

Anna Groß-Alpers  
Autorin und Illustratorin  
Sigrun Eder  
Projektleiterin

BAND 14 BILDER  
**SO WAS!**  
macht Kinder zu Experten  
für sich selbst

edition  
riedenburg

# Wie war es in Mamas Bauch?

Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen  
Leute, die auf Zeitreise gehen wollen



„Wie war es in Mamas Bauch?“ erzählt vom Leben vor der Geburt. Auch wenn die meisten Menschen sagen, dass sie sich nicht mehr daran erinnern, ist in den neun Monaten der Schwangerschaft viel passiert. Während sich das Baby entwickelt, nimmt es schon wahr, was um es herum vor sich geht. Es fühlt Einflüsse von innen und außen und reagiert auf sie. Davon erzählt die liebevoll illustrierte Bildergeschichte. Sie ist für Kinder ab 4 Jahre geeignet. Mit-Mach-Seiten regen sowohl Kinder als auch vorlesende Erwachsene dazu an, sich intensiv mit der vorgeburtlichen Zeit zu beschäftigen.

Das Buch basiert auf den Erkenntnissen der Pränatalen Psychologie. Kinder begleitet es in ihren Fragen, woher sie kommen und wie es am ersten Ort ihres Lebens wohl gewesen sein mag. Eltern und Fachkräften vermittelt es Wissen über das Erleben und die Bedürfnisse des ungeborenen Kindes. Darüber hinaus möchte es uns Erwachsene daran erinnern, dass wir diese früheste Lebensphase selbst kennen. So kann ein Bewusstsein dafür entstehen, dass die Zeit in Mamas Bauch bei vielen von uns stärker nachwirkt, als wir das allgemein annehmen. Darauf wird in den Sachinformationen näher eingegangen. Das Buch ist auch für Geschwisterkinder und Großeltern geeignet. Besonders empfohlen wird es schwangeren Frauen und (werdenden) Papas zur Einstimmung auf ihr Baby.



 edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at

 **BAND 14 BILDER**  
**SOWAS!**  
SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-903085-50-3



9 783903 085503

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, Hebamme, PsychologIn oder PsychotherapeutIn.

#### Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage                      September 2016  
© 2016                            edition riedenburg  
Verlagsanschrift            Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich  
Internet                         [www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)  
E-Mail                            [verlag@editionriedenburg.at](mailto:verlag@editionriedenburg.at)

Projektleitung                Mag. Sigrun Eder, Salzburg  
Lektorat                        Dr. Heike Wolter, Regensburg  
Satz und Layout             edition riedenburg  
Herstellung                    Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-50-3



### Hallo, kleines Kind!

Ich heiße dich willkommen und auch alle anderen, die mal klein waren. Als Großmutter möchte ich dir etwas erzählen von der Zeit, in der du in einer geheimnisvollen Unterwasserwelt gelebt hast. Ja, jeder von uns war da. Du und deine Eltern, und auch ich. Unser erstes Zuhause war eine Blase voller Wasser.

Vielleicht mögen Kinder deshalb gerne Höhlen bauen. Darin kannst du dich verstecken, spielen und träumen, dich ausruhen oder mit jemandem kuscheln. Und vielleicht Erinnerst du dich dann sogar an etwas, das du in der Unterwasserwelt erlebt hast.

Na, bist du neugierig geworden?

Dann lass dir diese Geschichte vorlesen oder lies sie selbst. Hinterher kannst du die Mit-Mach-Seiten angucken. Sie sind zum Malen, Schreiben und Ausprobieren. Spannendes Eintauchen in die Geschichte wünscht dir

*Großmutter Anna*

Wenn du mich fragst, woher du kommst, fällt mir das Antworten leicht: aus Mamas Bauch.

Dort bist du neun Monate lang gewachsen: dein Kopf mit Augen, Nase und Mund, dein Rücken und dein Po, dein Bauch, deine Arme und deine Beine. Dein ganzer Körper.

Und vorher? Wo warst du da? Ich will dir auch diese Fragen beantworten.

Wenn es dich schon in irgendeiner Weise gab, so warst du unsichtbar. Eine geheimnisvolle Energie.

