

Marga Bielesch



Nur zu Besuch

Früher Verlust eines Kindes, Fehlgeburt
oder stille Geburt



Wie ihr als
Eltern das
unfassbar Traurige
gemeinsam
bewältigen könnt

humboldt

INHALT

Inhalt	3
Vorwort	8
Einleitung	11
Die Welt steht still	13
Wie ihr das Traurigste, was Eltern passieren kann, gemeinsam bewältigt	14
Mitteilung und Schock	15
Begreifen müssen	17
Warum ist das passiert?	19
Das sagt der Kopf	21
Das sagt die Medizin	22
Schuldgefühle verstehen	30
Wie ihr aushalten könnt, dass sich die Welt einfach weiterdreht	32
Im freien Fall	32
Ohnmachtsgefühle erkennen	37
Eure Trauergefühle besser verstehen	39
Wenn die Trauerwellen kommen, lernt mit ihnen zu schwimmen	40
Inneres Erleben	42
Wie ihr Traueraufgaben bewältigt	43
Das Kaleidoskop des Trauerns	53
Das Farbenspiel der Trauer	58
Nebel im Kopf	59
Männer trauern anders als Frauen	60
Zusammen trauern	62
Ungesunde Trauer	68
Wie ihr mit der Unsicherheit der anderen besser umgehen könnt	71
Euer Umfeld fühlt sich hilflos	71
Verletzende Worte	72

Missverständnisse in eurer Paarbeziehung vermeiden 78

Wie ihr euch bei emotionaler Überforderung unterstützt	79
Ohnmacht und Hilflosigkeit auf beiden Seiten	79
Vorwürfe schaffen Distanz	81
Wenn es zu eng wird	84
So findet ihr Wege aus der Ohnmachtsspirale	86
Das Zauberwort heißt „Resilienz“	87
Nutzt eure Kraftquellen	91
Jeder schaut, was er braucht	93
Im Gespräch bleiben	94
Wenn euch die Worte fehlen, nutzt Strategien	96
Einer muss beginnen	96
Die Strategie heißt „verbindender Dialog“	98
Gemeinsam schweigen	100
Wenn jeder für sich sorgt, ist beiden geholfen	101
Dünnhäutigkeit und was dagegen hilft	102
Eigene Bedürfnisse und Grenzen im Blick haben	105
Verständnis verbindet	110
Jeder Konflikt ist auch immer eine Chance	111
So findet ihr eure neue Paar-Identität	114
Ein neues Fundament legen	115
Veränderung braucht Zeit	115
Was eure Paarbeziehung jetzt braucht	116
Was eurer Paarbeziehung nicht guttut	117

Vermissen – wie ihr die Trauer der Geschwister halten könnt 118

Kinder in Trauer benötigen Leuchttürme	119
Wie Kinder trauern	120
Die richtigen Worte finden	125
Lasst euer Kind seinen eigenen Trauerweg gehen	127
Wie Jugendliche trauern	130

Stärkende Familienrituale	132
Die Großeltern-Trauer	134
Kinderwunsch, Folgeschwangerschaft & Regenbogenbaby	138
Mut tut der Paarbeziehung gut	139
Das sagt der Kopf	143
So findet ihr zurück ins Vertrauen	146
Das sagt die Medizin	148
Wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt	150
Eure Paarbeziehung ist einzigartig	152
Was für ein Paar seid ihr gewesen?	153
Eure Beziehungsgeschichte	154
Wie ihr Krisen gemeistert habt	155
Was für ein Paar möchtet ihr werden?	156
Eine neue gemeinsame Vision finden	158
Achtet auf das Positive – die Schatzkiste eurer Paarbeziehung	162
Schritt für Schritt, nicht gleich der ganze Weg	164
Nachwort: Zusammen durch den Schmerz	165
Danksagung	166
Literaturverzeichnis	168
Über mich	171

Hinweis: Die im Buch verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer auf alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung.

Für Lila

Da saßen wir, dein Papa und ich, mit viel Liebe im Herzen und Angst im Verstand. Weit weg von deinen großen Schwestern und doch so liebevoll verbunden mit dir, in unseren Armen.

Wir haben in den Tagen im Kinderhospiz nur wenig geredet. Für diese Situation gab es auch keine passenden Worte. Am Ende hast du, mein geliebtes Kind, entschieden, wann du gehst. Die einzige Entscheidung, die du in deinem kurzen Leben treffen durftest.

An einem Dienstagnachmittag bist du für immer eingeschlafen. Ganz nah an unseren Herzen und mit ein paar liebevollen Worten von uns in deinen Ohren. Die Luft im Garten, in dem wir mit dir saßen, war warm und klar, es war ganz ruhig um uns herum.

Wir haben dein ganzes Leben mit dir verbringen dürfen und wir hoffen, dass du all unsere Liebe bis in jede Faser deines Körpers gespürt hast. Dein Papa und ich, wir haben alles gegeben.

In unsagbar tiefer Liebe.

