



Heike Wolter



Meine Folgeschwangerschaft

Begleitbuch für Schwangere, ihre Partner
und Fachpersonen nach Fehlgeburt,
stiller Geburt oder Neugeborenentod

**„Das ist genau das Buch, das ich
mir für meine Folgeschwangerschaft
gewünscht hätte.“**

[Kerstin, 3 Kinder, davon 2 Sternenkinder]

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.

Geschlechtsneutrale Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet meistens eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Ärztin“ verstanden.

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.

Haftungsausschluss

Teile des vorliegenden Buches basieren (unter anderem) auf zahlreichen persönlichen Angaben, die zur Wahrung der authentischen Wiedergabe inhaltlich nicht modifiziert wurden. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Arzt/Ärztin oder Apotheker/in.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Sollten sich trotz sorgfältiger Korrektur Fehler eingeschlichen haben, erbitten wir weiterführende Hinweise darauf. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte schriftlich an den Verlag.

Markenschutz

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

Originalausgabe, November 2010

© 2010 edition riedenburg

Anschrift edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich

E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Internet editionriedenburg.at

Fachliche Beratung Dr. phil. Dipl.-Psych. Almut Dorn

Lektorat Dr. phil. Caroline Oblasser

Buchumschlag: Schwangere © Oscar Brunet – Fotolia.com

Heikes Hand mit der ihres ersten Folgekindes, aufgenommen für die Einladung zur Taufe © Heike Wolter

Wetter-Illustrationen auf Seite 154 © MisterSize.com

Künstlerische Fotografien © Kathrin Dahl [www.vina-wenzel.de]

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: edition riedenburg

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Die Auswahl der Werbung im hinteren Teil des Buches obliegt dem Verlag und ist vom redaktionellen Teil als unabhängig zu betrachten.

ISBN 978-3-902647-36-8

Dr. phil. Heike Wolter

Meine Folgeschwangerschaft

**Begleitbuch für Schwangere,
ihre Partner und Fachpersonen
nach Fehlgeburt, stiller Geburt
oder Neugeborenentod**

 edition
riedenburg

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| <hr/> | |
| Und es ward Licht | 11 |
| <hr/> | |
| Guter Hoffnung? | 12 |
| Folgeschwangerschaft – Der Begriff | 12 |
| Individuelle Erfahrungen | 12 |
| Zielgruppe | 12 |
| Interviews | 12 |
| Ein Schritt nach dem anderen | 13 |
| Wünsche | 13 |
| Erfahrungen des Verlusts | 15 |
| <hr/> | |
| Erfahrungen der Autorin | 16 |
| Wohin soll es gehen? | 16 |
| Erfahrungen der TeilnehmerInnen | 16 |
| Layout und Seitenaufbau | 17 |
| Sortierung | 17 |
| Die Frage nach dem Warum | 87 |
| <hr/> | |
| Warum ich, warum mein Kind? | 88 |
| Glaubensfrage | 89 |
| Schuldfrage | 89 |
| Konkrete Gründe finden | 89 |
| Die Frage nach der Wiederholbarkeit | 90 |
| Antworten finden | 90 |
| Fehlgeburten | 92 |
| Häufigkeit | 92 |
| Ursachen | 92 |
| Chromosomale Probleme | 92 |
| Neuralrohrdefekte | 94 |
| Mütterliche Probleme | 94 |
| Immunologische Probleme | 95 |
| Infektionen in der Schwangerschaft | 95 |
| Unbekannte Ursachen | 95 |
| Pränataldiagnostik – Chancen und Risiken | 96 |
| Totgeburten | 96 |
| Ursachen | 97 |
| Plazentastörungen | 97 |
| APS und Thromboseneigung | 97 |

| | |
|--|------------|
| Leberfunktionsstörungen: Schwangerschaftsvergiftung, Präeklampsie, HELLP-Syndrom | 98 |
| Nabelschnurprobleme | 98 |
| Plötzlicher Kindstod im Mutterleib | 98 |
| Geburtskomplikationen | 98 |
| Neugeborenentod | 99 |
| Risiko Frühgeburt | 99 |
| Angeborene Krankheiten | 100 |
| Anpassungsstörungen | 100 |
| Infektionen des Kindes | 101 |
| SIDS – Plötzlicher Kindstod | 101 |
| Eine neue Schwangerschaft wagen | 103 |
| <hr/> | |
| Meine persönliche Erfahrung | 104 |
| Vom Strom des Lebens | 104 |
| Wie weit bin ich in meiner Trauer um mein gestorbenes Kind? | 105 |
| Könnte ich mit einem erneuten Verlust umgehen? | 105 |
| Erlaubt meine körperliche Heilung bereits eine Folgeschwangerschaft? | 106 |
| Wünsche ich mir ein Folgekind oder einen Ersatz? | 106 |
| Kann ich die Belastungen einer neuen Schwangerschaft (er-)tragen? | 107 |
| Wie steht mein Partner zu einer neuen Schwangerschaft? | 107 |
| Spielt mein Alter eine Rolle? | 108 |
| Gibt es ein Wiederholungsrisiko? | 108 |
| Vom richtigen Zeitpunkt | 108 |
| Gefühlswirrwarr | 109 |
| Trauer und Folgeschwangerschaft | 111 |
| <hr/> | |
| Trauerphasen | 112 |
| Zwischen Trauer und Zuversicht | 113 |
| Ein Leben ohne Kinder? | 113 |
| Trauer in der Schwangerschaft | 114 |
| Der kritische Tag, die kritische Woche | 116 |
| Tage des Gedenkens | 117 |
| Schuldgefühle | 119 |
| Tiefe Liebe | 119 |
| Warten auf die Folgeschwangerschaft | 121 |
| <hr/> | |
| Die Suche nach Begleitern | 122 |
| Gynäkologe | 122 |
| Hebamme | 124 |
| Vorbereitende Untersuchungen | 125 |
| Fertilitätsprobleme | 126 |
| Neid, Trauer und Wut | 126 |

| | |
|--|------------|
| Kinderwunschbehandlung | 126 |
| Eine große Belastung | 127 |
| Eigene Ressourcen | 128 |
| Wieder schwanger! | 129 |
| Die Zeit der Folgeschwangerschaft | 131 |
| <hr/> | |
| Vorsorge und Unterstützung | 132 |
| Ärztliche Begleitung | 132 |
| Hebammenbegleitung | 132 |
| Doulabegleitung | 133 |
| Begleitung durch deinen Partner | 134 |
| Selbsthilfegruppen und Internetforen | 134 |
| Psychologische Begleitung | 134 |
| Familie und Freunde | 134 |
| Anderweitige Begleitung | 135 |
| 1. Trimester | 136 |
| Gemischte Gefühle | 136 |
| Ankündigung | 137 |
| Wenn der Bauch wächst | 137 |
| Schwangerschaftsvorsorge | 138 |
| Weitergehende Tests | 139 |
| Gefahrenzeichen | 140 |
| Tag für Tag | 140 |
| 2. Trimester | 141 |
| Wie viele Kinder? | 141 |
| Das Geschlecht des Babys | 141 |
| Erste Bewegungen | 142 |
| Was tun bei Panikattacken? | 142 |
| Beschäftigungsverbote für erwerbstätige Frauen | 143 |
| 3. Trimester | 144 |
| Beschwerden | 144 |
| Angst | 144 |
| Lebende Geschwisterkinder | 144 |
| Praktische Vorbereitungen | 145 |
| Namensgebung | 145 |
| Psychologische Unterstützung | 146 |
| Die lieben Mitmenschen | 146 |
| Gefühle | 148 |
| Angst | 148 |
| Zuversicht | 148 |

| | |
|--|------------|
| Aberglaube | 149 |
| Wichtige Meilensteine | 149 |
| Scheinbare Vorahnungen | 150 |
| Trauer | 151 |
| Dein guter Instinkt | 151 |
| So geht es mir ... | 154 |
| | |
| Ein Wort zum Thema ... | 156 |
| Geburtsvorbereitungskurs | 156 |
| Glaube | 156 |
| Krankenhausaufenthalt | 157 |
| Risikoschwangerschaft | 158 |
| Sex in der Schwangerschaft | 159 |
| Sport in der Schwangerschaft | 160 |
| Tagebuchschreiben | 160 |
| Verordnete Bettruhe | 160 |
| | |
| Das Schlimmste geschieht – erneuter Verlust | 163 |
| <hr/> | |
| Verlust mehrerer Kinder | 164 |
| Tiefe Gefühle | 164 |
| Umgang mit Nichtbetroffenen | 165 |
| Begleitung | 165 |
| Eigene Ressourcen | 166 |
| | |
| Die Geburt | 167 |
| <hr/> | |
| Der Schlüssel zur Geburt | 168 |
| Zeitpunkt | 168 |
| Geburtsort | 168 |
| Geburtseinleitung | 172 |
| Geburtsmodus | 173 |
| Betreuung während der Geburt | 174 |
| Flashbacks | 175 |
| Die Rolle des Sternenkinds | 176 |
| Das Baby ist da! | 177 |
| | |
| Leben mit dem Baby | 179 |
| <hr/> | |
| Geburtsanzeige | 180 |
| Wochenbett – Erwartungen und Realität | 183 |
| Trauer | 184 |
| Ein neuer Anfang | 186 |
| | |
| Das Folgekind | 187 |
| <hr/> | |
| Ein besonderes Kind? | 188 |
| Schwester oder Bruder sein | 189 |
| Wäre ich hier? | 190 |

| | |
|--|------------|
| Väter und Folgeschwangerschaft | 191 |
| Seinen Mann stehen | 192 |
| Ein neuer Partner | 192 |
| Tiefe Anteilnahme | 192 |
| Gefühlte Hilflosigkeit | 193 |
| Belastungen gemeinsam tragen | 193 |
| Verbundenheit | 194 |
| Geschwister und Folgeschwangerschaft | 197 |
| Vorstellungen vom Tod | 198 |
| Ein neues Geschwisterkind | 199 |
| Gefühlslagen | 199 |
| Die Mitmenschen | 203 |
| Der weitere Kreis | 204 |
| Medizinische und Hebammenbegleitung | 206 |
| Private Umwelt | 207 |
| Die eigene Mutter | 208 |
| Andere Betroffene | 208 |
| Schmerzliche Erfahrungen | 208 |
| Folgefölgeschwangerschaft(en) | 211 |
| Gelassenheit | 212 |
| Erinnerung | 212 |
| Im Strom des Lebens – Ein Resümee | 213 |
| Und doch kein Ende | 214 |
| Loslassen | 221 |
| Ein Teil von mir geht | 222 |
| Danksagung | 222 |
| Appendix | 223 |
| Glossar | 224 |
| Weiterführende Informationen und Hilfen | 227 |
| Adressen | 227 |
| Links zu Online-Informationen | 227 |
| Internet-Foren | 227 |
| Literatur | 227 |

Vorwort

Das vorliegende Buch von Heike Wolter bildet schon mit dem Titel „Meine Folgeschwangerschaft“ eine spannungsvolle Brücke von vorangegangenen Verlusten hin zu weiteren Schwangerschaften, die häufig zwischen großem Bangen und ängstlichem Hoffen stattfinden.