Eine Kraft, die auch jetzt noch in dir wirkt und dich mit Leben erfüllt. Wie das genau vor sich geht, das weiß niemand.





Aber dass Babys auf unterschiedliche Art entstehen können, das ist bekannt. Meist fangen sie an, im Bauch der Mama zu wachsen, wenn eine Frau und ein Mann sich sehr lieb haben.

Viele Frauen freuen sich sehr, schwanger zu sein. Aber manche Frau erschrickt, wenn sie bemerkt, dass sie ein Baby bekommt. Sie kann sich in dem Moment nicht vorstellen, Mutter zu werden.

Ein Baby ist ein sehr hilfloses kleines Wesen, das ständige Versorgung und Aufmerksamkeit braucht. Es verändert das ganze Leben einer Frau und auch das des Mannes, der Vater wird. Vielleicht bekommen beide Angst. Oder sie finden, dass sie sich zu wenig lieben, um als Familie zusammen sein zu wollen.

Als Baby hast du genau gespürt, ob du deinen Eltern willkommen warst. Auch als du winziger warst als ein Sandkorn, wolltest du schon bemerkt und begrüßt werden.



In einer Höhle in Mamas Bauch war ein weiches Nest vorbereitet. Das hat dich erwartet, und darin fandest du deinen Platz. Da warst du mit bloßem Auge noch gar nicht zu erkennen.

Dann fingst du an zu wachsen, unermüdlich und ohne Pausen. Bald warst du wie ein winziges Würmchen. Um dich herum hatte sich eine schützende Blase gebildet. Sie füllte sich mit Wasser. Eine Schnur entstand und hat dich mit deiner Mama verbunden. Sie heißt Nabelschnur und brachte alles zu dir, was du zum Wachsen brauchtest.

Solange du sehr klein warst, hattest du viel Platz in Mamas Bauch. Du schwebtest herum wie ein Astronaut im Weltraum. Du konntest schmecken, was Mama aß oder trank, wenn du die Flüssigkeit geschluckt hast, die dich umgab. Erstaunlich schnell sahst du wie ein klitzekleiner Mensch aus.





Dein Kopf hat sich gebildet, deine Arme und Beine, dein kleiner Leib. Ein schnelles Pulsieren ging durch dich hindurch. Dein Herz schlug.

Dein Gehirn fing an zu arbeiten. Deine Knochen waren noch ganz weich und deine Haut so durchsichtig, dass die Adern darunter zu sehen waren.

Manche Organe in deinem Inneren bildeten sich an einem Ort und wanderten erst später dorthin, wo sie jetzt sind. Feine Härchen bedeckten dich. Sie haben dich geschützt und verhindert, dass deine Haut im Wasser schrumpelig wurde.

Nach einiger Zeit machtest du Pausen beim Wachsen. Wachsen, Pause, Weiterwachsen – so wie du heute abwechselnd schläfst, wach bist und wieder schläfst.



Mamas Bauch konnte für dich ein wunderbarer Ort sein, an dem du dich sicher und geborgen gefühlt hast. Wenn Mama entspannt war, liebevoll an dich dachte und innerlich mit dir sprach, war das wie ein sicheres Band zwischen dir und ihr. Du konntest spüren: Mama ist da. Sie sorgt für mich, und ich kann hier einfach sein und wachsen.

Je öfter das so war, desto stärker wurde dein Empfinden, willkommen und geliebt zu sein.

