

Ein Interview mit Anna Groß-Alpers über das Leben vor der Geburt

Simone: Dein Buch „Wie war es in Mamas Bauch?“ setzt sich mit der vorgeburtlichen Lebenszeit auseinander. Wie kommst du darauf, dich mit dieser Zeit zu beschäftigen?

Anna: Dass Babys im Bauch ihrer Mutter heranwachsen, das weiß jeder. Wie es sich aber anfühlt, dort zu sein, das haben die meisten von uns vergessen. Ich hatte es auch vergessen, bis ich meine KörperPsychotherapie-Ausbildung machte. Im therapeutischen Setting fing ich an, mich an meine vorgeburtliche Lebenszeit zu erinnern.

Simone: Kannst du uns mehr über diese Arbeit erzählen?

Anna: Das Besondere ist, dass in der Körperarbeit Erinnerungen auftauchen können, die über bloßes Sprechen nicht zugänglich sind. Wenn mir Erfahrungen aus der Zeit vor meiner Geburt spürbar werden, erweitert sich mein Selbstverständnis. Das ist ganz wörtlich zu nehmen: Ich fange an, besser zu verstehen, warum ich so bin wie ich bin. Diese Arbeit hat meinen Blick auf andere Menschen verändert. Und meine psychotherapeutische Arbeit hat sich im Laufe von mehr als 20 Jahren dahin entwickelt, dass immer mehr Menschen zu mir kommen, die heute noch darunter leiden, was sie vor ihrer Geburt erlebt haben. Abtreibungsversuche zum Beispiel oder den Verlust eines Zwillings. In meiner Arbeit begegnen mir viel Trauer und Schmerz.

Simone: Das klingt nach einer anstrengenden Arbeit, die immer den Blick in die Vergangenheit mit einschließt und sicher für die Menschen sehr schmerzhaft ist.

Anna: Ja, das ist schmerzhaft. Gleichzeitig ist es befreiend, der eigenen inneren Wahrheit näher zu kommen. Als Therapeutin stellte sich mir zunehmend die Frage: Warum müssen Menschen so leiden? Wieso gehen wir nicht achtsamer und bewusster mit unseren Kindern um? So wuchs in mir der Wunsch, auch präventiv zu arbeiten. Als ich gefragt wurde, eine Schwangerschaft und Geburt zu begleiten, habe ich mich sehr gefreut. Ich durfte die Mutter unterstützen, mit ihrem Kind in Kontakt zu treten. Und ich durfte selber mit dem Kind im Bauch in Kontakt treten bzw. erleben, wie es mir von sich aus begegnet. Das hat mich dem ungeborenen Kind sehr nahe gebracht.

Das war anders als zu der Zeit, als ich selber schwanger war. Ich glaube, das hängt auch damit zusammen, dass das Wissen um die Bedeutung der vorgeburtlichen Lebenszeit immer mehr ins gesellschaftliche Bewusstsein tritt. Die Pränatale Psychologie hat in Deutschland ca. in den letzten 40 Jahren angefangen, die körperliche, seelische und geistige Entwicklung des ungeborenen Kindes zu erforschen. Dieses Wissen ist also noch relativ jung.

Vielleicht sollte ich lieber sagen: aus wissenschaftlicher Sicht ist es jung. Denn viele Mütter haben „gewusst“, dass der kleine Mensch in ihrem Bauch ein er-lebendes Wesen ist, das auf äußere Einflüsse reagiert, das beeinflussbar ist und das für sein Werden und Wachsen Schutz braucht.



Simone: Was hat dich letztendlich dazu inspiriert, dein Buch zu schreiben und zu illustrieren?

Anna: Anlass war meine erste Schwangerschaftsbegleitung 2008. Da schrieb ich die erste Fassung des Textes „Wie war es in Mamas Bauch?“ Ich habe mich so hinein versetzt in das ungeborene Kind, dass ich ihm unwillkürlich eine Stimme gab. So fing es an.