Für deine Schwestern

Meine geliebten Kinder, noch wisst ihr nicht, was ihr geleistet habt und wie stark ihr seid. Wir sind unglaublich stolz, dass wir eure Eltern sein dürfen. Ihr habt euch so liebevoll von eurer Schwester verabschiedet und ihr habt ihr einen festen Platz in eurem Leben geschenkt. Dafür sind wir euch sehr dankbar.

Auch für euch blieb die Welt stehen und auch eure Träume sind zerplatzt. Für uns war es schwer, euch so traurig zu sehen.

Lacht, tanzt und seid wieder frei. Eure kleine Schwester schaut euch ganz gewiss dabei zu.

In Liebe.

VORWORT

Liebe muss nicht perfekt sein, sondern echt. Wer kennt ihn nicht, diesen eindrucksvollen Spruch. So wahr und ehrlich, wer braucht schon „perfekt“. Liebe soll besonders, einzigartig, herausfordernd und beständig sein. Wie ein Diamant mit Ecken und Kanten, der im Inneren kraftvoll funkelt.

Haben Paare einen Kinderwunsch, ist da vor allem eines: ganz viel Liebe, Freude und Hoffnung. Wer ahnt schon, dass so ein liebevolles Ereignis auch schlimm ausgehen kann. Der Tod eines Kindes trifft Eltern meist unvorbereitet und nimmt ihnen all das, auf was sie sich so sehr gefreut haben.

Manchmal ist das Leben verdammt unfair und schreibt seine eigenen Geschichten. Die Welt bleibt für einen Moment stehen und wenn sie sich weiterdreht, ist nichts mehr, wie es war.

Ihr habt euer Kind verloren und es gibt nichts Schlimmeres, was Eltern widerfahren kann. Diesen Verlust gemeinsam zu verarbeiten, braucht Zeit und eine gehörige Portion Mut, weil trauern gar nicht so ohne ist.

Männer und Frauen sind verschieden. Es liegt in der Natur der Sache, dass ihr unterschiedliche Strategien nutzen werdet, um mit der Ausnahmesituation zurechtzukommen. Das kann manchmal zu Missverständnissen führen, die es zwischen euch beiden schwierig werden lassen.

Vielleicht geht ihr beide völlig unterschiedlich mit eurer Trauer um und könnt das Verhalten des anderen nicht verstehen, geschweige denn richtig einordnen. Vielleicht denkt ihr auch, dass ihr euren individuellen und persönlichen Trauerweg nicht gehen dürft, damit ihr den anderen nicht verletzt. Missverständnisse können zu Paar Konflikten führen und nicht selten ist auf einmal jeder in eine andere Richtung unterwegs.

Die meisten Verletzungen, die sich Partner*innen zufügen, entstehen nicht, weil sie sich nicht lieben, sondern aus Unwissenheit und Unachtsamkeit. Fühlt ihr euch von einer Situation überrumpelt, reagiert ihr mit Sicherheit ganz oft impuls gesteuert und ohne darüber nachzudenken. Und schon ist es passiert: Einer ist verletzt.

Um das eigene Kind zu trauern ist ein Ausnahmezustand, und zwar für beide Seiten. Deshalb ist es entscheidend, wie ihr euch in dieser herausfordernden Zeit begegnet.

Schafft ihr es gemeinsam, so eine große Aufgabe, die euch das Leben gestellt hat, zu bewältigen, dann werdet ihr persönlich, aber auch als Paar daran wachsen. Keiner hat euch vorher gefragt, ob ihr überhaupt wachsen wolltet, ihr müsst die Situation annehmen und versuchen damit zurechtzukommen. Entscheidend ist, dass eure Beziehung daran nicht zerbricht, denn das hätte euer Kind nicht gewollt.

Wachsen tut weh und ist doch so entscheidend für alles Weitere, was kommt. Also seid mutig und mutet euch zu, denn nur so könnt ihr wirklich füreinander da sein.

Aus meiner beruflichen Erfahrung als Paartherapeutin und durch den Verlust meines dritten Kindes weiß ich, was es heißt als Paar zu trauern. Dass Trauer überwältigend ist und einen mit voller Wucht aus dem Leben wirft. Trauer ist ein starkes und mächtiges Gefühl.

Noch viel mehr weiß ich aber, dass Trauer sich verändert, wenn man die Augen vor ihr nicht verschließt. Darf sie kommen, wird sie irgendwann sanfter und möchte weiterziehen. Sie behält jedoch immer einen besonderen Platz in eurem Leben, weil die Liebe zu eurem Kind nie enden wird, da könnt ihr euch sicher sein.

Trauern ist Liebe und somit wird sie auch immer ein Teil von euch sein. Dieser Teil tut am Anfang unsagbar weh, er verwandelt sich aber irgendwann und mit der Zeit in tiefe Liebe zu eurem Kind.

Da ihr beide immer nur kurze Strecken auf eurem Trauerweg gemeinsam gehen werdet, ist es hilfreich, wenn ihr das Verhalten des anderen besser versteht. Das kann dazu führen, dass es zu weniger Missverständnissen zwischen euch kommt und ihr es schafft, ein tiefergehendes Verständnis füreinander zu entwickeln, welches ihr für euren Trauerweg benötigt.