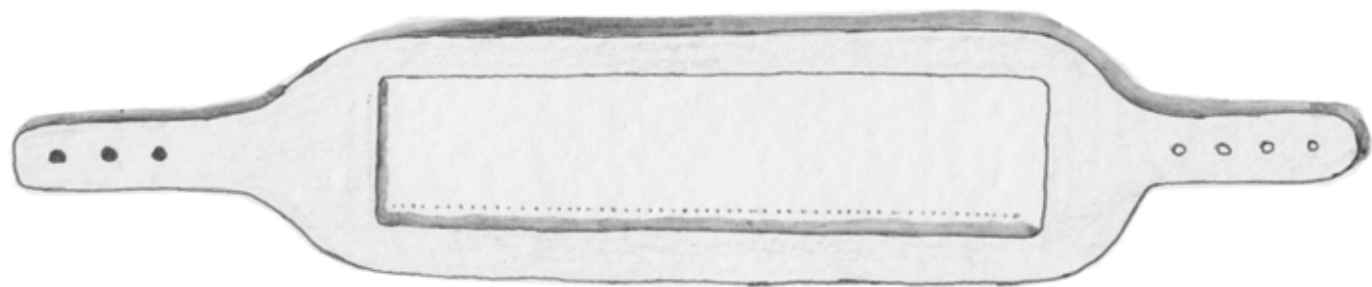
Aber es konnte auch anders sein. Wenn dich etwas kurz erschreckt hat, war das schnell wieder vergessen, zum Beispiel wenn sich deine Eltern ab und zu gestritten haben und laut wurden. War deine Mama aber längere Zeit durcheinander oder besorgt, meinst du vielleicht, sie hätte dich vergessen.

Wenn deine Eltern sich ein Mädchen wünschten, du aber ein Junge warst, wusstest du, dass sie sich irrten.

