

KATRIN MICHEL

Bald bin ich da!

40 Briefe für eine liebevolle
Geschwisterbeziehung



Leseprobe

Katrin Michel

Bald bin ich da!

40 Briefe für eine liebevolle
Geschwisterbeziehung

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 184

Erscheinungstermin: 04. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das besondere Schwangerschaftsbuch für Eltern mit Geschwisterkind

Wie kommt das Baby in Mamas Bauch? Kann es schon Nudeln mit Soße essen und wie geht es eigentlich aufs Klo? Was sieht und hört es alles in seiner kuscheligen Höhle? Und haben Mama und Papa das neue Baby am Ende womöglich lieber als mich?

Ein neues Geschwisterchen bringt Freude und Trubel mit sich – und natürlich viele Fragen bei Groß und Klein. Um die Veränderungen als Familie sanft zu meistern und den Grundstein für eine gelingende Geschwisterbeziehung zu legen, lädt dieses Buch zu einer Reise in Mamas Bauch ein. Dort wartet ein Baby darauf, geboren zu werden, doch bis es so weit ist, schreibt es Briefe an das Geschwisterkind. Ein Mama-Teil liefert Hintergrundinformationen, Gedankenimpulse und Reflexionsfragen, Geschwister werden dank stimmungsvoller Bilder und kreativer Ideen auf spielerische Weise aktiv und bewusst in die Schwangerschaft einbezogen. Für alle Eltern, die ihren Kindern (ab 3 Jahren) schon früh den Kontakt zu ihrem neuen Geschwisterchen ermöglichen wollen.

»So ein wunderschön gestaltetes Buch! Ich wünschte, ich hätte es in meiner zweiten Schwangerschaft bereits gehabt: Es ist ein wahres Geschenk für die wachsende Family, ganz besonders für das ältere Geschwisterkind-to-be!«

Jeannine Mik, Gründerin von Mini and Me, Mentorin und Spiegelbestseller-Autorin

»Ich bin völlig begeistert von all dem spielerisch vermittelten Wissen, von den wunderwunderschönen Illustrationen und von den vielen kreativen Mitmachideen. Das Buch ist nicht nur ein liebevoller Begleiter für die Schwangerschaft, sondern auch ein großartiges Erinnerungsstück für die

KATRIN MICHEL

Bald bin ich da!

40 Briefe für eine liebevolle
Geschwisterbeziehung



Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Maria Martin, mamind.de
Redaktion: Dr. Daniela Gasteiger
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Printed in Hungary
ISBN 978-3-466-31165-1
www.koesel.de

21. Glaubst du, dass ich schon einen Purzelbaum schlagen kann?	102
22. Ich kann jetzt blinzeln!	106
23. Schau mir in die Augen, Kleines – der Sehsinn	110
24. Ich bin schon ganz Ohr!	114
25. Pups und Lieblingsessen – Riechen und Schmecken	118
26. Ganz und gar keine knochentrockene Angelegenheit	122
27. Einmal tief Luft holen, bitte!	126
28. Was passiert eigentlich beim Frauenarzt?	130
29. Muskelspiele	134
30. Dein Supercomputer – das Gehirn	138
31. Mama und Papa haben uns unglaublich viel lieb!	142
32. Mein Magen muss noch viel lernen – die Verdauung	146
33. Wie entsteht eigentlich dein Pups?	150
34. Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...	154
35. Was glaubst du, kann ich schon einen Kopfstand?	158
36. Wie dein Körper dir hilft, gesund zu bleiben	162
37. Vom Streiten und sich wieder Vertragen	166
38. Bald bin ich da!	170
39. Und was passiert eigentlich nach der Geburt?	174
40. Hallo, Welt, jetzt bin ich da!	178
40. PLUS Geduldiges Warten!	182
♥ Danke!	184
Bildnachweis	185



Hallo, kleines Baby!

Wie wunderbar! Wenn du dieses Buch zur Hand nimmst, wächst ein Baby in dir heran, und du hast bereits ein Kind oder Kinder. Welch spannende Herausforderung, die eine riesige Chance in sich birgt! Ihr bekommt ein neues Familienmitglied. Vielleicht ist es bereits präsent und kommt in euren Gesprächen und Gedanken vor. Dieses Buch darf euch als Familie die ganze Schwangerschaft über begleiten. Woche für Woche nimmt es euch mit auf eine Reise zu eurem Baby. Dabei wächst es von einem winzigen Sandkorn bis zu der Größe einer Wassermelone heran. Durch die Briefe, die es aus deinem Bauch an sein älteres Geschwisterkind schreibt, kann dieses alle Entwicklungsschritte hautnah miterleben. Genau darin liegt der Zauber, denn es entsteht eine Beziehung zwischen den Geschwistern, die wie dein Bäuchlein und das Baby darin immer weiterwächst. In vierzig Wochen legt ihr gemeinsam ein Fundament für eine sichere Geschwisterbeziehung, die ein Leben lang erhalten bleibt.