Zum Thema Verlusterlebnisse in der Schwangerschaft und nach der Geburt gibt es nur wenige Ratgeber und einige Selbsterfahrungsberichte. Eine Begleitung für eine Folgeschwangerschaft suchten Betroffene bislang jedoch vergeblich.

Bereits in ihrem Verlusterleben fühlen sich verwaiste Eltern häufig allein gelassen und unverstanden. Tritt eine weitere Schwangerschaft ein, hofft das Umfeld auf ein Vergessen oder eine Heilung von der Trauer und reagiert nicht selten erneut mit Unverständnis, wenn die Schwangere nicht fröhlich und hoffnungsvoll scheint, phasenweise sogar erneut in die Trauererinnerung versinkt. Die Betroffenen fragen sich selber, ob sie mit ihren wechselnden Stimmungen „normal“ sind oder auch ob sie dem Folgekind in der Schwangerschaft schaden, wenn sie ängstlich und traurig und nicht so unbeschwert sind, wie es bisweilen von Schwangeren erwartet wird.

In diesem Buch gibt Heike Wolter sehr umfangreich, gleichzeitig sensibel und einfühlsam Antworten auf all die Fragen, die sich für Betroffene in Folgeschwangerschaften auftun. Durch ihre eigenen Erfahrungen und ihre Befragung von 34 Müttern und Vätern, die ihre Geschichten und Erlebensweisen mitteilen, ist ein tiefer Einblick in diese spezifische Gefühlswelt gelungen. Keine Perspektive wird ausgelassen, von der Frage nach dem Warum für den erlebten Verlust über ambivalente Gefühle zu einer Folgeschwangerschaft, Aspekte der Trauer, eventuelle neue Verluste, verschiedene Phasen der Schwangerschaft, die Besonderheiten der Geburt und Perspektiven, die den Partner, Geschwisterkinder und das Umfeld mit einbeziehen.

Vor allem im Mittelteil des Buches, in dem auf die verschiedenen Phasen einer Folgeschwangerschaft eingegangen wird, finden Betroffene eine gute Begleitung. Ich bin sicher, dass sich hier jede schwangere Frau und jedes Paar mit Verlusten in vorangegangenen Schwangerschaften und nach der Geburt gut

aufgehoben fühlen, da es Frau Wolter gelungen ist, jede Konstellation mit einzubeziehen, von der frühen Fehlgeburt bis zum plötzlichen Kindstod, von dem einmaligen Verlust bis zu wiederholten Verlusterfahrungen. Auch das Thema Schwangerschaftsabbrüche wird nicht ausgespart; jede Geschichte bekommt ihren Platz und ihre Bedeutung.

In meiner psychotherapeutischen Begleitung von Frauen und Paaren in und nach Verlusterfahrungen steht häufig das Gefühl im Mittelpunkt, mit dem Trauererleben alleine zu sein und sich kaum mitteilen zu können. Allzu häufig sehe ich auch das Bestreben, sich möglichst schnell von der Trauer befreien zu wollen. Für viele ist es ein schmerzvoller Lernprozess, dass erst die Hinwendung zur Trauer und zum Verlust auf Dauer Trost bringen können. Die Frage nach dem „Warum?“ spielt in diesem Verarbeitungsprozess immer wieder eine zentrale Rolle. Dieser Frage geht Heike Wolter besonders sensibel nach, indem sie die Schuldgefühle der Mütter aufgreift und deren Suche nach Erklärungen, auch dort wo es keine gibt. Neben der umfangreichen Auflistung möglicher medizinischer Ursachen fließen immer wieder Zitate aus ihren Interviews mit Betroffenen ein, so dass sich sachliche Informationen mit dem tiefen subjektiven Erleben paaren.

Dieses Buch gibt den Betroffenen die so häufig notwendige Erlaubnis, auch in Folgeschwangerschaften sich dem inneren Schmerz zuwenden zu dürfen und diesen nicht leugnen zu müssen. Gleichzeitig ermutigt das Buch mit seinen vielen Fallbeispielen, trotz der Trauer und teils traumatisierender Vorerfahrungen, sich einem neuen Leben und Hoffnung zuzuwenden.

Aber nicht nur Betroffenen gibt dieses Buch wertvolle Einblicke. Ganz bewusst hat Heike Wolter die vielen Erfahrungsberichte gewählt, um auch Partnern, Angehörigen und vor allem Fachpersonen die Gedanken, Hoffnungen, Ängste, Zweifel und alle weiteren Gefühle näher zu bringen, die eine Verlusterfahrung rund um Schwangerschaft und Geburt nach sich ziehen und in eine Folgeschwangerschaft hinein wirken.

Dr. phil. Almut Dorn



Und es ward Licht

Guter Hoffnung?

„Guter Hoffnung sein“ – so wird eine Schwangerschaft im Volksmund oft bezeichnet. Und nichts ist in einer Folgeschwangerschaft oft schwieriger, als dieses Gefühl zu haben. Mag sein, dass die Statistik für ein lebendes und gesundes Baby spricht, doch meist ist die Zuversicht mit dem Verlust eines Kindes verschwunden.

So ging es auch mir, nachdem meine Tochter bei der Geburt gestorben war. Einerseits wollte ich unbedingt noch ein Baby bekommen – und medizinisch hatte ich nach einem Jahr grünes Licht erhalten –, andererseits hielt ich es für unwahrscheinlich, jemals wieder ein lebendes Kind nach Hause bringen zu dürfen.

Doch dann, fast zwei Jahre nach ihrem Tod, hielt ich einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand. Meine unbändige Freude darüber währte nur kurz, und schon bald hatte mich die Angst* fest im Griff. Ich verschlang alles, was ich zum Thema ‚Folgeschwangerschaft‘ finden konnte – leider war das nicht all zu viel. Ich hätte mir ein Buch gewünscht, das mich durch die bevorstehenden neun Monate führt. Doch mit ‚normalen‘ Schwangerschaftsbegleitern wusste ich nichts anzufangen. Die beschriebenen Gefühlslagen passten nicht zu meinem Erleben, Schwangerschaftsstreifen interessierten mich nur mäßig, und nichts beantwortete die unzähligen Fragen, die mir um zwei Uhr nachts durch den Kopf gingen.

Folgeschwangerschaft – Der Begriff

Eine ‚Folgeschwangerschaft‘, was ist das? Schon der Begriff ist doppeldeutig. Einerseits ist jede nicht-erste Schwangerschaft eine Folgeschwangerschaft, und immer ist diese auch durch die Erfahrungen der vorgegangenen Schwangerschaft(en) geprägt.

Was aber mit ‚Folgeschwangerschaft‘ hier gemeint ist, ist eine Schwangerschaft nach dem Verlust eines oder mehrerer Kinder. Es spielt keine Rolle, wann dies geschehen ist:

- ob in den ersten Wochen (dann wird medizinisch von einer Fehlgeburt gesprochen),
- im weiteren Verlauf der Schwangerschaft (dann spricht die Medizin von einer Totgeburt)
- oder durch den frühen Tod eines lebend geborenen Kindes.

Auch Frauen, die sich für eine Abtreibung entschieden haben, trauern häufig und können sich daher in der nächsten Schwangerschaft ‚folgeschwanger‘ fühlen. Und fasst man den Begriff noch weiter, so betrifft das Thema auch all jene, die nach der Geburt eines behinderten Kindes oder nach einer komplikationsreichen, traumatischen* Schwangerschaft und/oder Geburt den Verlust ihrer inneren Vorstellung vom Kinderkriegen zu beklagen haben.

Individuelle Erfahrungen

Mein Buch basiert auf der Annahme, dass Verluste Erfahrungen eine nachfolgende Schwangerschaft in einer spezifischen Weise prägen, die viele Frauen ähnlich erleben. Nur ein Beispiel: Die Statistik mag einer betroffenen Frau sagen, dass die Wiederholungswahrscheinlichkeit des erlittenen Verlusts verschwindend gering sei. Doch sie hat den Tod ihres Kindes zu 100 Prozent erlebt. Das ihr Zugestoßene hat keinen Zahlenwert, den man rational diskutieren könnte. Die Erfahrung des Verlustes bestimmt das Leben von uns Frauen danach so allumfassend, dass es verwunderlich wäre, wenn nicht auch eine Folgeschwangerschaft vor allem dadurch geprägt wäre. Die ‚normale‘ Annahme, aus einer Schwangerschaft resultiere ein lebendes, gesundes Kind, ist nachhaltig erschüttert. Da der Verlust nur in Ausnahmefällen zu verhindern gewesen wäre, gibt es meist nichts besser zu machen. Nichts falsch gemacht zu haben, kann beruhigend sein; es kann jedoch die Angst auch grenzen- und schrankenlos machen.

Zielgruppe

Mein Buch richtet sich nicht nur an Frauen, die bereits eines oder mehrere Kinder verloren haben. Es ist gleichermaßen für Väter eines Folgekinds und dessen Geschwister, für Hebammen, Ärzte und anderes medizinisches Personal, für Seelsorger, Psychologen und Mitarbeiter in Familienberatungsstellen, für Selbsthilfegruppen und jeden, der einen Einblick in die Besonderheiten von Folgeschwangerschaften wagen möchte, geeignet.

Interviews

Die Idee zu diesem Buch entstand aus meinem persönlichen Erleben. Ermöglicht wird ein solches Projekt jedoch erst durch die zahlreichen Betroffenen,



Erfahrungen des Verlusts

Erfahrungen der Autorin

Nichts hat mich so beeinflusst und nachhaltig geprägt wie der Verlust meines Kindes. Auch nicht die Geburt meiner zwei Folgekinder. Der Tod meines dritten Kindes hat mir die Endlichkeit des Lebens mit solcher Härte und Brutalität bewusst gemacht, dass ich auch heute oft mit Unfassbarkeit auf das Geschehene zurückblicke.