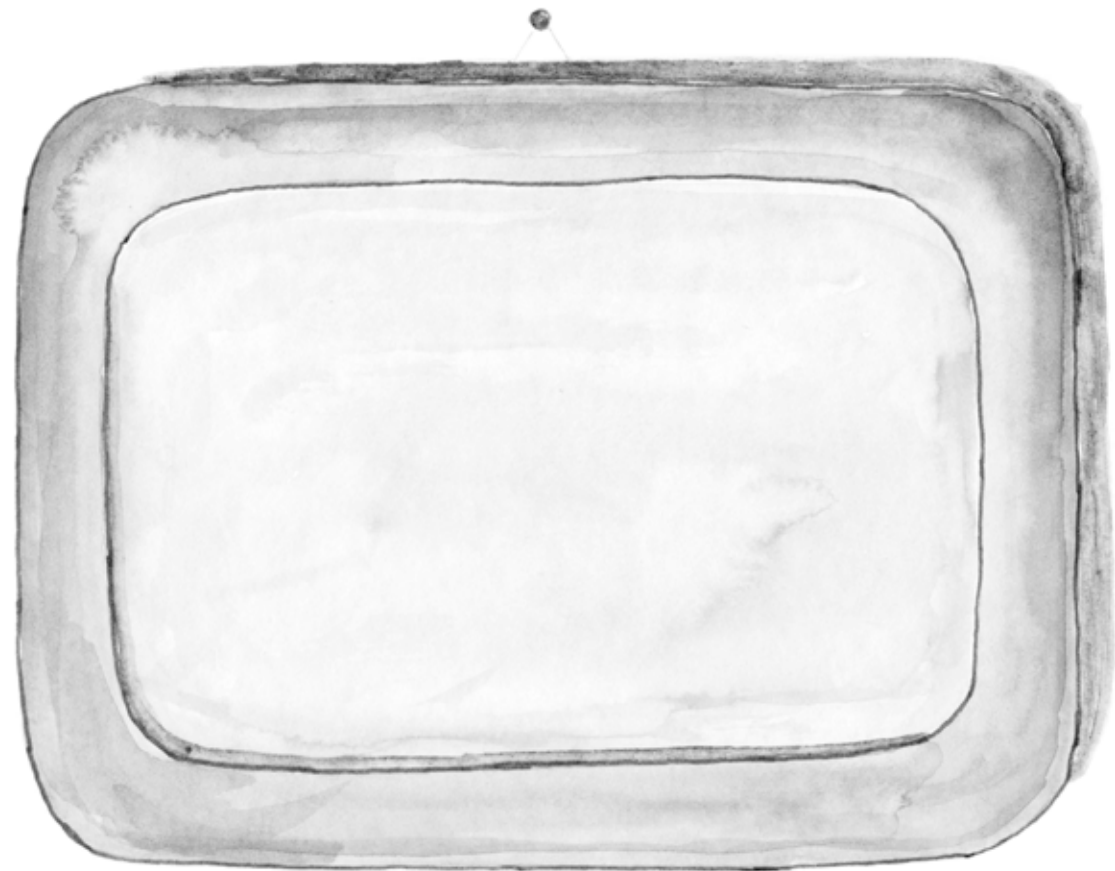




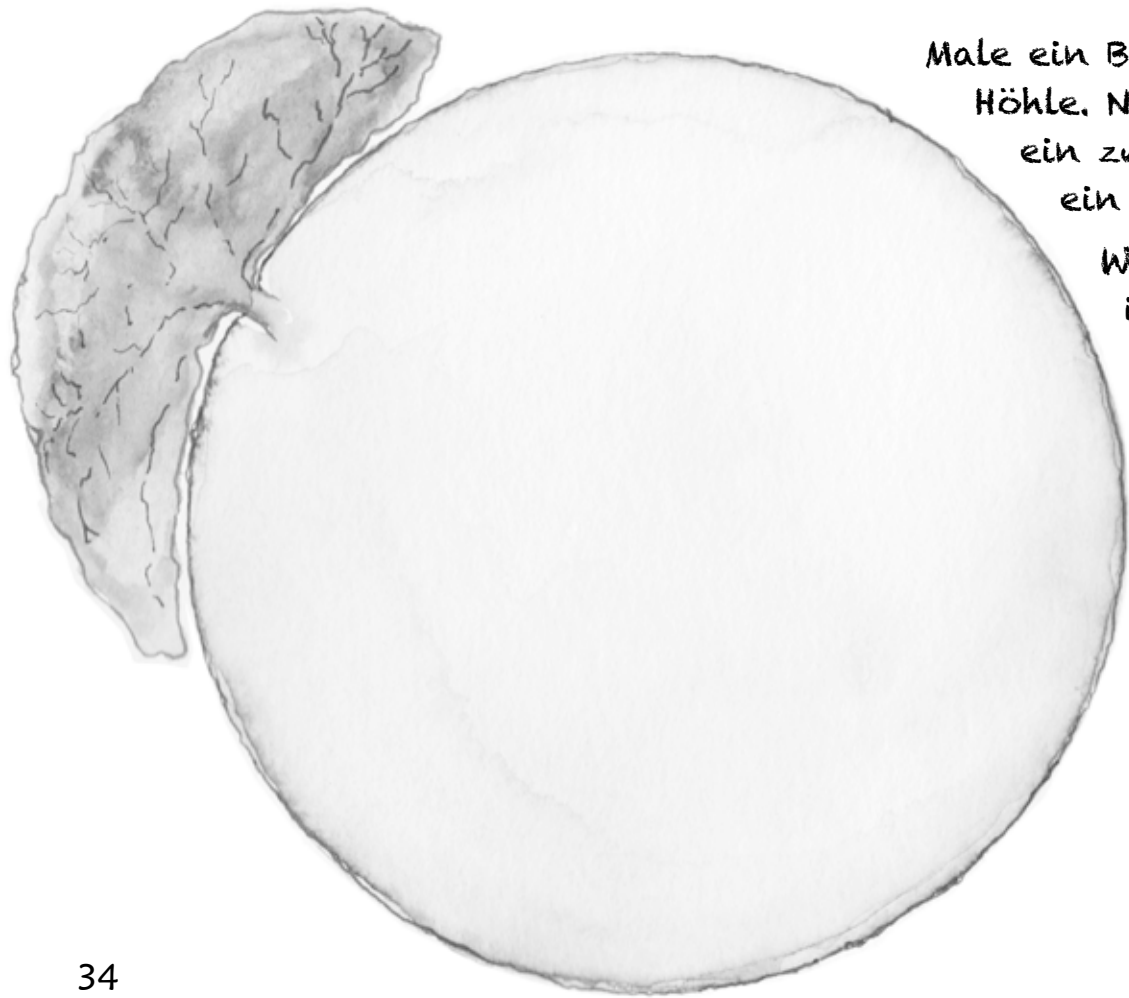
So ähnlich sieht ein Namensband aus, wie Babys es in der Klinik um den Arm bekommen - nur viel kleiner. Schreibe deinen Namen darauf oder bitte jemanden, das für dich zu tun.