Wie haben wir als Familie am meisten von diesem Buch?

Dieses Buch ist für alle Eltern und alle Kinder geschrieben – ob ihr Mama und Papa, zwei Mamas, zwei Papas oder alleinerziehend seid, in einer Patchwork-Familie oder in einer ganz anderen Zusammensetzung lebt. Es spielt auch keine Rolle, ob du ein Mädchen oder einen Jungen erwartest, welches Geschlecht dein älteres Kind hat und ob du schon mehrere Kinder hast. Allerdings ist in den Texten die Rede von »Mama und Papa«, und jeder Brief beginnt mit »Lieber Bru-

der, liebe Schwester« oder auch umgekehrt. Du bist herzlich eingeladen, die Anrede an der einen oder anderen Stelle anzupassen und so deine individuelle Situation abzubilden!

Das Buch ist in vierzig Schwangerschaftswochen gegliedert. Jeder Teil enthält einen Impuls für dich als Mama mit Hintergrundwissen zur Entwicklung deines Babys. Außerdem findest du hier kleine Inspirationen zum Reflektieren. Dann folgt der Brief, den das Baby aus dem Bauch heraus an sein großes Geschwisterkind schreibt. Er ist einfach gehalten, damit ihn Kinder jeder Altersstufe gut verstehen können. An den Brief schließen sich zwei Impulse an, die das Thema der Woche kreativ aufgreifen.

● Der erste Impuls ist ebenso wie der Brief für Kinder jeden Alters gedacht. Er enthält oftmals Anregungen und Ideen, etwas selbst zu tun oder zu erforschen.

● Der zweite Impuls spricht vor allem ältere Kinder an. Er geht in die Tiefe, erklärt biologische Sachverhalte und regt zum Nachdenken und Verstehen an. Auch hier finden sich immer wieder Elemente für gemeinsame Aktionen. In einigen Wochen sind beide Impulse für alle Kinder, ganz gleich wie alt, geeignet.

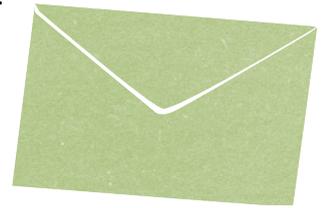
Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es manchmal eine echte Herausforderung sein kann, wenn du etwa das dritte Kind erwartest und die beiden Geschwisterkinder unterschiedlichen Alters sind. Passe also das, was du vorliest, ganz den Bedürfnissen deines Kindes oder deiner Kinder an. Die Illustrationen können euch helfen, alles rund ums Baby und den Körper noch einmal anders aufzuarbeiten, und bieten zudem die Möglichkeit, neugierig auf gemeinsame Entdeckungsreise zu gehen und ins Gespräch zu kommen.

In diesem Buch beschreibe ich meine ganz persönlichen Erfahrungen, die ich in meinem Leben als Mama sammeln durfte. Das heißt nicht, dass du alles genauso erleben wirst. Indem ich meine Geschichte teile, möchte ich dir die Möglichkeit geben, dir selbst näher zu kommen, dich inspirieren zu lassen und daran zu wachsen. Denn ihr geht als Familie euren ganz eigenen Weg.



Vorfreude ist die schönste Freude

Die Idee, in der Schwangerschaft eine wöchentliche Begleitung für Geschwisterkinder in die Welt zu bringen, ist nach meiner zweiten Schwangerschaft entstanden. Meinen beiden Jungs wollte ich genug Zeit geben, gemeinsam mit dem Bauch und dem Baby in ihre neue Rolle hineinzuwachsen. Ich denke, dass man durch eine gute Vorbereitung auf das sich verändernde Familiengefüge einen sanfteren Start ins Leben mit einem Kind mehr haben kann. Briefe, die das Baby aus dem Bauch heraus jede Woche an sein Geschwisterkind schreibt, erschienen mir als wunderbarer Gedanke, um alle einzustimmen. Als ich dann das dritte Mal schwanger war, schrieb ich für meine Jungs Baby-Briefe, aus denen dieses Buch entstanden ist.