Ich habe gelernt, gut damit zu leben und dieses Ereignis in mein ganz persönliches Leben zu integrieren. Heute kann ich ruhiger auf die Zeit von damals zurückschauen und verstehe mich, meinen Mann und mein Umfeld neu. Und manchmal glaube ich, ich musste in die Abgründe meiner selbst schauen, um heute der Mensch zu sein, der ich bin.

Auch du hast ein solches Schicksal erlebt und weißt auf deine eigene Art damit umzugehen und das Erlebte zu verarbeiten. Und auch wenn du den Verlust deines Kindes akzeptiert hast – eine Folgeschwangerschaft holt dich doch sofort in jenen Ausnahmezustand zurück, von dem du vielleicht meintest, ihn hinter dir gelassen zu haben.

Unser Leben ist zugeschlagen wie ein Buch, in dem wir eben noch entspannt gelesen hatten. Jetzt, da wir es wieder zur Hand nehmen, können wir die Seite nicht mehr finden, bis zu der wir gekommen waren. Auf gut Glück versuchen wir es ein kleines Stück, aber wir erkennen nichts wieder. Auch beim Zurückblättern stoßen wir auf keine Stelle, von der wir sagen könnten: Ja, das kommt mir wieder bekannt vor.

Als ich etwa zwei Jahre nach dem Tod meiner Tochter diese Zeilen in einem Buch las, hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, da wüsste jemand genau, wie sich ihr Tod angefühlt hatte. Die Fassungslosigkeit und Surrealität dessen, was mir da passiert war, wurde auf den Punkt gebracht.ⁱ

Wohin soll es gehen?

Die Erfahrung des Verlusts ist so erschütternd und umfassend, dass du dein Leben, zumindest für eine Zeitlang, vermutlich nicht mehr wiedererkannt hast. Und wenn es dir wie mir ging, dann wolltest du auch

gar nicht, dass dir etwas bekannt vorkommt, du hast dich gewehrt gegen dieses dir aufgezwungene Leben mit der schrecklichen Erfahrung, dass dein Kind gestorben ist. Dass du dieses Buch zur Hand genommen hast, weil du erneut eine Schwangerschaft wagen möchtest oder aber schon mitten in ihr steckst, zeigt, dass du dich erneut für eine große Lebensreise entschieden hast, sozusagen mit der Erfahrung des Verlusts im Gepäck.

Tanja, deren Kinder in der neunten und zwölften Schwangerschaftswoche gestorben sind, drückt es folgendermaßen aus:

Natürlich ist der Verlust des Kindes das Schlimmste überhaupt, denn an dieses Kind knüpfte man eben auch Träume und Vorstellungen und Wünsche, die somit auch alle von einer Sekunde auf die andere nicht mehr in Erfüllung gehen werden. Zum Beispiel die Vorstellung der Elternzeit, drei Jahre mit dem Kind zu Hause verbringen. Die Unternehmungen, auf die man sich freut: Spielen, Krabbelgruppe, Schwimmen, Spielplatz, Vorlesen. Der Traum einer Familie, all dies stirbt ja mit dem Kind und auf all das hat man ja auch ein Stück weit hingelebt, seit man schwanger werden wollte. Es kann niemand, der keine Ahnung hat, sagen, man soll einfach weiter leben wie bisher. Denn es ist nichts mehr, wie es war. Ich hatte nun mal nicht vor, die nächsten Jahre um fünf Uhr morgens aufzustehen, um zur Arbeit zu gehen, sondern ich hätte glücklich um diese Zeit im Kinderzimmer gestanden, um meinem Kind die Windeln zu wechseln.

Deinen Verlust zu kategorisieren erscheint willkürlich und wertend. Daher sind in den folgenden Verlusterfahrungen der TeilnehmerInnen die Geschichten nicht gruppiert, sondern zufällig aneinandergereiht.

Im Kapitel ‚Die Frage nach dem Warum‘ aber folgt neben allgemeinen Überlegungen auch ein Abschnitt zu medizinischen Ursachen eines Verlustes. Die dortige Unterteilung in Fehl- und Totgeburten sowie den Neugeborenen Tod ist problematisch, entspricht jedoch dem medizinischen Sprachgebrauch und ist eine gegebenenfalls wichtige Information für deine Folgeschwangerschaft.

Erfahrungen der TeilnehmerInnen

Alle Frauen und Männer dieses Buches haben eine eigene, unverwechselbare Geschichte – auch aus medizinischer Sicht. Ohne Eingriff von außen sollen

ⁱ P. F. Thomése: Schattenkind (Berlin Verlag), Berlin 2004, S. 22.

1. Kind: Sohn/Tochter (*+ vor 2 Jahren), Spontanabort und nachfolgende Curettage in der 10. SSW, mütterliche Blutgerinnungsstörung
2. Kind: Tochter (*+ vor 1 Jahr), Missed Abortion und nachfolgende Curettage in der 8. SSW, mütterliche Blutgerinnungsstörung
3. Kind: Sohn (* vor 3 Monaten), spontane Geburt

Ich erinnere mich sehr gerne an das Gefühl, sorglos schwanger gewesen zu sein. Genauso habe ich mich während meiner ersten Schwangerschaft gefühlt: unerschütterlich optimistisch. Es stimmte einfach alles, und die Freude war bei mir und meinem Mann riesengroß.

Die ersten Untersuchungen beim Frauenarzt bestätigten mein gutes Bauchgefühl. Wir konnten unser Glück kaum fassen, als wir zum ersten Mal das schlagende Herzchen unseres Babys auf dem Ultraschall-Monitor sahen.

Eines Tages haben sich dennoch unerklärliche Sorgen bei mir eingeschlichen; ich begann, darüber nachzudenken, was wäre, wenn es nicht gut ausginge. Als ich dann nachts eine leichte Blutung bemerkt habe, war mein erster Gedanke: Jetzt ist es vorbei. Aller Angst zum Trotz winkte uns beim Frauenarzttermin am nächsten Morgen ein normal entwickeltes Baby entgegen.

Mein Gefühl, dass etwas nicht stimmte, blieb jedoch. Tatsächlich wurde die Blutung im Laufe des Tages immer stärker, und am Abend war es so schlimm, dass wir beschlossen, ins Krankenhaus zu fahren. Wir schafften es gerade noch dorthin, und als mich die Ärztin untersuchte, wurde die Blutung auf einmal furchtbar stark. Da habe ich das Baby dann verloren. Als die Ärztin einen Ultraschall machte, war nichts mehr zu sehen.

Anfangs war der Schock so groß, dass ich gar keine Tränen hatte, aber nach einer Weile konnte ich dann in den Armen meines Mannes weinen. Alle Ärztinnen und Schwestern waren sehr nett und einfühlsam, so dass das, was folgte – die Ausschabung und eine Nacht zur Beobachtung im Krankenhaus bleiben – nicht schrecklicher war als nötig. Trotzdem war es sicherlich eine der schlimmsten Nächte meines Lebens.

Nach dem Verlust begann für mich eine sehr schwierige Zeit. Ich hatte das Bedürfnis, um unser Kind zu trauern, musste aber feststellen, dass unsere Eltern und manche Freunde das nicht nachvollziehen konnten. So sehr mich manche herzlose Bemerkung dieser Menschen verletzte, so dankbar war ich über die tröstenden Worte, die häufig von Leuten kamen, von denen wir sie gar nicht erwartet hätten.

Gleichzeitig war ich sehr froh, dass mein Mann ähnlich wie ich empfand und für mich da war. Diese Erfahrung hat unsere Beziehung sehr vertieft und uns in unserem Kinderwunsch bestärkt. Deshalb waren wir uns schnell einig, dass wir es sofort wieder versuchen wollten.

Von meiner Folgeschwangerschaft erfuhr ich nur drei Monate nach dem Verlust unseres ersten Kindes. Ich war überglücklich über die neue Hoffnung, aber dennoch war in den folgenden Wochen Angst das vorherrschende Gefühl – ganz anders als in meiner ersten Schwangerschaft.

Jeder Tag, jede Nacht, jeder Gang zur Toilette war eine Hürde, und ich hatte das Gefühl, dass die Zeit fast stehen blieb. Beim ersten Ultraschalltermin in der 7. Woche war noch kein Herzschlag zu sehen, so dass ich dem Termin in der nächsten Woche mit großer Aufregung entgegenfieberte. Obwohl ich mir immer wieder sagte, dass das Herzchen dann sicherlich zu sehen sein würde, erwischte ich mich dabei, dass ich das nicht glauben konnte. Aber den Gedanken, was wäre, wenn auch diese Schwangerschaft glücklos endet, ließ ich einfach nicht zu.

Meinem Mann ging es genauso, und als wir auf dem Ultraschallbildschirm sahen, dass kein Embryo mit Herzschlag zu finden war, stürzte die Welt für uns ein. Wir konnten uns nicht vorstellen, dass sich nun alles – Krankenhausaufenthalt und Ausschabung – wie vier Monate vorher wiederholen würde. Gleichzeitig

war auf einmal die Angst da, dass wir vielleicht niemals ein lebendes Kind bekommen würden.

Die Tage nach der Ausschabung waren furchtbar. Morgens, wenn mir nach dem Aufwachen einfiel, was passiert war, hatte ich kaum Kraft, aufzustehen. Zum Glück konnten wir kurzfristig einen Urlaub buchen, in dem wir etwas Zeit zur Besinnung fanden. Diese Tage gaben mir wieder etwas Hoffnung.

Nach einer gefühlten Ewigkeit des Wartens auf die Untersuchungsergebnisse erfuhr ich, dass meine Fehlgeburten wahrscheinlich die Folge einer Gerinnungsstörung waren und dass dieses Problem zum Glück behandelbar sei. Meine Zuversicht, dass nun alles gut werde, wurde gleich wieder erschüttert, als meine Frauenärztin sich sehr skeptisch zu den Untersuchungsergebnissen äußerte.

Es war von Anfang an klar, dass die „kritische Zeit“ einer neuen Schwangerschaft sehr angstgefüllt sein würde. So war es auch. In dieser ersten Zeit war ich froh über jeden Tag, den ich ohne schlimme Vorkommnisse hinter mich gebracht habe. Leider gab

es einige besonders schlimme Tage, denn ich hatte hin und wieder kleine Schmierblutungen, die mich in Angst und Schrecken versetzten.