Ungefähr so dünn  
ist der Arm eines  
neugeborenen Babys



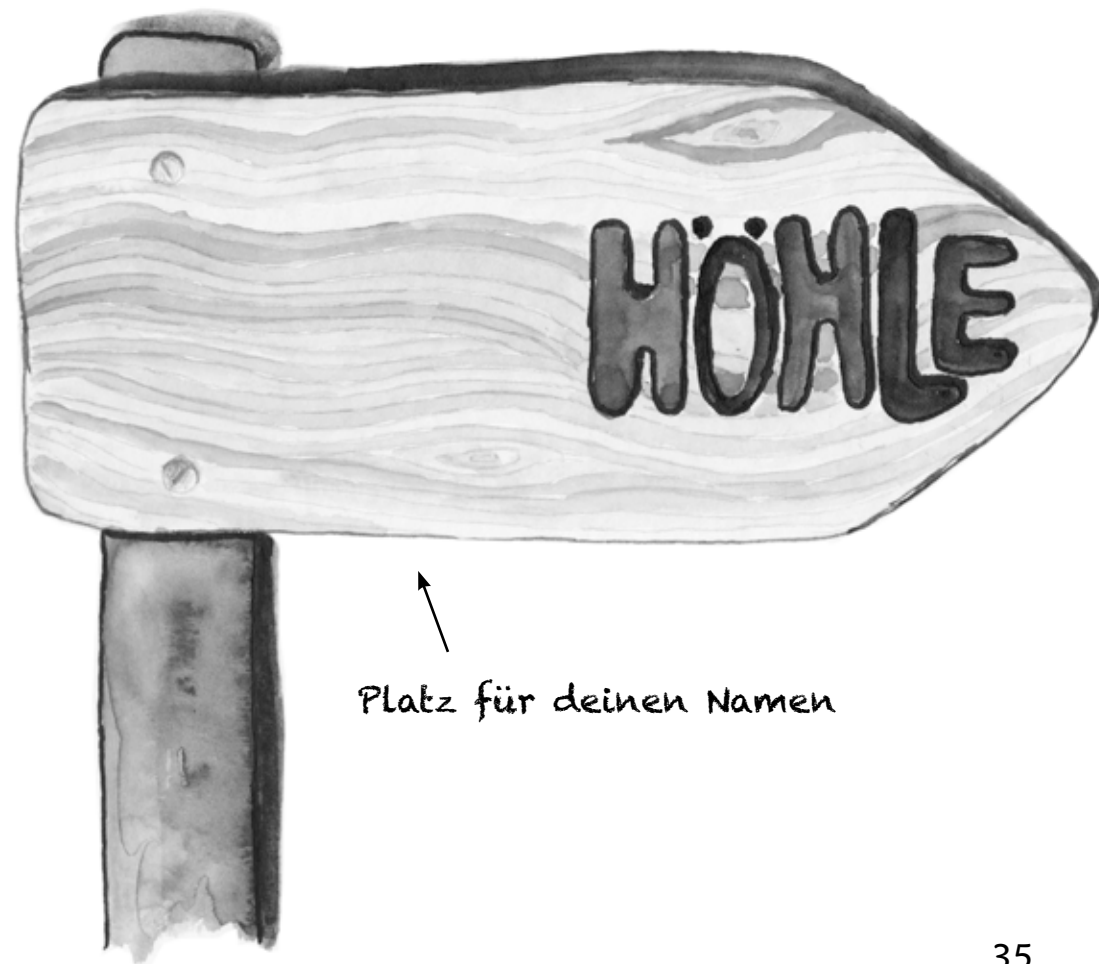
Hier ist Platz für dich. Klebe ein Foto von dir als Baby ein oder male dich, wie du damals warst. Sahst du jemandem ähnlich?