Wie viele Eltern, die ein Kind verloren haben, möchte auch ich nicht, dass meine Lila in Vergessenheit gerät. Aus diesem Grund und weil ich euch in der schwersten Zeit eures Lebens Mut machen und bestärken möchte, habe ich dieses Buch geschrieben.

Unsere Kinder gab es, auch wenn sie vielleicht nur sehr kurz bei uns waren. Sie waren auf einer Reise, haben uns besucht und sind viel zu früh weitergezogen. Ich möchte durch den Titel meines Buches „Nur zu Besuch“ dem Tod ein liebevolleres Gewand geben. Ein Bild vom Tod, welches tragen darf und nicht zusätzlich schwächt.

Unsere Kinder waren da. Manche von ihnen etwas kürzer, andere länger, eben nur zu Besuch.

EINLEITUNG

Ein Kind zu verlieren ist das Traurigste, was Eltern passieren kann, und macht am Anfang vor allem eines: ohnmächtig. Eine derartige Krise als Paar meistern zu müssen, macht außerdem hilflos und überfordert.

Dieses Buch möchte euch als Paar darin bestärken und ermutigen, euren ganz individuellen und vor allem persönlichen Trauerweg zu gehen. Es möchte euch als trauernden Eltern Orientierung schenken, damit ihr gestärkt aus der Krise hervorgehen könnt. Eine solche Krise zu meistern ist schwer, aber möglich.

Trauern ist ein Prozess, der Zeit benötigt. Ich möchte euch mit diesem Buch Handwerkszeug, Übungen und Strategien an die Hand geben, damit ihr die Krise gemeinsam als Paar bewältigt. Die Angebote sind mit einem Diamanten gekennzeichnet und können Schritt für Schritt nachvollzogen werden. Seht diese bitte immer als eine Möglichkeit von mehreren. Gut wäre, wenn ihr Verschiedenes ausprobiert und danach entscheidet, was zu euch passt.

Fühlt euch bitte bei den Übungen ganz frei. Ihr könnt sie entweder Schritt für Schritt durchführen und ausprobieren oder ihr geht die Übungen gedanklich durch. Gut wäre, wenn jeder für sich entscheidet, was sich für ihn bzw. sie richtig anfühlt. Ihr müsst auch nicht alle Übungen zwangsläufig zusammen durchführen. Nur eines ist wichtig, und zwar dass ihr euch mit den verschiedenen Themen auseinandersetzt. Wie ihr das machen wollt, das entscheidet ihr.

Resilienz ist innere Stärke, die uns durch schwere Zeiten trägt. Die uns durch den Sturm hilft, wenn der Wind am härtesten weht. In diesem Buch findet ihr Übungen und Impulse, mit denen ihr eure Resilienz stärken könnt.

Im Buch verteilt findet ihr außerdem in Kästen die Erfahrungsberichte von anderen betroffenen Eltern. Sie erzählen euch ihre Geschichten, wie sie den Verlust erlebt haben und was ihnen geholfen hat, die Krise zu bewältigen. Meine eigene Geschichte, aber auch die Erfahrungen aus meiner täglichen Arbeit fließen in dieses Buch mit ein. Wie ihr merkt, seid ihr nicht allein.

Während der Trauer fällt es nicht immer leicht, längere Texte zu lesen oder sich zu konzentrieren. Am besten ihr benutzt das Buch so, dass es gut in euren Alltag passt. Ihr könnt es Stück für Stück lesen und auch mal zu Seite legen. Dieses Buch wurde nicht dafür geschrieben, dass es in einem Ritt gelesen werden muss. Vielmehr dürft ihr die Kapitel lesen, die für euch in einer bestimmten Phase gerade wichtig und vor allem dran sind.

Für verstorbene Kinder gibt es umgangssprachlich verschiedene Begrifflichkeiten, wie zum Beispiel Sternen-, Schmetterlings- oder Himmelskinder. Auch die Eltern finden sich in unterschiedlichen Bezeichnungen wieder, wie zum Beispiel Sternenkindeltern oder verwaiste Eltern. Doch nicht jeder Mensch fühlt sich mit diesen Begriffen wohl und das muss auch nicht sein. An dieser Stelle wäre es gut, wenn ihr für euch eine Bezeichnung wählt, mit der ihr euch identifizieren könnt.

Trauern ist ein individueller Prozess und dieses Buch könnt ihr auch als einen Prozess ansehen. Integriert es in euren ganz persönlichen Trauerweg. Nur Mut. Ihr macht das gut! Eure Liebe ist kostbar.

DIE WELT STEHT STILL

Ihr habt euer Kind verloren und das ist das Traurigste, was Eltern passieren kann. Nichts ist mehr, wie es war und die Trauer erscheint grenzenlos. Und doch ist es möglich, dass ihr beide zusammen als Paar wieder in euer Leben zurückfindet. Dieses Kapitel hilft euch dabei, die Verarbeitung einzuleiten.

Vielleicht fragt ihr euch, ob man so einen schweren Schicksalsschlag jemals verarbeiten wird. Einfach weiterleben ohne das eigene Kind, wie soll das gehen? Wie jemals wieder glücklich werden, wenn doch jemand ganz Wichtiges fehlt? Wie kann unsere Beziehung so etwas Schlimmes aushalten? Wie können wir den Schmerz je ertragen?