Ich glaube, ohne diese Blutungen hätte ich vielleicht nach der kritischen Phase begonnen, mich sicher zu fühlen. So hat mich die Angst letztendlich die ganze Schwangerschaft hindurch begleitet, zumal ich bis zur 19. Woche immer wieder leichte Blutungen hatte. Als wir dann in den letzten Wochen vor dem Geburtstermin die meisten Anschaffungen getätigt hatten, war meine Vorfreude endlich größer als die Angst.

Insgesamt habe ich die Geburt dann als sehr schönes, sehr intensives, körperlich und seelisch absolut überwältigendes Erlebnis in Erinnerung. In den folgenden Tagen habe ich festgestellt, dass die Geburt meines Sohnes eine Art Abschluss der schlimmen und traurigen Zeit davor war. Erst lange nach der Entbindung ist mir aufgefallen, dass ich trotz aller Ängste nicht den geringsten Zweifel hatte, dass mein Sohn gesund zur Welt kommen würde.



Christa, 40

Beruf: Bankkauffrau

→ Ehefrau von Roland, 42

„Denn Zeit heilt diese Wunde nicht!“

1. Kind: Tochter (*+ vor 5 Jahren), spontane Geburt in der 38. SSW,
unbekannte Ursache

2. Kind: Tochter (* vor 4 Jahren), geplante Sectio aufgrund der psychischen Belastung

Die folgenden Gedichte habe ich nach dem Tod meiner Tochter und in der Folgeschwangerschaft geschrieben.

*Der Raum ist zu,
die Tür ist verschlossen,
alle Fenster sind zu,
es ist, als ob eine Kette diesen Raum einschließt!
Wo ist der Schlüssel,
um diese Kette zu sprengen?
Im Raum ist es finster,
ich habe jede Orientierung verloren,
wo ist der Schalter,
um den Raum wieder zu erhellen?
Alle Türen standen weit offen,
geöffnet für Dich.
Jäh fielen sie zu,
ich muss sie suchen,
die Öffnung für diesen Raum.
Doch dazu brauche ich Licht,
woher soll ich es nehmen?*

*In mir ist alles dunkel,
wo ist der Funken, der mir hilft?
Seit diesem Tag hat meine Welt
aufgehört sich zu drehen,
ich lebe von Tag zu Tag,
mag gar nichts planen,
kann mich nicht freuen,
versuche zu funktionieren,
versuche nicht ständig an Dich zu denken,
gehe ich kleine Schritte zurück ins Leben –
ohne Dich.*

*Doch dieser Weg ist lang und steinig.
Leere!*

*Mein Bauch ist leer,
mein Kopf ist leer,
meine Hände sind leer,
Dein Zimmer ist leer,
das Haus ist leer,
das Leben ist leer!
Still und heimlich schlich er sich an,
unbemerkt von mir holte er Dich.
Warum habe ich ihn nicht gespürt,
nicht stoppen können?
Hast Du Dich gewehrt?
Hast Du gekämpft?
Ich habe nichts bemerkt!
Ich hoffe, Du hast nichts gespürt,
bist still eingeschlafen.
Du warst so friedlich,
Dir keiner Gefahr bewusst,
auch ich war so unbekümmert und glücklich,
sah den Tod nicht kommen, er überrollte uns!
Er nahm Dich mit, ohne zu warnen,
ohne zu fragen, war einfach da.
Er zerstörte Dein Leben, unsere
Hoffnung und alle Freude.*

*Er lässt nur eine große Wunde zurück.
10 Wochen sind jetzt vergangen,
seit ich Dich zum ersten Mal
gesehen habe und Dich in meinen
Armen gehalten habe.
10 Wochen sind vergangen,
seit ich Dich hergeben musste.
Es ist so schwer,
Dich nicht besser zu kennen,
Dein Lächeln nie zu sehen,
Dein Lachen nie zu hören,
Deine Stimme nicht zu kennen,
Deine weiche Haut nie mehr zu spüren,
Deine Haare nie mehr zu streicheln,
Dir die Welt nicht zeigen zu können.
Du fehlst mir so!!!*

*Zeit heilt alle Wunden!
Wie oft habe ich diesen Satz gehört?
Doch keiner weiß, wie lange
1 Minute ist, ohne Dich!
1 Stunde ist, ohne Dich!
1 Tag ist, ohne Dich!
1 Woche ist, ohne Dich!
1 Monat ist, ohne Dich!
1 Jahr ist, ohne Dich!*

Denn Zeit heilt diese Wunde nicht!

*Du bist eine „sie“,
bist mein Mädchen,
wie wirst Du heißen?
Dein Vater darf entscheiden,
wichtig ist nur, dass Du lebst,
wir mit Dir leben dürfen*

*als Familie.
Jetzt bist Du da.*

Die Folgeschwangerschaft war geprägt von Angst. Es fehlte mir das Urvertrauen, von dem meine erste Schwangerschaft geprägt war.

Ich hatte Angst, mich zu freuen, habe keine Babysachen gekauft und auch nichts vorbereitet, falls ich wieder das Kind verlieren würde.

Die 38. Woche ist wie ein Damoklesschwert über mir geschwebt. Die letzten Wochen wurden fast unerträglich und ich wollte auf keinen Fall abwarten, bis die Wehen einsetzen. Jedes CTG wurde für mich schwerer, weil ich Angst hatte, dass keine Herztöne mehr zu finden sind. Dann die Erleichterung, wenn das Geräusch da war. Doch dieses Glück hielt zum Schluss nur noch drei, vier Tage, dann kam wieder die Angst, ist alles in Ordnung?

Ich fand Gott sei Dank in meiner Ärztin jemanden, der das verstand und mich mit meinem Wunsch nach einem Kaiserschnitt unterstützte und ihn durchführte. Bei der Vorbereitung zum Kaiserschnitt haben mich Zweifel geplagt, ob die Entscheidung richtig ist. Aber für mich war es genau richtig, ich wollte mich nicht mehr auf die Natur verlassen.

Mein Mann konnte unsere Tochter gleich nach der Geburt in die Arme nehmen, bei mir waren meine von mir gewählte Ärztin und Hebamme. Dank Spinalanästhesie habe ich meine Tochter gleich sehen können. Ich war nach der Geburt einfach nur glücklich. Für mich ist es nicht selbstverständlich, dass ich ein gesundes Kind habe.





Die Frage nach dem Warum

Warum ich, warum mein Kind?

Für mich war und ist das eine der schwierigsten Fragen – Warum ist gerade mein Baby gestorben? Mit der Antwort suche ich nicht nur nach einem sachlichen Grund, sondern auch nach Sinn, Verständnis und in dieser Weise nach einer Möglichkeit, dem Leben trotzdem zu vertrauen. Diese Schicksalsfrage abseits medizinischer Gründe ist ein wichtiger Teil meines Trauerprozesses, eine Zeitlang hat die Frage diesen Prozess übermächtig geprägt.

Wenn es dir wie mir geht, stellst du vielleicht unwillkürlich Vergleiche an. Dein Leben erscheint dir besonders tragisch.

Im Beitrag einer Betroffenen las ich einmal eine sehr tief sinnige Antwort:

„Ich wünschte, ich würde eines dieser Leben führen, die völlig unberührt von tragischen Geschehnissen sind – aber ich bin mir auch bewusst, dass es sicher fremde Menschen gibt, die mich um mein Leben beneiden, das von außen so perfekt aussieht. Ich versuche also, mir selbst zu sagen, dass ich diese Menschen nicht beneiden sollte. Ich weiß nicht, was sie

für Schicksale tragen. Es sieht vielleicht nur von außen so aus, als würde ihr Leben mit Gutem gesegnet sein, während ich so viel Schmerz aushalten muss.“⁴¹

Auch für dich wird dieses Warum – wie für die meisten Eltern – eine existenzielle Frage sein. Für das Thema einer Folgeschwangerschaft kann das Warum nämlich auf die Frage Antwort geben, ob beim nächsten Mal irgendetwas vermieden werden sollte oder ob Maßnahmen ergriffen werden können, um einen erneuten Verlust zu verhindern.



In dieser Hinsicht können Antworten auf das Warum deine zukünftigen Ängste einschränken oder diese in solche unterteilen, die du ohne sachlich nachvollziehbaren Grund fürchtest bzw. solche, für die ein konkreter Hintergrund besteht. Beide Arten von Angst werden dich wohl begleiten, beide haben auch ihre Berechtigung. Aber manchmal tut es gut zu wissen, woher sie rühren.

i Eigene Übersetzung, SPALS-Mailing List

Platz für Gedanken:

Glaubensfrage

Die Frage nach dem Warum ist aber immer auch eine Glaubensfrage. Ich meine das nicht nur religiös, sondern im Sinne einer Idee vom Leben. Zu diesem Konzept gehörte vor dem Verlust für uns alle die Überzeugung, dass Eltern vor ihren Kindern sterben. Da sich dies auf tragische Weise als umkehrbar erwiesen hat, fragst du dich vielleicht, was noch sicher ist im Leben. Worauf kannst du noch vertrauen, wenn dieses Grundprinzip nicht stimmt?

Du hast erleben müssen, dass das Unwahrscheinliche möglich ist. Nicht als statistischer Wert, sondern als individuelle Chance ist es vorstellbar, dass auch in einer Folgeschwangerschaft dein Kind stirbt.

Es gibt keine „sichere“ Woche, keine „sichere“ Diagnose. Diese Erfahrung kann beängstigend sein.

Schuldfrage

Schließlich fragt das Warum nach einer Schuld. Fast alle Eltern, deren Kind gestorben ist, fühlen sich schuldig. Nur selten meint dies eine objektive Schuld, zum Beispiel eine Alkoholvergiftung in der Schwangerschaft, die zum Tod des Babys geführt hat. Dies ist besonders tragisch, und die Lehre aus solchem Verhalten kann nur sein, bei der nächsten Schwangerschaft intensiver auf die Bedürfnisse des Babys einzugehen.

Meist aber geht es um das subjektive Schuldgefühl, als Eltern für sein Baby verantwortlich gewesen zu sein, aber nicht genug für es gesorgt zu haben, weshalb es dann gestorben ist.

Diese scheinbar logische Kette resultiert aus dem tiefen Wunsch zu verstehen, warum das Baby gestorben ist. Du möchtest Antworten und einen Sinn darin finden. Nur wenige Menschen können gut und ohne zu hinterfragen mit dem Schicksal leben – und mit der passiven Hinnahme der Tatsache, dass etwas so Trauriges eben einfach passiert ist.