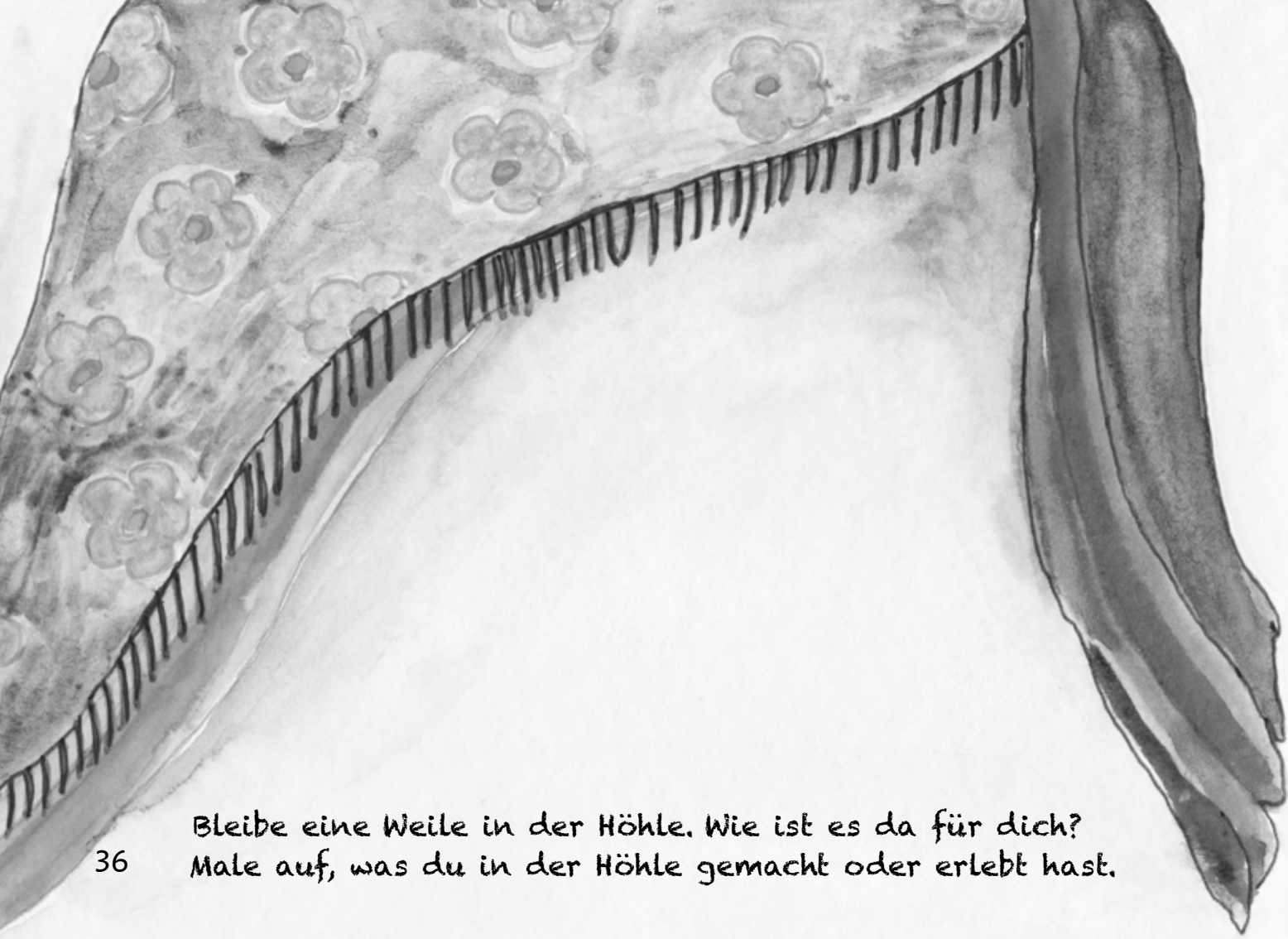
Male ein Baby in einer Höhle. Nun male noch ein zweites oder ein drittes dazu.

Wie es wohl ist, wenn zwei oder drei Babys im Bauch einer Mama sind?

Baue dir eine Höhle. Lass dir von Mama, Papa, Oma, Opa, deinem Bruder oder deiner Schwester helfen, wenn es beim ersten Mal noch ein bisschen schwierig für dich ist.



Platz für deinen Namen



36

Bleibe eine Weile in der Höhle. Wie ist es da für dich?  
Male auf, was du in der Höhle gemacht oder erlebt hast.