Den Tod des eigenen Kindes zu verarbeiten, ist eine enorm große Aufgabe, der man eigentlich nicht gewachsen sein kann. Stirbt ein Kind, haben einige Eltern das Gefühl, dass auch ihr Leben vorbei sei.

Nein, Zeit heilt nicht alle Wunden. Nicht, wenn das eigene Kind stirbt. Aber ihr könnt lernen, mit dem Unfassbaren zu leben.

Wie ihr das Traurigste, was Eltern passieren kann, gemeinsam bewältigt

Die Vorfreude auf ein gemeinsames Leben mit eurem Kind war groß und plötzlich musstet ihr viel zu früh Abschied nehmen. Euer Kind ist ein Geschenk eurer Liebe und ihr hattet euch die Zukunft anders ausgemalt. Eigentlich wollen doch alle Eltern das eigene Kind beim Aufwachsen beobachten, ihm die Welt zeigen und gemeinsam Meilensteine feiern. Und all das könnt ihr nicht mehr tun, denn euer Kind ist nicht mehr da.

Viele Eltern spüren, nachdem sie vom Tod ihres Kindes erfahren haben, eine innere Lähmung. Es fühlt sich so an, als könne man sich selbst nicht mehr richtig spüren.

Für Außenstehende ist es nur schwer nachvollziehbar, dass eine Fehlgeburt auch schon im Frühstadium der Schwangerschaft als großer Verlust erlebt werden kann. Die Bindung an ein Kind beginnt jedoch ab dem Tag, an dem sich die Eltern für ein Kind entschieden haben. Ab diesem Tag ist das Kind in den Gedanken der Eltern und auch, wenn es noch nicht geboren ist, einfach immer da.

Vielleicht unterscheidet sich die Trauer etwas von der Trauer der Eltern, die ihr Kind zu einem späteren Zeitpunkt der Schwangerschaft oder danach verloren haben. Es macht jedoch keinen Unterschied, denn sie ist trotzdem da.



„Wenn die Nächte am dunkelsten sind, ist der Morgen nicht weit“ – wie oft ging mir diese Strophe durch den Kopf, als ich im Krankenhaus neben dem Bett von meinem Kind saß. Ich berührte und streichelte es von früh bis abends und immer mit der großen Hoffnung im Herzen, dass doch noch alles irgendwie gut ausgeht.

Mit einem Bild vor Augen, wie wir beide vom Krankenhaus abgeholt werden. Ich wollte mir etwas Schönes anziehen und überall waren Luftballons.

Mir wurde mal gesagt, dass Zukunftsbilder über schlimme Zeiten hinweghelfen, und das tun sie, aber sie werden nicht immer Realität.

Wie gerne hätte ich mich hübsch gemacht und mein zauberhaftes Baby voller Stolz aus der Klinik getragen. Dieses Zukunftsbild wurde aber nicht wahr.“

Eine Mutter

Mitteilung und Schock

Erhalten Eltern vom Arzt die niederschmetternde Mitteilung vom Tod ihres Kindes, dann erleben die meisten von ihnen einen Schock. Vielleicht habt ihr das Gefühl, es läuft ein Film ab, mit dem ihr aber selbst nichts zu tun habt. Die Umwelt wie durch einen Schleier wahrzunehmen, ist ein Schutz eurer Psyche vor totaler Überforderung.

Der Schock kann abhängig von der Situation ein paar Stunden, Tage oder Wochen andauern. Er kann in euch das Bedürfnis nach Rückzug hervorrufen.

Im Schockzustand steigt der Adrenalinpiegel, welcher die Denkfähigkeit herabsetzt. Menschen, die einen Schock erleben, fühlen sich wie in einer Erstarrung und erleben innerlichen Stress.

Grundsätzlich dürft ihr den für euch besten Weg finden, um mit der Nachricht und dem Schock umzugehen. Vielleicht möchtet ihr mit anderen über euren Verlust reden, vielleicht aber auch nicht. Wenn

ihr weinen wollt, dann weint und es ist ganz egal, ob euch jemand dabei zusieht. Möchtet ihr schreien, dann lasst euren Schmerz raus, aber achtet darauf, dass ihr dabei niemanden durch eure Worte oder körperlich verletzt.

Um das eigene Kind zu trauern oder Trauerbewältigung heißt nicht, dass ihr euer Kind loslassen oder es gar vergessen sollt. Es kann auch sein, dass euch am Tag der Fehlgeburt, des Entbindungstermins, am Himmelsgeburtstag oder am Todestag in jedem Jahr wieder tiefe Traurigkeit überkommt.

Trauern ist Liebe und die Liebe zu eurem Kind wird nie vergehen.



„Bei unserer fünften Fehlgeburt war es ein riesiger Schock, denn wir haben schon das Herzchen schlagen gesehen und es hat sich jede Woche weiterentwickelt. Auch die Ärzte gaben uns allen Anlass zum Hoffen, nur um dann wieder den Satz zu hören ‚*Ich kann keinen Herzschlag mehr finden*‘. Dieser Satz hat uns regelrecht den Boden unter unseren Füßen weggezogen.