Täglich liefen die beiden zum Briefkasten. Wenn sie dann einen Briefumschlag herausfischten, riefen sie begeistert: »Mama, Mama, die Baby-Post ist da!« Der Brief wurde flink geöffnet, wir setzten uns gemeinsam aufs Sofa und machten es uns richtig gemütlich. Während der vierzig Wochen meiner Schwangerschaft sind diese gemeinsamen Lesemomente mit dem Baby zu einem festen Bestandteil unseres Familienlebens geworden. Irgendwann fragte mich mein Mittlerer: »Mama, hat das Baby da drin im Bauch etwa einen Computer, oder wie schreibt es die Briefe? Und wie druckt es die eigentlich aus?«, da musste ich schmunzeln. Noch lange erfreute mich dieser Satz und die darin zum Ausdruck kommende, lebhafteste Fantasie.

Jede Woche aufs Neue warteten meine beiden Älteren auf den Brief des Babys. Immer wieder fragten sie ungeduldig, wann denn der nächste komme. Mit jedem Schreiben ist ihre Vorfreude auf das Baby gewachsen. Diesen Prozess mitzuerleben, war unglaublich schön. Wenn du an strahlende Kinderaugen denkst, die nichts anderes ausdrücken als Lebendigkeit und Vorfreude, dann weißt du bestimmt, was ich meine. Diese Lebendigkeit und Vorfreude verwandelten sich in pure Liebe, als ihr Brüderchen dann zu Hause auf die Welt gekommen ist, sie das erste Mal an seinem Bettchen standen und ihn staunend und andächtig an-

Willkommen Wut, willkommen Liebe

Als ich das dritte Mal schwanger wurde, fragte ich mich zweifelnd, ob ich wirklich genug Liebe für ein drittes Kind haben würde. Meinen beiden Jungs ging es vielleicht genauso, denn sie erzählten mir oft ganz sorgenvoll: »Aber Mama, wenn das Baby da ist, dann hast du gar keine Zeit mehr für mich und dann hast du mich auch weniger lieb, das weiß ich!« Genau das ist eine Kernaussage, um die es in meinen Augen ganz oft geht. Geliebt zu werden, sich zugehörig zu fühlen, ist ein uraltes biologisches und soziales Konzept. Die Sorge davor, aus einer Gemeinschaft ausgestoßen zu werden, ist tief in uns verankert. Dem zu begegnen und Kindern immer wieder zu verdeutlichen, dass genug Liebe für alle da ist, ist eine essenzielle Botschaft dieses Buchs. Ich bin sehr dankbar dafür, dass sich meine Jungs so gut mitteilen und ihre Gefühle benennen konnten. Dadurch hatten wir die Möglichkeit, über ihre Bedenken und Ängste offen ins Gespräch gehen zu können.

Wenn es um Emotionen geht, dann kann es wertvoll sein zu erkennen, dass wir Gefühle oftmals in »gut« und »schlecht« kategorisieren. Ängstlich, sorgenvoll, wütend oder aggressiv zu sein, empfinden wir oftmals als negativ und bewerten es auch so. Dabei sind es Gefühle, die zum Leben dazugehören und für ein Bedürfnis stehen. Sie haben genauso ihre Berechtigung wie freudig, geduldig und voller Liebe zu sein und dürfen deswegen willkommen geheißen werden! Kinder im Umgang mit all ihren Gefühlen zu unterstützen und sie dabei zu begleiten, hilft ihnen, sie einzuordnen und zu leben, anstatt sie wegzudrücken und zu ignorieren – selbst wenn es uns herausfordert und wir es sogar manchmal als unbequem und anstrengend empfinden. Nicht alle Kinder geben uns Einblicke in das, was in ihnen vorgeht. Manchmal fehlen ihnen die Worte, und manchmal möchten sie auch nicht darüber sprechen. Das ist völlig okay. Dieses Buch bietet die wertvolle Möglichkeit, über Gefühle ins Gespräch zu kommen.