37

Stell dir einen Ort vor, an dem du dich vollkommen  
wohlfühlst und ganz geschützt bist. In deiner Fantasie  
kannst du auch zaubern. Male diesen Platz auf.



Bitte Mama, dich zu berühren - zart oder kräftig. Du kannst die Augen zumachen, wenn du willst.



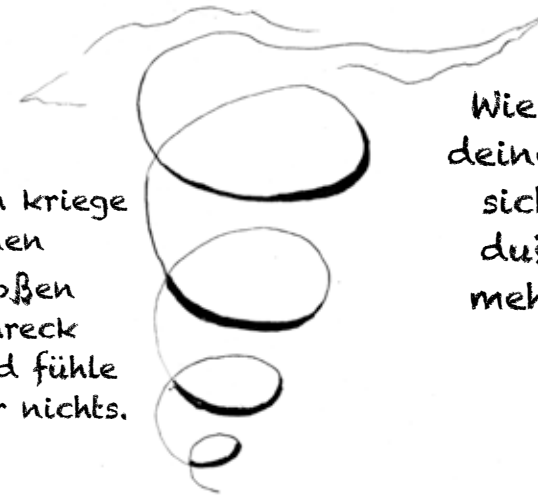
zart

Wie wirst du am Liebsten berührt? Kreuze an.

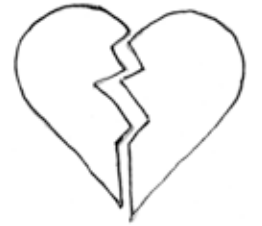


kräftig

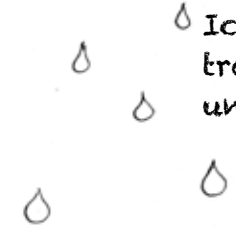
Ich kriege einen großen Schreck und fühle gar nichts.



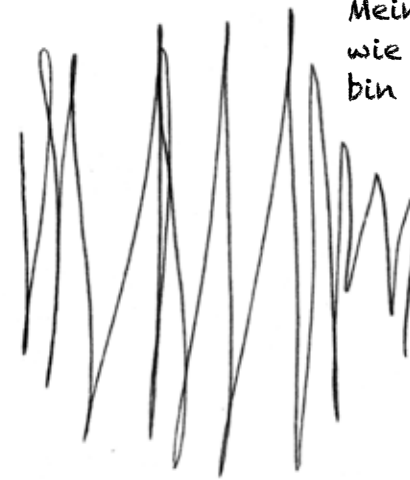
Wie ist es für dich, wenn deine Mama und dein Papa sich streiten? Was fühlst du? Suche dir eine oder mehrere Formen aus und male sie bunt an.



Ich bin traurig und weine.



Mein Herz schlägt wie wild und ich bin wütend.



Ich ziehe mich in mein Schneckenhaus zurück.



Als Baby konntest du an deinem großen Zeh nuckeln. Geht das noch? Probiere es aus. Lass dich dabei von Mama oder Papa fotografieren und klebe das Foto hier ein.



Wie hast du ausgesehen, als du noch in Mamas Bauch warst? Male alles auf.



Wie passt überhaupt ein Baby in Mamas Bauch?

Probiere zuerst aus, wie klein du dich machen kannst.

Male dann auf, wie das Baby in dem engen Raum lebt.



Schließe deine Augen. Du kannst sie dir auch mit einem Tuch verbinden lassen. Mama oder Papa geben dir nacheinander verschiedene Dinge in die Hand und du ertastest, was es ist. Öffne dann wieder die Augen und male alle Gegenstände auf, die du mit den Händen erkannt hast.





## Literatur

Die angeführten Titel sensibilisieren für prägende Erfahrungen zu Beginn des Lebens. Auch helfen sie zu verstehen, was die Beziehung zwischen Eltern und Kind nach der Geburt stark macht.

Behrmann, I. & Sturm, M. (2008). *Leben und Geburt. Pränatalzeit – Geburt – Kaiserschnitt – Frühe Kindheit. Regressionstherapeutische Dokumente*. Heidelberg: Mattes.

Bertin, M.-A. (2009). *Das Wunder des werdenden Lebens. Bewusste Elternschaft zum Wohle des Kindes, der Familie und der Gesellschaft*. Rottweil: Rosenblatt.