Als 2015 die edition riedenburg beschloss, das Buch rauszubringen, war eine professionelle Illustratorin vorgesehen. Bei der Arbeit an dem Buchtext war ich dann so inspiriert, dass ich anfang, Zeichnungen zu machen. Die legte ich dem Verlag vor. Dass man dort der Meinung war, ich sollte das Buch selber illustrieren, hat mich überrascht und gefreut. Ich nahm diese große Herausforderung an.

Simone: Warum kann es wertvoll sein, wenn Kinder sich mit ihren Eltern über die Zeit in Mamas Bauch austauschen?

Anna: In ihren ersten Lebensjahren erinnern sich Kinder an ihr Leben vor der Geburt. Sie drücken auf unterschiedliche Arten aus, was sie jetzt noch beschäftigt. Es wäre schön, wenn Eltern darauf eingehen könnten. Zum einen bleiben dann die Kinder nicht alleine mit ihren Erlebnissen, zum anderen können Eltern über ihr Kind Zugang finden zu ihrer eigenen frühesten Lebenszeit.

Wenn Eltern die Wichtigkeit der vorgeburtlichen Zeit bewusst ist, verändert sich der Blick darauf und auch auf das Kind mit seiner Geschichte. Raum für Begegnungen und Nähe kann entstehen. Sie können miteinander über die vorgeburtliche Unterwasserwelt sprechen.

Simone: Ist es nicht beängstigend und verwirrend, wenn während der Auseinandersetzung deutlich wird, dass die Schwangerschaft keine unbelastete, rosarote Zeit war? Die Mutter plagt vielleicht Schuldgefühle und das Kind hört unter Umständen, dass es nicht geplant war und sein Ankommen zunächst keine Freude ausgelöst hat.

Anna: Sich mit dieser Zeit zu beschäftigen, ist eine Chance, Schmerz, Trauer und Schuldgefühlen zu begegnen. Erwachsene fürchten vielleicht, dass sie ihrem Kind zu viel zumuten, wenn sie eingestehen, dass es nicht gewollt war. Aber das Kind weiß das. Es hat doch alles im Mutterleib miterlebt. Diesbezüglich möchte ich Eltern ermutigen, mit ihren Kindern darüber zu sprechen.

Für das Kind ist es deutlich schwieriger, wenn die Mutter ihm vorzumachen versucht, alles sei rosarot und problemlos gewesen. Damit würde sie ihm sagen: „Was du wahrgenommen hast, stimmt nicht.“ Eine solche Botschaft ist für ein Kind viel schwieriger als die Wahrheit.

Es schließt daraus, dass seine Wahrnehmung falsch ist. Ja, es geht davon aus, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Das hat Konsequenzen für das Selbstwertgefühl des Kindes. Sagt die Mutter dem Kind die Wahrheit, können die Beiden sich möglicherweise in ihrem Schmerz über die anfängliche Situation begegnen. Das ist für beide erleichternd, weil praktisch eine Erlaubnis gegeben wird, dass die Lebensumstände so sein dürfen wie sie sind – auch wenn das traurig ist.

Simone: Das heißt, es macht Sinn, sich dennoch oder gerade deswegen Zeit zu nehmen, über diesen Lebensabschnitt ins Gespräch zu kommen?

Anna: Ja. Das menschliche Leben ist kein Zustand ständiger Glückseligkeit. Wir erleben Schmerzliches, wir machen Fehler. Wenn ich mit meinem heutigen Wissen zurückschaue, was ich vor Jahren gemacht habe, dann sehe ich manches kritisch. Es ist wichtig, sich klar zu machen: „Ich habe getan, was ich konnte.“ Es wäre unfair zu sagen: „Du hättest mit 20 das tun müssen, was du mit deinem Wissen als 40jährige getan hättest.“ Mensch zu sein, heißt Chancen zum Lernen zu haben. Vielleicht braucht die Mutter, die während ihrer Wunschschwangerschaft plötzlich ihrem Kind gegenüber Ablehnung empfindet, einen Zugang zu ihrem eigenen Lebensanfang. Trägt sie die Trauer und den Schmerz eines ungewollten Kindes in sich? Vielleicht kann sie ihrem Kind nicht so viel Liebe geben wie sie möchte, weil sie die selber nicht bekommen hat. Erst wenn sie sich dem Schmerz ihres Kindes öffnen und dadurch auch sich selbst näher kommen, hat das alles einen Sinn und Neues kann daraus entstehen.