Wieder mal mussten wir eine Hoffnung und eine Zukunft begraben, ohne zu wissen, ob jemals eine Zukunft mit Kind möglich sein würde. Darauf folgte eine sehr lange Zeit der Trauer mit vielen Tränen und vielen Gesprächen zwischen uns.

Mein Mann konnte wochenlang keinen Ton mehr singen und seitdem ist er auch viel näher am Wasser gebaut. Was wir gerade bei diesem Verlust realisieren mussten, ist, dass wir nichts unter Kontrolle haben, egal wie sehr wir versuchen, es zu kontrollieren.

Leben und Tod liegen niemals in unseren Händen, sondern werden gegeben und genommen. Wünsche und Pläne gehen nicht in Erfüllung, nur weil man fest genug dran glaubt oder daran arbeitet.“

Eltern

Das sagt die Medizin

Damit die Verarbeitung in Bewegung kommen kann, ist es manchmal hilfreich zu wissen, warum so etwas passiert.



Interview mit Gynäkologin Miriam M. Mottl

Welche medizinischen Gründe gibt es für Verluste während der Schwangerschaft, vor oder bei der Geburt oder nach der Geburt? Und wie geht es danach weiter? Die Gynäkologin und Kinderwunscharztin Miriam M. Mottl beantwortet hierzu ein paar Fragen.

Warum kommt es aus medizinischer Sicht zu Verlusten in der Schwangerschaft, bei Geburt oder nach der Geburt?

Bis zur 12. Schwangerschaftswoche spricht man aus medizinischer Sicht von einer frühen Fehlgeburt oder kleinen Geburt. Eine späte Fehlgeburt oder stille Geburt liegt zwischen der 13. und 24. Schwangerschaftswoche, danach ist ein Kind theoretisch überlebensfähig. Bei einem Gewicht ab 500 g spricht man von einer Totgeburt.

Etwa 20 bis 30 Prozent der Schwangerschaften enden in kleinen oder stillen Geburten. Dabei liegen 80 Prozent vor der 12. Schwangerschaftswoche. Wird ein Kind lebend geboren und verstirbt innerhalb der ersten 28 Tage, dann spricht man von einem Neugeborenenentod. Stirbt ein Kind plötzlich und unerwartet ohne eine medizinische Erklärung, dann wird dies als plötzlicher Kindstod (SIDS) bezeichnet.

Was sind mögliche Ursachen für Verluste?

Eine der häufigsten Ursachen für kleine und stille Geburten sind **Chromosomenstörungen**. Das bedeutet, dass es eine genetische

Ursache gibt, also Mutationen, die neu oder bei der Zellteilung auftreten können. Chromosomenstörungen bedeuten nicht, dass die Eltern genetische Auffälligkeiten haben.

Hormonelle Ursachen sind zum Beispiel Progesteronmangel, welcher aber substituiert werden kann. Andere hormonelle Ursachen sind zum Beispiel sehr hohe Schilddrüsenhormone, aber auch Gerinnungsstörungen können eine Gefahr für das ungeborene Baby sein. Denn Mikrothromben in der Schwangerschaft können dazu führen, dass das Kind nicht mehr richtig versorgt werden kann.

Für **Blutgerinnungsstörungen** kann zum Beispiel die Faktor-V-Leiden-Mutation verantwortlich sein, eine Erbkrankheit, die die Blutgerinnung stört. Die Frauen, die dies betrifft, leiden oft an wiederholten Fehlgeburten.

Wenn die **Gebärmutter** eine **besondere Form** hat, kann dies eine Ursache für eine Fehlgeburt sein. Dazu zählen zum Beispiel eine herzförmige oder eine doppelte Gebärmutter. Auch Myome, also Muskelknoten der Gebärmutter, die in die Gebärmutterhöhle ragen, oder Polypen stellen ein solches Risiko dar.

Ursachen für stille Geburten in einer höheren Schwangerschaftswoche haben häufig eine **Infektion** zur Ursache. So können zum Beispiel Röteln, Masern oder Toxoplasmose zu einer Fehlgeburt führen. Eine weitere Ursache für eine kleine oder stille Geburt kann **immunologischer Natur** sein. Darauf möchte ich aber nicht näher eingehen, da dies ein sehr weites Thema ist und die Forschung noch viel in dem Bereich zu tun hat.

Leider finden wir in vielen Fällen keinen Grund, aber durch die wissenschaftliche Arbeit vieler Kolleg*innen werden immer wieder neue Ursachen gefunden.

Die Ursachen für den Neugeborenenotod können angeborene Fehlbildungen des Kreislaufsystems, des Nervensystems, der Atmungs- und Verdauungsorgane, Chromosomenanomalien, Komplikationen bei der Geburt, infektiöse Erkrankungen, Probleme mit der Nabelschnur oder Anpassungsstörungen sein.

Der plötzliche Kindstod ist nicht die Folge einer „Krankheit“, die sich auf eine bestimmte Ursache zurückführen lässt. Es wird davon ausgegangen, dass es sich um Todesfälle ohne einheitliche Ursache handelt.