Bei mir selbst ging es in der Schuldfrage um einen Zwischenbereich. Ich hatte mir für mich und mein Baby nach zwei vorangegangenen Kaiserschnitten eine spontane, vaginale Geburt gewünscht. Nach Einsetzen erster Wehen kam es zu einem unwahrscheinlichen Zwischenfall, einem Gebärmutterriss, in dessen Folge meine Tochter aus der Gebärmutter* herausrutschte und in meinem Bauch starb. Im Vor-

feld der geplanten Spontangeburt hatte ich mich informiert, abgewogen und mich entschieden, die natürliche Geburt zu versuchen. Ein Kaiserschnitt hätte diese seltene Komplikation wohl verhindert.

Wenig anderes beschäftigt mich auch heute noch so sehr wie die Frage nach der Schuld. Auch ich wollte das Beste, und die Statistik war auf meiner Seite. Geholfen hat mir das zunächst aber nicht. Bis mich eines Tages meine Ärztin fragte, ob ich denn wüsste, was bei einem Kaiserschnitt geschehen wäre. Und bis eines zweiten Tages meine Trauerbegleiterin meinte, ob ich wüsste, dass das Wort ‚Fehler‘ von ‚fehlen‘ käme – es habe damals nämlich das Wissen um eine andere, bessere Lösung gefehlt.

Vor einer Folgeschwangerschaft kann es hilfreich sein, sich mit der Schuldfrage auseinanderzusetzen. Gegebenenfalls finden sich auch ein Arzt, eine Beratungsstelle, Betroffene in einer Selbsthilfegruppe oder andere Personen, die dir immer wieder versichern, dass du nicht schuld bist. Wahrscheinlich gehörst du zur überwältigenden Mehrheit derer, die das Beste für das Baby gewollt und getan hat. Das konnte dich zwar nicht vor dem Schlimmsten, was Eltern passieren kann, bewahren, aber es kann dir selbsterstörerische Schuldzuweisungen ersparen.

Konkrete Gründe finden



Wobei kann dir die Klärung der Warum-Frage nun helfen? Generell kann sie helfen, ein Gefühl von Kontrolle wiederzugewinnen. Vom Tod deines Babys bist du in den meisten Fällen völlig überrascht worden, die Nachricht hat dich vermutlich überrollt. Nun gibt es die Möglichkeit, aktiv Informationen vor einer neuen Schwangerschaft bzw. vor der Geburt des Folgekindes zu erlangen.

In medizinischer Hinsicht ist es möglich, konkrete Gründe für den Tod deines Babys zu erfahren. Wenn diese gefunden werden, so hilft das, das Wiederholungsrisiko abzuschätzen und davon ausgehend gegebenenfalls auch, sich für oder gegen eine der vergangenen Maßnahmen, oder, in letzter Konsequenz, gegen eine Folgeschwangerschaft zu entscheiden.

Es hat also zum Beispiel gewisse Vorteile, zu erfahren, dass das Baby etwa an einer zufälligen genetischen Mutation* gestorben ist, die kein erhöhtes Wiederholungsrisiko bietet, oder aber an den Folgen einer versuchten Geburtseinleitung*, die bei einer folgenden



Eine neue Schwangerschaft wagen

Meine persönliche Erfahrung

Bei mir stellte sich die Frage nach einer neuen Schwangerschaft schon, als man meinem Mann und mir mitgeteilt hatte, unsere Tochter sei gestorben. Natürlich war dies mehr unbewusst der Fall, denn zu einem klaren Gedanken war ich überhaupt nicht fähig. Aber: Noch auf dem Weg in den Operationssaal bat ich die Ärztin mehrfach, sie möge meine Gebärmutter erhalten.

Anfänglich fand ich die Tatsache, diesen Wunsch geäußert zu haben, befremdlich, unpassend, ja sogar als Verrat an meinem soeben verstorbenen Baby. Trotzdem konnte ich nicht umhin, zu fürchten, ich könne nie wieder ein Kind bekommen.

Nachdem mein Mann und ich mit den Ärzten geklärt hatten, dass eine weitere Schwangerschaft möglich sei, stellte sich eine gewisse Ruhe ein. Das Thema verschwand im Hintergrund und unsere Trauer um unsere an den Folgen einer Uterusruptur verstorbene Tochter nahm allen Raum ein. Hinzu kam, dass uns gesagt worden war, wir sollten mindestens ein Jahr warten – eine Zeit, die wir auch für nötig hielten, um mit dem Erlebten zurecht zu kommen. Aber kaum war dieses eine Jahr vergangen, hofften wir erneut auf das Wunder einer Schwangerschaft. Doch so schnell, wie wir uns das gedacht hatten, funktionierte das Ganze nicht. Wir hatten noch fast ein Jahr des Wartens vor uns, und letztendlich half uns nur eine hormonelle Kinderwunschbehandlung.

Vom Strom des Lebens

Während der ersten Zeit der Entscheidung für ein weiteres Kind half mir vor allem eine Geschichte, die ich in einem Buch für trauernde Eltern gelesen hatte. Darin hieß es:

„Stellen Sie sich das Leben als großen Strom vor, der sich eigenwillig und mächtig vorwärts bewegt. Wir sind viele, viele Jahre auf dem Strom gefahren. Einige von uns fuhren wild und rücksichtslos. Andere fuhren nachdenklich und ruhig. Wieder andere fuhren behutsam und vorsichtig. Wie Sie auch auf dem Strom des Lebens fuhren, er ernährte Sie und

hielt Sie meistens aus den Strömungen und kleinen Wellen und Wirbeln heraus. Wenn unser Kind stirbt, scheint uns irgendeine Kraft hochzuheben und aus dem Strom zu werfen, auf das trockene und wüste Land am Ufer. Dort sitzen wir und weinen ... Wir sind vom Strom vertrieben und beobachten sehnsüchtig und klagend, wie das Leben an uns vorüber fließt. Wir müssen auf dem trockenen Ufer sitzen, um uns zu erholen. Doch langsam müssen wir wieder näher an den Strom herangehen. Wir müssen einen Finger in das Wasser tauchen, dann eine Hand. Wir bringen etwas Wasser an unseren Mund und spüren, dass es uns noch immer ernähren kann. Langsam, vorsichtig, zögernd müssen wir wieder in den Strom zurück, denn sonst werden wir auf dem unfruchtbaren, düren Ufer sterben. Wir können nicht zurückkehren zu ihm als die Menschen, die wir einmal waren, bevor unser Kind starb. Doch als die Menschen, die wir jetzt sind, können und werden wir zurückkehren. Einige von uns beobachten den Strom nur, einige haben sein Wasser schon wieder gekostet und es süß gefunden. Andere sind hineingewatet, vielleicht bis zu den Knien.“

Egal, wo du am oder im Strom des Lebens stehst, du bist auf deinem persönlichen Weg. Eine Folgeschwangerschaft ist eine Möglichkeit, ein Stück weit in den Strom zurückzukehren. Es ist nicht die einzige und vielleicht auch nicht die beste. Aber es ist eine unter vielen, und wenn du sie gewählt hast, hast du viel Mut bewiesen. Du bist in einer besonderen Situation, denn du weißt, dass der Fluss nicht nur trägt und ernährt, sondern dass er dich auch wild und reißend ans Ufer schmettern kann. Mit dieser Erfahrung wirst du wieder ins Wasser steigen.



Damit wird klar, was am Anfang (fast) jeder Folgeschwangerschaft steht: Fragen und ein Wirrwarr von unterschiedlichen, teils gegensätzlichen Gefühlen. Es ist lohnend, sich durch dieses Gestrüpp ‚hindurchzuarbeiten‘, auch wenn dies nicht heißen soll, dass es den richtigen Zeitpunkt für ein neues Baby gibt. Dazu aber später mehr.

Zunächst ein Gedicht von Tanja für ihren Mann, in dem sie ihre Fragen in Worte fasst:

i Juliet Cassuto Rothman: Wenn ein Kind gestorben ist. Trauerbegleiter für verwaiste Eltern (Herder), Freiburg 2002, S. 164f.



Trauer und Folgeschwangerschaft

Trauerphasen

Je nachdem, in welchem Zeitraum nach dem Verlust deines Babys du erneut schwanger wirst und abhängig davon, wie du diesen vorangegangenen Verlust einordnest, befindest du dich in deiner Folgeschwangerschaft in einer bestimmten Phase deiner Trauer um dein gestorbenes Kind.

Auch wenn es kaum möglich ist, die Trauerphasen zeitlich voneinander abzugrenzen, ist doch klar, dass sie existieren und deine Folgeschwangerschaft beeinflussen. Ich möchte dir nichts empfehlen – zu welchem Zeitpunkt dein Partner und du erneut schwanger werdet, ist eine individuelle Entscheidung, in die niemand hineinzureden hat. Mit dem Aufzeigen der Trauerphasen sollen lediglich die Rahmenbedingungen deiner Folgeschwangerschaft deutlich werden.



Eine gut nachvollziehbare Einteilung der Trauerphasen von verwaisten Eltern hat Hannah Lothrop in ihrem Buch „Gute Hoffnung, jähes Ende“ vorgenommen. Sie schreibt, dass die erste Zeit – oft die ersten Tage und Wochen – durch das Gefühl des Schocks und das Nicht-Wahrhaben-Wollen des Geschehenen gekennzeichnet sind. Wirst du in diesem Zeitraum wieder schwanger, kann es schwierig sein, beide Schwangerschaften auseinanderzuhalten. Vielleicht lassen aber auch Körper und Seele deine Trauer zunächst nicht zu, um das neue Baby zu schützen.

Die zweite Phase sei die Zeit des Suchens, des Fragens und der tiefen Sehnsucht nach dem Verlorenen. Am Ende dieser Phase wird dir der Verlust in seiner Tragweite gänzlich bewusst. Starke Gefühle und tief empfundener Schmerz kennzeichnen das Erleben. Gerade in diesem Zeitraum ist der Kinderwunsch oft sehr groß, und viele Frauen werden wieder schwanger. Das ist nicht verwunderlich, denn die Sehnsucht nach deinem Baby ist ebenso ein Sehnen nach einer Schwangerschaft und dem Muttersein. In dieser Zeit werden häufig auch medizinische Todesursachen bekannt, zum Beispiel, wenn Obduktionsergebnisse* mitgeteilt werden oder du Untersuchungen zu deinem Gesundheitszustand durchführen hast lassen.

In der darauffolgenden Zeit der Desorientierung und Verwandlung, der dritten Trauerphase, werden persönliche Werte und Sichtweisen auf das Leben hinterfragt. Es müssen neue Konzepte für die eigene Existenz geschaffen werden. Das betrifft sehr oft

auch die Einstellung zu Kindern, denn häufig ist verwaisten Eltern im Zuge des Verlusts besonders eindrücklich klar geworden, warum vom ‚Wunder des Lebens‘ gesprochen wird. Ein lebendes, gesundes Kind ist nicht selbstverständlich.