Gefühle authentisch vorleben



Gerade wenn es um Gefühle geht, sind vor allem wir Erwachsene manchmal Meisterinnen und Meister darin, sie beiseitezuschieben. Vor allem vor unseren Kindern lassen wir sie manchmal nicht zu. Dabei ist es wertvoll, sich authentisch zu zeigen und unseren Kindern vorzuleben, dass auch wir nicht immer gut gelaunt, sondern auch wütend sind oder uns manchmal kraftlos oder traurig fühlen. Vielleicht gehört im ersten Moment ein wenig Mut dazu. Genau dann dürfen wir im Blick behalten, dass unsere Kinder kompetente Wesen sind. Sie verstehen viel, wenn man ihnen diese Kompetenz zugesteht und ehrlich erklärt, was in einem selbst vorgeht. Wir können also ein Vorbild sein, gerade, was Gefühle angeht. Es ist absolut zumutbar, zu sagen: »Ich bin heute gereizt, weil ich schlecht geschlafen habe. Vielleicht kannst du auf mich Rücksicht nehmen.« Gerade in der Schwangerschaft und auch im Wochenbett, wenn sich Mamas oft durch ihre Hormone wie fremdgesteuerte Wesen auf einer emotionalen Achterbahnfahrt befinden, darf es einmal ruckeln, und im Familienalltag natürlich auch. Wie bei zwei Zahnrädern, die verhakt sind, klemmen und nicht mehr weiterlaufen wollen, kann Kommunikation wie ein Tropfen Öl dabei helfen. Über Gefühle zu sprechen oder auch einfach mal eine Runde mit den Kindern laut zu schreien, einfach, weil alles rausmuss, schafft oft wieder den Zugang zueinander.

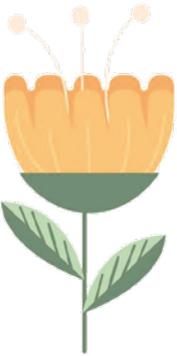


Wir sind keine Roboter. Emotionen gehören zum Menschsein dazu. Wir dürfen sie anschauen, sie annehmen und wir können es uns erlauben, auch einmal ohne schlechtes Gewissen wütend zu sein. Wir Eltern dürfen uns dabei selbst an die Hand nehmen und einen liebevollen Umgang mit uns selbst üben, genauso wie wir unsere Kinder dabei begleiten können. Sowohl sich selbst als auch sich gegenseitig sanft in den Arm zu nehmen, daran können wir als Individuum und als Familie wachsen.

Gemeinsam aktiv und kreativ werden

In diesem Buch gibt es in jeder Schwangerschaftswoche ein wiederkehrendes Element, denn ihr werdet eingeladen, gemeinsam aktiv zu werden. Das geschieht auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Zum Beispiel dürft ihr gemeinsam den wunderschönen Babybauch eincremen oder auch Streichelspiele zusammen machen. Wir Menschen brauchen Berührungen. Bei Berührung produziert unser Körper Glückshormone. Wir fühlen uns dadurch ganz geborgen und zu Hause. Deshalb gibt es immer wieder die Aufforderung, dass ihr euch gegenseitig berührt und auch das Baby mit einbezieht. Es ist somit für alle eine wunderschöne Erfahrung, die einfach glücklich macht.

Ich merke immer wieder, welch wahrer Schatz in unserer Kreativität verborgen liegt. Ganz losgelöst von Schulnoten und Bewertungen dürft ihr euch deshalb als Familie immer wieder künstlerisch betätigen. Ihr dürft schreiben, malen und basteln. Das schult ganz nebenbei die Feinmotorik und die Fähigkeit, sich selbst auszudrücken und auszuprobieren. Meine beiden Jungs nehmen eher selten Stift und Zettel zur Hand. Aber als wir gemeinsam die wöchentliche Babypost gelesen und angesehen haben, sind sie über sich hinausgewachsen. Sie haben Bilder gemalt, wie sie sich zum Beispiel den ersten Geburtstag des Babys vorstellen. Das war unglaublich berührend und wurde, als der Kleine dann tatsächlich ein Jahr alt wurde, mit Stolz wieder herausgesucht. Eine so wunderbare Erinnerung, die mir die Tränen in die Augen trieb.



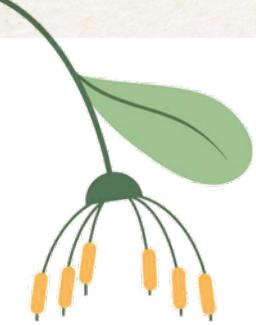
Werde dir deiner Erwartungen und Vorstellungen bewusst