Simone: Wie können Eltern sich dem Kind gegenüber ganz konkret verhalten, wenn tatsächlich solche schmerzhaften Gefühle ans Licht kommen?

Anna: Sie sollten so ehrlich wie möglich sein. Kinder bringen sehr viel Liebe mit. Sie können damit zur Heilung von Mutter und Vater beitragen. Sind die Eltern oder das Kind traumatisiert, ist es gut, sich professionelle Unterstützung zu holen.

Simone: Die Geburt ist der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. In deinem Buch hast du diesem Ereignis nur eine Seite gewidmet. Warum?

Anna: Weil es in dem Buch um die vorgeburtliche Zeit geht. Die Geburt ist ein anderes Thema.

Simone: Dein Buch gibt Impulse, sich auch kreativ mit dem Thema auseinanderzusetzen und aktiv zu werden, indem gemalt wird oder das Kind sich eine kuschelige Höhle baut. Mit welcher Grundhaltung sollten sich Eltern diesem Thema annähern, was ist wichtig beim Betrachten, Erzählen und Malen.

Anna: Die innere Haltung wäre idealerweise: „Alles darf sein.“ Das bedeutet: Das Kind darf sich frei äußern, und Eltern oder andere Erwachsene sind für es da – nach Möglichkeit, ohne Gehörtes zu bewerten. Offenheit für das, was das Kind erzählt, wäre eine gute Voraussetzung für einen tiefer gehenden Kontakt. Wirklich hinzuhören, was das Kind äußert über seine Erlebnisse. Damit meine ich, stehen lassen zu können, was das Kind sagt und nicht mit Abwehr und/oder Rechtfertigungen zu reagieren. Dann verstummt das Kind wahrscheinlich, weil es merkt, dass die/der Erwachsene die Situation schwer aushalten und damit nicht umgehen kann. Genauso wichtig ist die Offenheit des Erwachsenen für sich selber und seine Empfindungen. Ja, die/der Erwachsene ist sehr gefordert, weil er gleichzeitig auf sich selbst und auf das Kind achten muss.

Simone: Das stelle ich mir wirklich herausfordernd vor. Es ist sicher nicht leicht hier immer die passenden, für Kinder verständlichen Worte zu finden.

Anna: Wichtig ist es, dass der Erwachsene in einer sachlichen erwachsenen Sprache mit dem Kind redet. Die verstehen sogar Neugeborene.

Wenn ich als erwachsene Person merke, ich gerate aufgrund dessen, was das Kind sagt, unter Druck, heißt das: Eigene Themen sind berührt. Dann ist es gut, dem Kind zu sagen, dass in mir etwas passiert, was ich gerade selber nicht verstehe und was mir Unbehagen bereitet. Möglicherweise kann ich dem Kind nicht länger zuhören. Ich muss mich erst einmal mit mir selbst beschäftigen. Entlastend für das Kind sind dann Botschaften wie „Dafür kannst du nichts.“ „Ich kümmere mich darum.“ und „Ich komme auf das Thema zurück, wenn ich so weit bin.“ Ergänzend finden Erwachsene Erklärungen und Anregungen in den „Sachinformationen für Erwachsene“ im hinteren Teil des Buches. Ich habe für mich den Weg über die Psychotherapie gewählt, und finde: Das war ein lohnender Weg.

Liebe Anna, wir danken dir für dieses Interview und wünschen dir alles Gute!



Anna Groß-Alpers

Heilpraktikerin
Körper- und Pränatal fundierte Psychotherapie
23669 Timmendorfer Strand
www.koerpertherapie-timmendorferstrand.de

Außerdem engagiert sie sich als 2. Vorsitzende beim [Verein Greenbirth](#). Ein weiteres Interview über ihr Buch und einen Eindruck von ihrer Arbeit als Illustratorin, könnt ihr euch auf der Seite der [Stiftung „für Kinder“](#) verschaffen. Zu kaufen gibt es Annas Buch „Wie war es in Mamas Bauch?“ direkt beim [Verlag edition riedenburg](#).

Dieses Interview führte [Simone Vogel](#).