Oft fallen in diese Zeit, falls du noch nicht wieder schwanger bist oder noch warten möchtest, auch ganz konkrete Überlegungen, wie eine neue Schwangerschaft ablaufen soll. Vielleicht möchtest du etwas anders machen im Gegensatz zu früher – beispielsweise mehr von Tag zu Tag leben oder die Zeit bewusster gestalten.

Als letzte Trauerphase bezeichnet Hannah Lothrop die Zeit der Erneuerung und Hoffnung. Dabei wird das Erlebte in die eigene Biographie integriert. Oft mit Wehmut, doch nicht mehr mit dem unsäglichen Schmerz der Anfangszeit. Der Tod deines Kindes gewinnt einen – individuell verschiedenen – Sinn für deine Existenz, was nicht heißt, dass die Trauer damit verschwindet. Bei den meisten Eltern ist der Zeitraum bis zu dieser Phase – Hannah Lothrop spricht von ein bis zwei Jahren nach dem Verlust – so lang, dass ihr bereits durch das ‚Trauerjahr‘ gegangen seid. Ihr habt, wenn noch keine Schwangerschaft eingetreten ist, alle wichtigen Daten eures gestorbenen Babys einmal durchlebt ohne ein weiteres Baby. Zumeist ist euch selbst auch emotional unverrückbar bewusst geworden, dass es nun um einen neuen Abschnitt in eurem Leben geht. Ina beschreibt das so:

„Ich habe mich oft gefragt, ob mein jetziges Kind ein Ersatz für das verlorene ist. Aber durch den großen Zeitraum, der dazwischen liegt, empfinde ich es nicht so. Ich bin heute dankbar, dass ich nicht eher schwanger werden durfte.“

Ich selbst musste nach dem Tod meiner Tochter aus medizinischen Gründen mindestens ein Jahr bis zu einer neuen Schwangerschaft warten. Zuerst erschien mir dieser Zeitraum unendlich lang und ich empfand es als widersinnig, zu verhüten, wo ich mich doch nach nichts mehr sehnte als nach einem Baby. Im Laufe der Zeit aber merkte ich, wie gut es mir tat, erst einmal meine Trauer zu leben, sie auch regelrecht auszuleben. Richtig schwer wurde es, nachdem dieses eine Jahr verstrichen war. Ich fühlte mich gerüstet und hatte das Gefühl, nun endlich in diesen neuen Abschnitt in meinem Leben eintreten zu wollen. Meine Folgeschwangerschaft ließ aber noch fast ein zweites Jahr auf sich warten.



Die Zeit der Folgeschwangerschaft

*Er, sie, es? Du!
 Hallo Du!
 Jetzt bist Du da,
 ich kann Dich schon spüren,
 geht es Dir gut?
 Die Ärzte sagen Ja,
 es ist alles ok.
 Ich will es glauben,
 trau mich schon, mich etwas zu freuen,
 es ist so schön, Dich zu sehen
 und zu fühlen,
 ich will Dich nicht wieder hergeben.
 Ich hoffe, wir haben viel Zeit miteinander,
 ich möchte Dich aufwachsen sehen,
 sehen, wie Du lachst, wie Du sprichst,
 oder einfach nur bist!*

Christa

Vorsorge und Unterstützung

In erster Linie bist du dir selbst die beste Unterstützung. Du weißt, was dir gut tut. Aber du bist sicher auch froh um Hilfe und Zuspruch. Es gilt daher, falsche Scham oder Zurückhaltung abzulegen und alle Ressourcen verfügbar zu machen, die dir helfen, deine Folgeschwangerschaft so gut wie möglich zu erleben. Dabei helfen dir kompetente Begleiter – deine Hebamme, dein Frauenarzt, andere Spezialisten – und andere, dir nahestehende Personen.

Ärztliche Begleitung

Dein Frauenarzt ist für dich vermutlich der wichtigste Kommunikationspartner, was die medizinischen Details deiner Schwangerschaft betrifft. Mit ihm solltest du all deine Fragen, Zweifel und Ängste besprechen können, so wie Karolin, die sich erinnert:

„Vor allem mein Frauenarzt war jederzeit für mich da. Egal ob morgens, abends oder um fünf Uhr früh.“

Gerade, wenn du zusätzliche Tests durchführen möchtest oder dir das aufgrund deiner Vorgeschichte angeraten wird, hat seine Meinung besonderes Gewicht. Trotzdem darfst und sollst du gegebenenfalls eine weitere Meinung einholen.

Mit deinem Frauenarzt besprichst du die Vorsorgeintervalle und alle Maßnahmen, die geplant sind, um deinem Baby größtmöglichen Schutz zu geben. Das kann im persönlichen Gespräch geschehen – eventuell möchtest du dafür deine Fragen vorab notieren – oder per Telefon oder E-Mail.



Aber auch der emotionale Rückhalt und das Gefühl, durch deinen Arzt ernst genommen zu werden, sind von entscheidender Bedeutung. Wenn dein Arzt dies versteht – und das sollte er in der Betreuung einer Folgeschwangerschaft –, wird er dich in der Vorstellung bestärken, Vorsicht sei besser als Nachsicht.

Du hast jedes Recht, ängstlicher und nervöser als manch andere Schwangere zu sein.

Hebammenbegleitung

Vielleicht aber möchtest du dich zusätzlich oder ausschließlich in die Hände einer Hebamme geben.



Auch wenn du zunächst meinst, dass dir eine engmaschigere ärztliche Kontrolle mehr Sicherheit geben könnte, merkst du eventuell, dass nicht die Vielzahl von Untersuchungen deine Situation erleichtert, sondern dass die Gespräche mit einer Person, die diverse Besonderheiten einer Folgeschwangerschaft ganzheitlicher sieht, von besonderem Wert für dich sind.

Die Hebamme ist hervorragend ausgebildet, um alle normalen Vorsorgen durchzuführen, und sie hat ein offenes Ohr für alles, was dich in der Schwangerschaft bewegt.

Ina meint, dass ihr die Hebamme als psychologische Unterstützung sehr geholfen hat, weil sie

„aufkommende Ängste und Sorgen vertrieb und mir Mut machte“.

Und Adriane sagt:

„Besonders hilfreich fand ich die Hebammenvorsorge in meiner Folgeschwangerschaft. Es wurde keine Panik verbreitet. Vor allem hat meine Hebamme pro Besuchstermin zwei Stunden Zeit für mich gehabt. Im Vordergrund dieser Besuche stand meine psychische Unterstützung, nicht die krampfhaft Suchen nach Auffälligkeiten in der Schwangerschaft, wie man sie aus der medizinischen Vorsorge kennt.“

Viele Hebammen haben spezielle Fortbildungen besucht, um sich besser in Mütter, die schon einmal ein Baby verloren haben, hineinversetzen zu können. Einige Hebammen haben auch schon selbst Mütter mit Fehl- oder Totgeburten begleitet, sodass sie aus der eigenen Erfahrung schöpfen können.



Es ist also einen Versuch wert, gleich zu Beginn der Schwangerschaft auf die Suche nach einer sympathischen Hebamme zu gehen, die für dich da ist und die du kontaktieren kannst, wenn du einmal das Gefühl hast, dir wachse die ganze Schwangerschaft über den Kopf.

Doulabegleitung

Seltener, aber mittlerweile immer häufiger zu finden, sind sogenannte Doulas. Das sind meist erfahrene Mütter, die aus eigener Erfahrung wissen, was eine Frau in dieser wichtigen Lebensphase erlebt.

Doulas begleiten Frauen vor allem rund um die Geburt, aber wenn du rechtzeitig Kontakt aufnimmst, wird eine gute Doula sicher auch bereit sein, dir über viele Monate hindurch Halt und Schutz zu geben.

Fragen, die ich stellen möchte:



Die Geburt

Der Schlüssel zur Geburt

Jede Schwangere macht sich Gedanken über die Geburt ihres Kindes. Die Geburt gleicht einer Schwelle, über die man in ein neues Haus tritt. Alles ist unbekannt, und man wünscht und hofft, dass man sich in dem Haus wohlfühlen möge. Für Mütter in einer Folgeschwangerschaft kommt hinzu, dass sie oft fürchten, noch auf der Schwelle umkehren zu müssen, den Schlüssel nicht zu finden oder nicht einmal den Weg bis zum neuen Haus.



Je nachdem, wann du dein Kind verloren hast, hast du dich vielleicht schon in der letzten Schwangerschaft mit der Geburt beschäftigt. Es ist auch gut möglich, dass du dein Baby tot zur Welt gebracht hast und damit eine ganz und gar ungewöhnliche Geburtssituation erlebt hast. Möglicherweise war es aber auch noch zu früh, um bewusst eine Geburt zu erleben, und du hast eine Schwangerschaft abgeschlossen, ohne diese Schwelensituation zu erleben.

Nun, in der Schwangerschaft mit deinem Folgebaby, sind die letzten Wochen vor der Geburt mit besonderer Ungeduld verbunden. Endlich ist das Ende dieser schönen, aber auch schwierigen Zeit in Sicht. Endlich kannst du vielleicht selber glauben, dass bald ein lebendes Baby in deinen Armen liegen wird.

Oder aber es geht dir wie mir: Da meine Tochter bei der Geburt gestorben war, stand mir die schlimmste Zeit erst noch bevor. Je näher das Ende der Schwangerschaft rückte, desto nervöser und manchmal sogar panischer wurde ich. Mir tat es gut zu wissen, dass ich nicht, wie bei meiner Tochter, bis zur 42. Schwangerschaftswoche warten müsste. Andererseits lag ich mit mir im Widerstreit. Ich wollte doch schließlich, dass mein Kind so lange wie möglich dort wachsen und reifen konnte, wo es am besten für es war. Am Ende nahmen mir die medizinischen Befunde die Entscheidung ab, mein Sohn wurde bei 34+0 Schwangerschaftswochen durch einen Kaiserschnitt geboren. Ein Frühstart, der für meinen Mann und mich erneut viele Ängste und Anspannung brachte. Aber letztlich hat sich alles zum Guten gefunden.