Welche Möglichkeiten haben Frauen, wenn eine Schwangerschaft nicht mehr intakt ist? Ist eine Kürettage, also eine Ausschabung, immer notwendig?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie damit umgegangen wird, worauf ich gleich genauer eingehe, denn dies hängt von der Schwangerschaftswoche und der Größe des Kindes ab. Die wichtigste Botschaft lautet aber, dass die Frau sich erstmal Zeit nehmen darf. Zeit für sich, zum Realisieren, und Zeit für ihre Entscheidung.

Diese muss nicht am selben Tag fallen, denn eine Frau hat Anspruch auf Zeit. Man kann immer erstmal abwarten und sich jederzeit umentscheiden. Eine Frau muss die Entscheidung auch nicht allein treffen, sondern am besten gemeinsam mit ihrem bzw. ihrer Partner*in. Beide können sich dafür mehrere Tage Zeit nehmen, solange keine Schmerzen und kein Fieber auftreten.

Starke Blutungen, die den Kreislauf der Frau beeinträchtigen, dürfen nicht auftreten, leichte Blutungen sind hingegen normal.

Wie wird vorgegangen, wenn eine Schwangerschaft nicht mehr intakt ist?

Eine Frau hat bei einer kleinen Geburt die Möglichkeit, auf ein **natürliches Ende der Schwangerschaft** zu warten. Ohne medizinische Eingriffe werden die Überreste der Schwangerschaft ausgeschieden.

Kleine Geburten, also frühe Fehlgeburten, können zu Hause geschehen. Wichtig ist, dass sie von einer Hebamme oder Doula begleitet werden. Eine Doula ist eine nicht medizinische Helferin, die einer Frau emotional und körperlich zur Seite steht. Stille Geburten, also größere Geburten, müssen in der Klinik stattfinden und benötigen ebenso eine Begleitung durch Hebammen und Ärzte.

Der Sinn der vaginalen Geburt ist die Selbstbestimmung und dass sich die Eltern von ihrem Kind verabschieden können. Auf die Geburt zu warten hat viele Vorteile, denn eine Frau bekommt Zeit, die Situation anzunehmen und zu begreifen.

Heutzutage haben eigentlich alle Kliniken kleine Nestchen, Babydecken und einen Sternenkinderfotograf. Die Sternenkinder der kleinen Geburten werden von den Kliniken in Gemeinschaftsgräbern beigesetzt.

Welche weiteren Möglichkeiten gibt es?

Es gibt auch die Möglichkeit, die Geburt einzuleiten und dies ist oft üblich. Dafür wird das Medikament Prostaglandin genutzt, um die Wehen einzuleiten. Früher fand die Medikamenteneinnahme in der Klinik statt, heute gibt es auch die Möglichkeit, die Tabletten zu Hause einzunehmen mit vorheriger ärztlicher Beratung.

Dadurch kann eine Frau selbstbestimmt entscheiden, wann sie das Medikament einnimmt, die Geburt findet in vertrauter Umgebung

statt und dies fördert die Trauerbewältigung. Hier ist es wichtig, bei Beschwerden, starken Blutungen oder starken Schmerzen schnell eine Klinik aufzusuchen.

Bei späten stillen Geburten muss fast immer eine zusätzliche Ausschabung vorgenommen werden, weil sich die Plazenta nicht mehr so gut löst. Diese Geburten finden im Regelfall in der Klinik statt. Bei einer **Ausschabung** oder Saugkürette wird während einer kurzen Narkose die Gebärmutter mittels eines medizinischen Instruments namens Kürette gereinigt. Damit werden vorsichtig die Frucht, die Eihäute und Fruchthöhle entfernt.

Jede Frau sollte selbst entscheiden, welchen Weg sie für sich wählt. Es gibt hierbei kein Richtig oder Falsch.

Wie kann ein Paar damit umgehen, wenn sich bei der Pränataldiagnostik Auffälligkeiten zeigen?

Zeigen sich bei der **Pränataldiagnostik** Auffälligkeiten mit der Empfehlung, den Fetus abzutreiben, weil das ersehnte ungeborene Kind nicht lebensfähig ist, dann liegt das einzig und allein in der Entscheidung der Eltern. Diese sollten hierbei gut in sich hinein hören und miteinander reden, um für sich den passenden Weg zu finden.

Das ungeborene Kind auszutragen oder einen Fetozyd zu wählen, ist eine persönliche Entscheidung. Ein Fetozyd ist ein medizinisch indizierter Abbruch und bedeutet nicht, dass eine Frau keine Lust auf das Kind hat.

Die Trauer um den Verlust macht keinen Unterschied, gestaltet sich aber häufig länger und komplizierter. „*Ihr wolltet es doch so*“ ist eine häufige Aussage, die betroffenen Eltern begegnet, was mit

jeder Menge Unverständnis einhergeht. Eltern bräuchten in dieser Situation Menschen, die die Last der Situation begreifen. Menschen, die verstehen, welche Verantwortung die Eltern auf sich genommen haben und die sie mit ihren Zweifeln, den vielen Gefühlen und der Trauer sehen.

Warum ist ein kleines Wochenbett wichtig?