Brisch, K.H. (2015). *SAFE. Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Chamberlain, D. (1994). *Woran Babys sich erinnern. Über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib*. München: Kösel.

Eliacheff, C. (1997). *Das Kind, das eine Katze sein wollte. Psychoanalytische Arbeit mit Säuglingen und Kleinkindern*. München: DTV.

GreenBirth e.V. (2016). *Sanft und sicher versorgt auf die Welt kommen mit dem Blut aus Plazenta und Nabelschnur*. Lachen-dorf: Eigenverlag.

Hüther, G. & Krens, I. (2008). *Das Geheimnis der ersten neun Monate. Unsere frühesten Prägungen*. Weinheim: Beltz.

Jong, T. M. de. (2004). *Im Dialog mit dem Ungeborenen. Wie Sie schon während der Schwangerschaft mit Ihrem Baby in Kontakt kommen können*. Petersberg: Via Nova.

Jong, T. M. de. & Thurmann, I.-M. (2008). *Willkommen im Leben! Kinderwunsch und der bewusste Weg zur Elternschaft*. Düsseldorf: Patmos.

Noble, E. (1996). *Primäre Bindungen. Über den Einfluss pränataler Erfahrungen*. Frankfurt am Main: Fischer.

Renggli, F. (2013). *Das goldene Tor zum Leben. Wie unser Trauma aus Geburt und Schwangerschaft ausheilen kann*. München: Arkana.

Thurmann, I.-M. (2013). *Am Anfang waren wir zu zweit. Ein Buch für verlassene Zwillingkinder*. Frankfurt am Main: Mabuse.

Tomatis, A. (1999). *Klangwelt Mutterleib. Die Anfänge der Kommunikation zwischen Mutter und Kind*. München: DTV.

Verny, T. & Kelly, J. (1981). *Das Seelenleben des Ungeborenen. Wie Mütter und Väter schon vor der Geburt Persönlichkeit und Glück ihres Kindes fördern können*. München: Rogner & Bernhard.



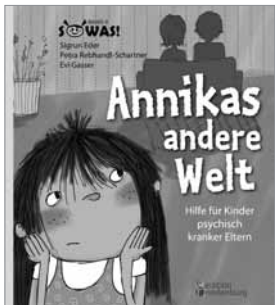
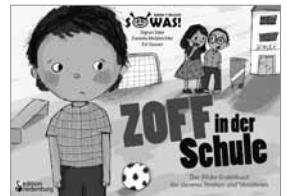
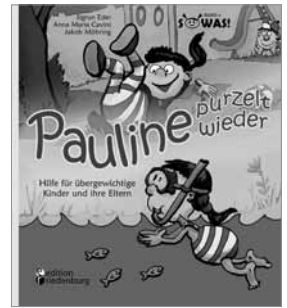
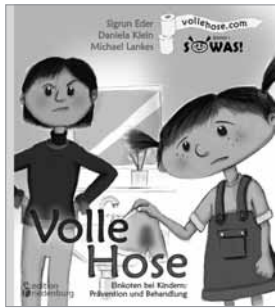
Autorin und  
Illustratorin

Anna Groß-Alpers unterstützt Menschen bei der Verarbeitung ihrer vorgeburtlichen Lebenszeit. Sie arbeitet mit Körper- und Pränatalfundierter Psychotherapie. Im Vorstand von GreenBirth e.V. engagiert sie sich für mehr Geburtskultur und für die Menschenrechte vor der Geburt. Anna Groß-Alpers bietet Eltern Begleitung vor, während und nach der Geburt und SchülerInnen Kurse zum Thema Elternwerden an. Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern und dreifache Großmutter. Mit diesem Buch feiert sie ihr Debut als Autorin und Illustratorin.



Projektleiterin

Mag. Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie arbeitet am Uniklinikum Salzburg. Als Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin ist sie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie am Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der Christian-Doppler-Klinik – Paracelsus Medizinische Privatuniversität tätig.



Die SOWAS!-  
Reihe wird  
laufend erwei-  
tert. Besuchen  
Sie uns im  
Internet!



SOWAS-Buch.de