Zeitpunkt

Auch wenn du Schwierigkeiten hast, deinem Körper zu vertrauen und dich fragst, ob dein Bauch tatsächlich der sicherste Ort für dein Baby ist, so ist doch –

bis auf wenige medizinische Ausnahmen – erwiesen, dass dein Baby mindestens bis zur vollendeten 37. Schwangerschaftswoche in dir seine beste Umgebung findet. Danach gilt eine Geburt als relativ sicher, aber es ist trotzdem genau zwischen einem eventuellen (Wiederholungs-)Risiko, deiner psychischen Stabilität und dem Reifeprozess des Babys abzuwägen.

Das alles ist so vielschichtig, dass du am besten mit deinem Arzt, deiner Hebamme, dem Krankenhaus und deinem Partner alle Seiten besprichst und dann das weitere Vorgehen planst.

Geburtsort

Ab der 38. Schwangerschaftswoche – abhängig von der Kompetenz der häuslichen Geburtshelfer auch schon früher – hast du in der Regel die Wahl zwischen verschiedenen Geburtsmodi und -orten.



Vielleicht sehnst du dich gerade nach einer glücklosen Schwangerschaft nach einem besonders geborgenen Platz: deinem Zuhause oder einem Geburtshaus beispielsweise. Zwar ist gerade bei Müttern, die bereits ein Kind verloren haben, die Angst groß, sich ohne ärztliche Begleitung zu wissen, doch diejenigen, die sich für diese private Form der Geburt entschieden haben, sind sehr zufrieden.

Adriane erzählt dazu:

„Es wurde mir ein Kaiserschnitt empfohlen, aufgrund der Myome, die ich habe und wegen des eventuellen Wiederauftretens der Erkrankung bei meinem Folgekind. Wobei in dem Fall dem Kind nicht hätte geholfen werden können. Mein ausdrücklicher Wunsch war, erneut spontan und zu Hause zu gebären, dann, wenn das Kind selbst so weit ist und das Signal dafür gibt, geboren werden zu wollen. Die Geburt wurde von mir sehr aktiv geplant, ich setzte mich intensiver denn je mit Geburtsmodi, -komplikationen und den Folgen für das Kind auseinander. Die rasche Hausgeburt meines Folgek Kindes habe ich als wunderschön, befreiend, schonend für Kind und Mutter erlebt. Ich bin meinem Partner unendlich dankbar dafür, dass er so viel Vertrauen in mich hatte und mich nicht zu einer Klinikgeburt überredete.“

Marion hat sich die Entscheidung für eine Krankenhausgeburt nicht leicht gemacht:



Väter und Folgeschwangerschaft

Oft bleibt die Trauer der Väter um ihr verstorbenes Kind im Verborgenen und gerät nicht selten durch die Fürsorge für die Mütter in Vergessenheit.

Sascha erinnert sich:

„Ich musste jetzt stark sein, stark für meine Frau. Also verdrängte ich meine Trauer. Ab jetzt funktionierte ich nur noch.“

Ebenso verhält es sich meist auch in der Folgeschwangerschaft. So ging es auch meinem Mann und mir. Fragen galten stets meinem Befinden, die Gedanken und Gefühle meines Mannes schienen niemanden zu interessieren. Ein aufmunterndes „Das wird schon!“, verbunden mit einem herzhaften Schulterklopfen des Kollegen, Freundes oder Familienmitglieds, war leider der einzige Bezug zu dieser für uns beide schwierigen Zeit der Folgeschwangerschaft.

Seinen Mann stehen

Darüber hinaus ist es eventuell auch bei dir und deinem Partner so, dass das Desinteresse der Umwelt mit dem Bestreben deines Mannes zusammenfällt, jetzt „seinen Mann zu stehen“ und eigene Ängste und Gefühle in den Hintergrund zu stellen. Dabei kann allein schon die Tatsache, dass du erneut schwanger bist, durchaus mit zwiespältigen Gefühlen verbunden sein.

Sascha, dessen Frau seinen Sohn in der 16. Schwangerschaftswoche verloren hat, meint:

„Als meine Frau mir sagte, dass sie wieder schwanger sei, habe ich mich sehr gefreut, dass es geklappt hat. Gleichzeitig schwang eine innere Angst mit – davor, dass es wieder schief gehen könnte.“

Und Marion meint über ihren Mann:

„Mein Mann durchlebte die Schwangerschaft ähnlich intensiv wie ich. Dennoch sprach er kaum darüber, versuchte, sich typisch wie ein Mann zu verhalten. Nicht zerbrechlich und ängstlich. Aber ich merkte regelmäßig, wie schwer er sich tat, wie die Gedanken in seinem Kopf kreisten.“

Ein neuer Partner

Eventuell hattest du dich aber auch vom Vater deines Kindes getrennt und hast nun jemanden Neuen kennengelernt. Für diesen Mann, der einerseits sein

Leben mit dir teilt und an deiner Vergangenheit Anteil nimmt, andererseits aber die konkreten Umstände deines Verlusts nicht kennt, ist eine Folgeschwangerschaft eine schwierige Situation.

Wenn er feinfühlig ist, wird er versuchen, sich in dich hineinzusetzen und dir so gut wie möglich zur Seite zu stehen. Allerdings kann er die Ängste um das Folgebaby und den Schmerz über deinen Verlust nur mittelbar empfinden.



Gerade deshalb ist es wichtig, dass ihr euch viel Zeit nehmt, um miteinander zu sprechen und eure Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

Für dich ist das eine gute Übung, deine Bedürfnisse und Wünsche klar zu formulieren und für ihn eine weitere Möglichkeit, ganz und gar Teil eurer Familie zu werden, zu der ganz selbstverständlich auch das verstorbene Baby gehört.

Tiefe Anteilnahme

Trotz scheinbarer Zurückhaltung ist es oft so, dass die Väter sehr stark an der Folgeschwangerschaft Anteil nehmen. Das ist sowohl emotional als auch körperlich gemeint.

Bei Letzterem sprechen Ärzte vom sogenannten Couvade-Syndrom*. Hierbei bemerken Männer bestimmte Zeichen einer Schwangerschaft an sich selbst. Sie leiden beispielsweise unter Gefühlsschwankungen oder unklaren Angstzuständen. So wie Frauen in einer Folgeschwangerschaft nach einem Verlust oft deutlicher als andere Mütter negativ oder pessimistisch empfinden, gilt das auch für die Väter.

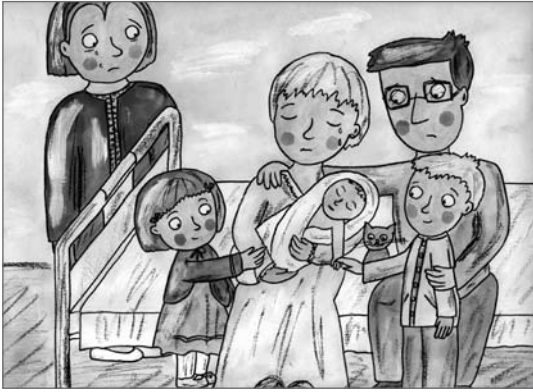
Jeanettes Mann reagierte so:

„Er hat mich unterstützt, so gut er konnte. Er hatte auch viel Angst, fragte oft, ob sich unser Kind bewegt hat, wie es mir geht. Es tat sehr gut, ihn an meiner Seite zu wissen, auch wenn er mir meine Ängste nicht nehmen konnte. Er hat sich davor gescheut, einen Namen zu suchen, weil seine Angst so groß war. Im Gegensatz zur ersten Schwangerschaft haben wir kaum darüber gesprochen, wie es wohl sein wird, das Leben mit einem lebenden Baby.“

Dabei sind die Männer oft in einer Zwickmühle. Einerseits bemerken sie die eigene Unsicherheit und Angst um ihr ungeborenes Kind und ihre Partnerin, andererseits wird von ihnen erwartet, Stärke auszu-



Appendix



Ein Buch

für verwaiste Geschwister, ihre Eltern
und weitere Bezugspersonen

Wenn das neugeborene Geschwisterchen stirbt, ist die Trauer unermesslich groß. Doch wie können Eltern, Großeltern und andere Erwachsene kleinen Kindern das Unbegreifliche begreiflich machen?

Obwohl das verstorbene Kind schon fest in der ganzen Familie verankert ist, ist der sehnlichst erwartete Familienzuwachs ganz anders als von den Geschwistern erhofft, denn „Lilly schreit auch nicht, es ist ganz still im Raum“.

Heike Wolter kennt diese Situation aus eigener Erfahrung. Sie musste einst selbst ihre Tochter Lilly gehen lassen, als diese am Ende der Schwangerschaft durch einen Gebärmutterriss gesund und völlig unerwartet starb.

Im Gedenken an Lilly und als Hilfe für andere Betroffene hat sie das Kindersachbuch „Lilly ist ein Sternkind“ verfasst. Es ist als Band 11 der Kindersachbuchreihe „Ich weiß jetzt wie!“ erschienen, deren Begründerin Regina Masaracchia auch dieses Buch feinfühlig und stimmungsvoll illustriert hat.

„Lilly ist ein Sternkind“ enthält eine farbig gestaltete Bildergeschichte über Lillys frohe Erwartung und ihren traurigen Abschied, die je nach Ausführlichkeit des Vorlesens sowohl für Kinder ab zwei Jahre als auch für ältere Kinder geeignet ist. Anschließend gibt die Autorin in einem Sachteil hilfreiche Tipps im Trauerfall. Ein Glossar mit häufig verwendeten Begriffen sowie nützliche Adressen ergänzen das Buch.

Heike Wolter • Regina Masaracchia

Lilly ist ein Sternkind

Das Kindersachbuch zum Thema
verwaiste Geschwister

(Reihe „Ich weiß jetzt wie!“, Band 11)

Paperback • 17 x 19 cm
edition riedenburg, Salzburg
ISBN 978-3-902647-11-5

Im Buchhandel in Deutschland,
Österreich und der Schweiz

*Empfohlen vom VEID • Bundesverband
Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.*

Erinnerungsalbum

für fehlgeborene, still geborene und früh verstorbene Kinder

„So klein Du auch warst, Du hast tiefe Spuren in unseren Herzen hinterlassen. Dein kurzes Dasein hat uns für immer verändert. Wir vermissen Dich sehr, und sind doch glücklich über das große Geschenk, das Du bist. Wir fragen uns, wer Du gewesen wärst, und wissen doch, wer Du bist. Danke für den kurzen Moment, den Du mit uns geteilt und in dem Du unsere Leben bereichert hast.“

Die Erinnerungsalbum von Heike Wolter bieten Platz für schriftliche Aufzeichnungen und Fotos sowie weitere Erinnerungstücke eines einzigartigen kleinen Menschen. Aus der Erfahrung, nur ein handelsübliches Babyalbum für die besonderen Erinnerungen an ihre verstorbene Tochter zu finden, ist die Idee zu diesen Büchern geboren. Jedes Erinnerungsalbum begleitet verwaiste Eltern fehlgeborener, still geborener oder früh verstorbener Kinder auf dem langen und oft schweren Weg der Trauer. Die Alben helfen dabei, ein ganz und gar unfassbares Schicksal anzunehmen, und lassen auch Verwandte und Freunde zu Wort kommen. Alle Erlebnisse rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach können in den Erinnerungsalbum für immer in einem stilvollen Rahmen aufbewahrt werden.