Eine Geburt ist eine Grenzerfahrung und es kann sich auch bei einer schönen Geburt ein Trauma entwickeln. Das kleine Wochenbett ist notwendig, damit eine Frau das Erlebte verarbeiten kann, was Zeit braucht. Je resilienter eine Frau ist, desto geringer ist das Risiko, dass sich ein Trauma entwickelt.

Auch nach einer kleinen oder stillen Geburt hat eine Frau Anspruch auf Hebammenbegleitung, was viele nicht wissen. Ebenso ist das kleine Wochenbett wichtig für die Rückbildung.

Heutzutage gibt es Hebammen, die Rückbildungskurse für Sternenkind-Mamas anbieten. Diese berücksichtigen nicht nur, dass sich der Beckenboden wieder zurückbildet und in seine alte Kraft kommt, sondern ermöglichen auch den Austausch über das Erlebte unter den Mamas. Dies ist für die Verarbeitung und Trauerbewältigung sehr hilfreich.

Kann eine werdende Mutter erkennen, ob es ihrem ungeborenen Kind im Bauch nicht gut geht?

Nein, kann sie nicht. Frauen können dies nicht merken, da sich das Schwangerschaftshormon nur sehr langsam abbaut. Hormone und Plazenta produzieren weiter und das hat zur Folge, dass sich eine Frau weiterhin schwanger fühlt.

Macht es einen Unterschied, ob eine Frau ihr Kind in der Schwangerschaft, bei oder nach der Geburt verliert?

Nein, denn alle vereint das Gleiche. Alle haben ihr Kind verloren. Unabhängig vom Zeitpunkt des Verlustes müssen sich alle Eltern, und das schließt Frauen und Männer ein, von ihren Wünschen und Hoffnungen, die mit dem Kind verbunden waren, verabschieden.

Wie gestaltet sich eine Begleitung der Frauen nach einem Verlust? Welche Hilfen gibt es?

Die ersten Ansprechpartner*innen sind meist die Gynäkolog*innen, denn sie sind verantwortlich für die medizinische Behandlung und Beratung.

Der Frau steht eine Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme und ein Rückbildungskurs zu, wenn dieser innerhalb von neun Monaten nach dem Verlust beendet ist. Eine Hebamme kann die Eltern durch die ersten Wochen des Abschieds begleiten. Sie hat nicht nur die seelischen Bedürfnisse der Mutter im Blick, sondern auch die des Vaters und der Geschwisterkinder.

Die Hebamme kann mit den Eltern über viele ihrer Fragen reden. Sie begleitet auch die Rückbildung, die Heilungsvorgänge nach der Geburt und das Abstillen als Teil des Abschieds.

Bei einer Totgeburt oder dem Tod eines Kindes gilt die allgemeine Schutzfrist nach einer Entbindung. Eine Frau hat Anspruch auf Mutterschaftsgeld.

Betroffene Eltern können sich zusätzlich psychologische Unterstützung suchen, es gibt viele Psychologen und Psychotherapeuten, die sich auf Trauerarbeit spezialisiert haben.



„Die Situationen von den Mitteilungen, dass unsere Kinder nicht mehr leben, waren bei unseren vier Fehlgeburten sehr unterschiedlich ...

Von einsetzenden Blutungen bis hin zu nicht mehr vorhandenem Herzschlag mit anschließender Kürettage. Ich fühlte in diesen Momenten unendliche Sprach- und Hilflosigkeit ... Schmerz und ein Gefühl von gelähmt sein.

Psychisch war es für mich als Schwangere leichter, auf natürlichem Weg in Ruhe mit meinem Mann den Abgang zu Hause zu erleben ... Und dann Schritt für Schritt Abschied nehmen zu können.

Viel traumatischer war der Moment, als auf dem Ultraschallmonitor einfach nichts mehr zu sehen war. Zwei Wochen zuvor noch ein fröhlicher Herzschlag und ein Name und nun gar nichts mehr. Und hinein in diese Wolke der Fassungslosigkeit die Ankündigung, dass ich sofort in die Klinik müsste. Wie im Tunnel liefen dann einfach die medizinischen Mechanismen ab ... Einfach so, als ob ich eine Puppe wäre. Ich war sprachlos und hilflos.

Als schwangere Mama legte man mich auf ein OP-Bett und ohne Baby wachte ich nach der Narkose auf. Ein Wimpernschlag und alle Hoffnungen waren vorbei.

Nach wenigen Stunden wurde ich kommentarlos entlassen, ohne psychologische Unterstützung, ohne den Hinweis, Anspruch auf eine Hebamme zu haben. Einfach so, als ob das eben so ist ... Ganz normal ... Einfach weiterfunktionieren. Und das alles, obwohl ich mich durch die Hormone noch immer schwanger fühlte.

Einfach brutal.“

Eine Mutter

EURE TRAUERGEFÜHLE BESSER VERSTEHEN

Trauer ist bunt und geht mit vielen Gefühlen einher, die nicht immer so leicht zu verstehen sind. Und wenn man sich selbst mit seinem Verhalten und den Dingen, die man tut, nicht mehr richtig versteht, dann kann das verunsichern. Vielleicht stellt ihr euch manchmal die Frage, ob eure Trauerreaktionen noch „normal“ sind? Ob es okay ist, dass ihr fühlt, was ihr fühlt? In diesem Kapitel erfahrt ihr mehr über Traueraufgaben, die Farben der Trauer und warum Männer und Frauen unterschiedlich trauern.

