprüft, ob der Muttermund noch verschlossen und der Gebärmutterhals nicht verkürzt ist.

Ab jetzt wirst Du alle zwei Wochen bei Deiner Frauenärztin für weitere Vorsorgeuntersuchungen vorstellig. Da werden die Herzöne des Kindes wie auch die Wehentätigkeit mit dem Wehenschreiber (per CTG = Cardiotokogramm) aufgezeichnet.

Durch die Ultraschallaufnahmen will Deine Frauenärztin untersuchen, ob sich Euer Kind gesund entwickelt, wie es liegt und wie groß es ist. Gerne könnt Ihr sie fragen, ob sie ein oder zwei Bilder für Euch zusätzlich ausdrucken könnte. Oma und Opa in spe würden sich darüber bestimmt freuen. Auch für Euer Kind ist es später schön, „die ersten Bilder“ von sich anzuschauen!



Bei Fragen und Problemen könnt Ihr Freunde befragen oder Online gehen, dabei aber unbedingt auf die Quelle achten! Fragt lieber Eure Hebamme oder Frauenärztin! Habt einen Zettel am Bett, im Bad oder am Kühlschrank, auf dem Ihr Eure Fragen, Bemerkungen, Sorgen aufschreibt.

Wenn es Euer erstes Kind ist, macht noch möglichst viele Sachen als Paar, denn diese Zeit zu zweit kommt so schnell nicht wieder und das nächtliche Durchschlafen kann für die nächste Zeit, vielleicht bis Euer Kind 3 Jahre alt ist!, eine sehr hoch zu schätzende Rarität werden. Für Euer Baby heißt Durchschlafen, dass er 5-6 Stunden am Stück schläft! Werdende Mama, wie ist es bei Dir mit der Müdigkeit? Gönn Dir Ruhe und schone Dich, denn das Baby, das in Dir heranwächst, beansprucht viel Energie für sich. Regelmäßiges kurzes Ausruhen oder Schlafen (ca. 20 Minuten), frische Luft, Rooibos-Tee und Sonnenlicht sind kleine Energiebooster. Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Einschlafen ist es gut, Licht vom Fernseher, Laptop oder Smartphone zu vermeiden.



Nehmt Euch ein Wochenende pro Monat nur für Euch Zeit und macht etwas richtig Schönes, Ausgefallenes oder Verrücktes. Für den 5. Monat unserer zweiten Schwangerschaft haben wir eine Reise nach Israel gebucht und nachdem wir bei unserer dritten Schwangerschaft das erste Trimenon geschafft hatten, waren wir auf einigen Wellnesswochenenden. Diese taten sehr gut und wir zehren immer noch von den Erinnerungen!

Lied

„Jesus dir nach, weil du rufst“

Gerhard Schnitter