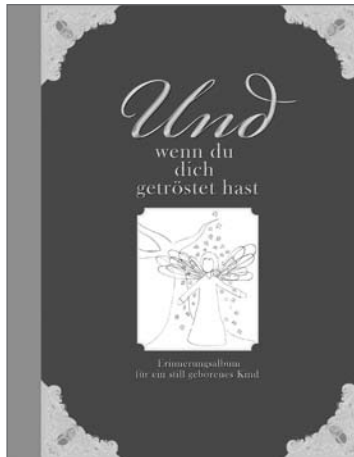
Aus dem Inhalt: Die Schwangerschaft mit Dir • Dein Tod • Deine Geburt • Erinnerungen an Dich • Abschiednehmen • Deine Familie und Deine Freunde • Unsere Gedanken und Gefühle • Deine Jahrestage • Unsere Hoffnungen und Träume • Trauer und Gedenken • Tagebuch

Erinnerungsalbum von Heike Wolter • je 100 Seiten • Hardcover • 17 x 22 cm

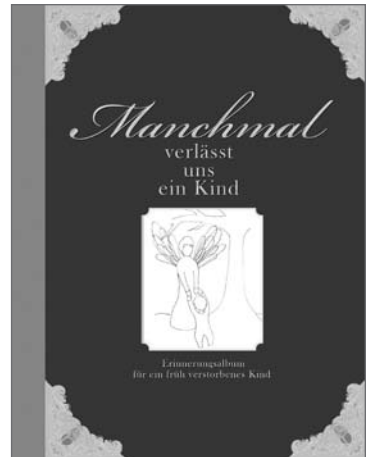
edition riedenburg, Salzburg
Im Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz



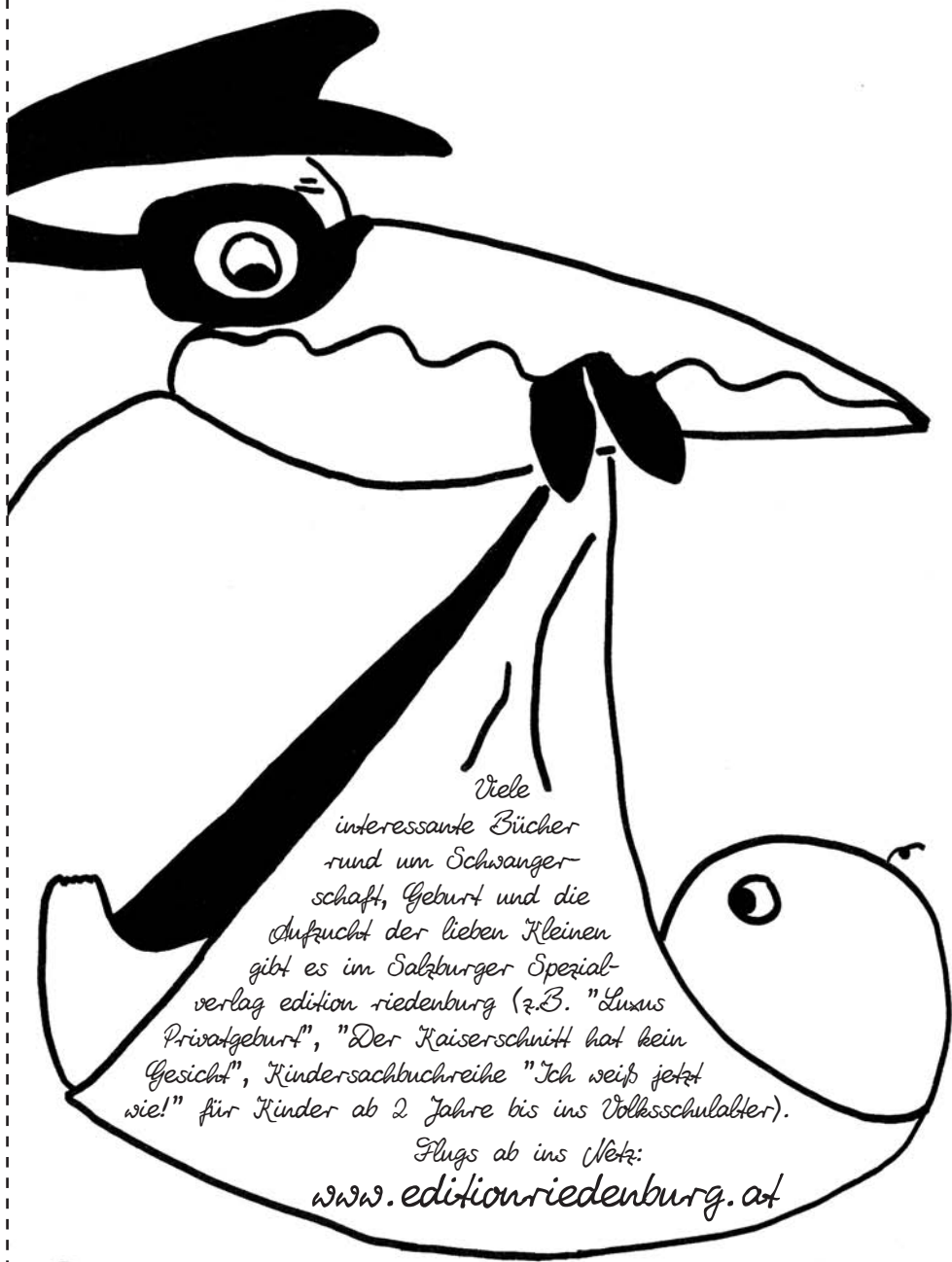
Egal wie klein und zerbrechlich
Erinnerungsalbum für ein fehlgeborenes Kind
ISBN 978-3-902647-38-2



Und wenn du dich getröstet hast
Erinnerungsalbum für ein still geborenes Kind
ISBN 978-3-902647-39-9



Manchmal verlässt uns ein Kind
Erinnerungsalbum für ein früh verstorbene Kind
ISBN 978-3-902647-40-5



Viele
interessante Bücher
rund um Schwanger-
schaft, Geburt und die
Aufzucht der lieben Kleinen
gibt es im Salzburger Spezial-
verlag edition riedenburg (z.B. "Luxus
Privatgeburt", "Der Kaiserschnitt hat kein
Gesicht", Kindersachbuchreihe "Ich weiß jetzt
wie!" für Kinder ab 2 Jahre bis ins Volksschulalter).

Flugs ab ins Netz:
www.editionriedenburg.at

Im Strom des Lebens

Nach einer Fehlgeburt, stillen Geburt oder dem Tod eines Neugeborenen ist keine Schwangerschaft mehr so unbeschwert wie zuvor. Aus diesem Grund gibt es nun ein Begleitbuch für Eltern, die bereits ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben. Im Fokus stehen die gemischten Gefühle und besonderen Herausforderungen der bewegenden Monate vor, während und nach einer Folgeschwangerschaft. Mütter und Väter, aber auch Fachpersonen erhalten so hilfreiche Unterstützung für den gemeinsamen Weg zurück in den Strom des Lebens.

Guter Hoffnung sein nach jähem Ende

Prägnante Informationen sowie Berichte von Sternenkind-Eltern zur

- Erfahrung des Verlusts und der Frage nach dem ‚Warum‘
- Entscheidung für und Vorbereitung auf eine Folgeschwangerschaft
- Folgeschwangerschaft im ersten, zweiten und dritten Trimester
- Geburt und der Wahl des passenden Geburtsortes
- aufregenden ersten Zeit mit dem Folgekind
- Möglichkeit eines neuen Verlusts

Zusätzlich: Informationen zum Pro und Contra möglicher Untersuchungen vor und in der Schwangerschaft sowie zur Wahl wichtiger Begleiter

Die Sicht der Mütter

Mütter mit Folgeschwangerschaft(en) berichten ehrlich und individuell

- über den Verlust ihres Kindes bzw. ihrer Kinder
- über das Erleben ihrer Folgeschwangerschaft(en)
- über ihre Erfahrungen mit dem Partner
- über die Vorbereitung von Geschwisterkindern auf das Baby
- über die Reaktionen von ÄrztInnen, Hebammen und Therapeuten
- über die Einstimmung der Umwelt auf das Folgekind

Stimmen von Buch-Teilnehmerinnen

„Ich habe mich wahnsinnig gefreut, als ich von der Schwangerschaft erfuhr. Nur die Angst spielte sofort mit. Ich kannte mittlerweile zu fast jeder Schwangerschaftswoche irgendeine Horrorgeschichte von anderen Frauen. Trotz allem aber überwog immer die Freude, und irgendwo ganz tief drinnen auch die Gewissheit, dass alles gut gehen würde.“ [Kathrin, 38 Jahre, 3 Kinder, davon 1 Sternenkind]

„Ich hatte Freundinnen, die mir auch an rabenschwarzen Tagen Mut machten, weil sie mich verstehen konnten und selber schon gesunde, muntere Folgekinder zu Hause hatten.“ [Jessica, 24 Jahre, 4 Kinder, davon 3 Sternen Kinder]

„Ich fühle mich mit dem Schicksal versöhnt.“ [Ute, 39 Jahre, 2 Kinder, davon 1 Sternenkind]

Die Autorin

Dr. phil. Heike Wolter, geboren 1976, studierte Germanistik und Geschichte. Sie lebt als Lehrerin, Lektorin und Autorin bei Regensburg.



2005 starb ihre Tochter Lilly durch eine Uterusruptur während der Geburt. 2007 und 2010 bekam sie gesunde Folgekinder.

Heike Wolter engagiert sich aktiv für Eltern, die ein Kind verloren haben, und veröffentlichte bereits ein Buch für verwaiste Geschwister sowie drei Erinnerungsalben.

www.heikewolter.de



9 783902 647368
ISBN 978-3-902647-36-8

edition
riedenburg
editionriedenburg.at