Ich finde es sehr spannend, dass wir oftmals eine Vorstellung von der Persönlichkeit unseres Kindes haben. Dieses Bild entsteht bereits in der Schwangerschaft, also noch bevor das Baby das Licht der Welt erblickt hat. Wenn du ehrlich bist,

dann bemerkst du das vielleicht auch bei dir. Gedanken wie: Mein Kind ist sportlich und wird genau diese Sportart lieben. Es wird gerne malen und basteln, offen auf andere Kinder zugehen und leicht Freundschaften schließen. Die Gedanken können auch ganz anders aussehen, aber oftmals tragen wir diese festen Vorstellungen, dass unser Kind so und so sei, als gefestigte Glaubenssätze mit uns herum. Dies geschieht manchmal unterbewusst. Da du gerade schwanger bist, ein neues Leben in dir heranwächst und du vorher schon ein Kind oder mehrere Kinder zur Welt gebracht hast, kann diese Überlegung für dich besonders wertvoll sein. Beleuchte einmal beide Blickwinkel. Was glaubst du, wie ist dein bereits geborenes Kind, das nun bald großer Bruder oder große Schwester wird? Ist in dieser Rollenzuschreibung nicht ebenfalls schon eine Erwartung enthalten? Was denkst du, wie dein Baby im Bauch ist oder sein wird? Und wie werden sich die Geschwister verstehen?

Mich hat es zum Beispiel eiskalt erwischt, als mein zweiter Sohn auf die Welt kam. Für uns als Eltern stand immer fest, dass wir mehrere Kinder haben wollen, da wir selbst mit Geschwistern aufgewachsen sind. Dabei hatten wir die Vorstellung, dass sich die Geschwister von Beginn an lieben und später ausgiebig miteinander spielen würden. IMMER! Der Satz »Das Zweite läuft nebenher!« hatte sich ebenfalls fest in meine Seele eingebrannt, hatte ich ihn doch bestimmt ein Dutzend Mal gehört. Ich selbst war in einer solchen Geschwisterkonstellation aufgewachsen. Meine ältere Schwester war immer an meiner Seite. Ich verstand mich gut mit ihr, ja sogar mehr als das: Wir gingen gemeinsam durch dick und dünn.

Ich hatte also ein festes Bild vor meinem inneren Auge, wie das Leben zu viert und wie auch meine Kinder miteinander sein würden. Dass man sich Geschwister nun einmal nicht aussuchen kann und diese rein zufällige Zusammenwürfelung, ohne eine Entscheidungsmöglichkeit zu haben, einfach mit einem geschieht, das hatte ich nicht ein einziges Mal in Erwägung gezogen. So dachte ich in keinem Augenblick daran, dass sich meine beiden Jungs vielleicht nicht verstehen würden, ja dass es sogar eine ausgeprägte Rivalität zwischen ihnen geben könnte. Die Realität warf mich dann förmlich um. Ich erinnere mich oft an einen Moment nach



der Geburt meines Mittleren. Mein Ältester kam ins Krankenhauszimmer, sah seinen Bruder zum ersten Mal und sagte: »Der soll zurück in Mamas Bauch!« Dieser Satz begegnet uns im übertragenen Sinne sehr oft in den unterschiedlichsten Facetten. Genau das stellt mich als Mutter immer wieder vor eine sehr große Herausforderung. Auch mein Glaubenssatz, dass die beiden ausgiebig miteinander spielen, brachte mich oft an meine Grenzen. Denn die beiden sind grundverschieden, es ergaben sich kaum Schnittstellen im gemeinsamen Spiel. Die Interessensschere zwischen ihnen könnte nicht weiter auseinanderklaffen. Auf der einen Seite gab es den Sportler und auf der anderen Seite den Rollenspieler. Meine Beobachtung wird in der Fachliteratur derart beschrieben, dass sich Geschwister unterschiedliche Rollen innerhalb des Familiengefüges suchen, um Rivalität und Konkurrenz zu minimieren. Dass genau dieses Phänomen mit meinen Vorstellungen kollidierte, wurde mir erst sehr viel später klar. Ich war so überrascht davon, weil ich mir nicht darüber bewusst war, mit welchen Vorannahmen ich meine Welt erlebte. Dabei geht es nicht darum, sich mit der Frage zu quälen: »Was habe ich falsch gemacht und WARUM ist das so?«, denn auch das habe ich in den Jahren als Mama gelernt. Die Frage nach dem Warum kostet viel Kraft und Energie, aber die Antwort werden wir dennoch wahrscheinlich niemals finden. Ich will dich vielmehr einladen, dass auch du einmal untersuchst, durch welche Brille du deine Wirklichkeit betrachtest. Vielleicht stellst auch du fest, wie unglaublich gut es tut, diese Brille einmal abzunehmen und die Welt in einer ganz anderen Schärfe zu sehen.

Geschwisterrivalität und wie aus Fehlern Helfer werden

Rivalität unter Geschwistern kann durch Vergleiche und Bewertungen entstehen oder verstärkt werden. Durch diese beiden Zutaten entsteht eine explosive Mischung, die den Wetteifer untereinander befeuert. Muss es wirklich immer besser, höher und weiter sein? Durch Sätze wie »Deine Schwester