Trauer ist etwas sehr Persönliches und gestaltet sich bei jedem Menschen ganz individuell. Vielleicht hilft es euch dennoch bei der Verarbeitung, wenn ihr mehr über Trauer im Allgemeinen und die damit einhergehenden Traueraufgaben erfahrt.

Trauer darf so gut wie alles, entscheidend ist, dass ihr euch mit eurer Trauer auf den Weg macht. Das Wissen über Trauer kann euch dabei helfen, dass ihr wieder mehr bei euch ankommt. Das ist im ersten Schritt notwendig, um überhaupt loszugehen.

Das Leben ist nicht vorhersehbar oder planbar, auch, wenn das eigentlich seinen Reiz hätte. Es könnte Sicherheit geben, wenn man wüsste, was auf einen zukommt. Man könnte sich auf das Leben vor-

bereiten, sich darauf freuen, sich bestimmt auch mal davor verstecken und an manchen Stellen einfach wegrennen.

Das Leben ist aber nicht planbar. Es bringt den Zauber der Einzigartigkeit und Schönheit mit sich und stellt uns zugleich auch vor Lebensaufgaben. Ganz oft können wir im Leben kräftig lachen, wir werden aber auch weinen.

Das Leben bedeutet Entwicklung und wir entwickeln uns. Mit jeder Lebensaufgabe mehr, wenn wir die Augen davor nicht verschließen. Das kann manchmal hart sein und einen in der Grundsubstanz erschüttern, aber das ist der Weg. Leben halt.

Trauer fühlt sich an wie Heimweh. Da ist ganz viel Sehnsucht und ein schmerzliches Vermissen.

Wenn die Trauerwellen kommen, lernt mit ihnen zu schwimmen

Um das eigene Kind zu trauern ist wohl die größte Lebensaufgabe, vor die Eltern gestellt werden können. Der Schmerz ist grenzenlos und was bleibt, ist eine große Leere.

Trauer ist heutzutage immer noch ein Thema, mit dem unsere Gesellschaft noch keinen guten Umgang gefunden hat. Um ein Kind zu trauern ist vielerorts sogar ein gesellschaftliches Tabuthema.

Deshalb trauern viele Eltern im Verborgenen, obwohl sie doch so gerne über ihre Kinder sprechen wollen. Diese Situation, der sie ausgesetzt sind, ist zusätzlich schwer und belastend. Trauer ist ein

Gefühl, welches unsere Gesellschaft noch mehr kennenlernen und zulassen darf. Liebevoll zu trauern ist nicht leicht und doch so notwendig, damit der Schmerz heilen kann.

Ihr steht vielleicht gerade am Anfang eurer Trauer und fühlt euch von ihr überwältigt. Es ist keine leichte Situation, vor allem dann, wenn ihr so etwas vorher noch nie erlebt habt.

Trauer ist ein Gefühl, das in Wellen kommt und sich nicht durchgängig oder gleichbleibend zeigt. Manche Wellen werden euch umhauen, andere nur ins Schwanken bringen. Am Anfang sind die Wellen ziemlich hoch und nur schwer zu kontrollieren. Ein Gefühl, als könne man niemals aus dem Strudel herauskommen und müsse darin ertrinken. Der Versuch, vor einer Welle davon zu schwimmen ist sinnlos, weil diese einfach größer ist und einen zurückzieht.

Es wird eine Zeit kommen, in der die Wellen kleiner werden und es ruhiger wird. In dieser Zeit könnt ihr Luft holen und Kräfte tanken. Auch die Abstände zwischen den Wellen werden größer und doch werden sich auch wieder neue Wellen des Schmerzes anbahnen.

Das Bild vom „Wellenschwimmen“ hilft wunderbar, Trauer besser zu verstehen. Mit den Wellen im Meer kann man auch nicht von Anfang an schwimmen, denn das darf man erst lernen. Am Anfang muss man sich mit verschiedenen Dingen auseinandersetzen, wie zum Beispiel die Wellen beobachten, verschiedene Schwimmmarten ausprobieren und sich im Wasser zurechtfinden. All das benötigt Zeit und darf Stück für Stück erfahren und erlernt werden.

Mit Trauer gestaltet es sich ähnlich, denn zu trauern ist ein Prozess. Am Anfang betritt man Neuland und man darf sich Zeit nehmen, um sich ganz langsam in der Trauer zu orientieren. Irgendwann und mit der Zeit werdet ihr wissen, wie ihr liebevoll trauern könnt.

MISSVERSTÄNDNISSE IN EURER PAARBEZIEHUNG VERMEIDEN

Ihr beide befindet euch gerade in einer Ausnahmesituation, die sehr herausfordernd ist. Die vielen Gefühle, Gedanken und Aufgaben, die auf euch einprasseln. Entscheidungen, die ihr vielleicht treffen musstet, ohne das vorher jemals gemacht zu haben. Für euch beide ist die Situation schwer und eines ist gewiss, euch beiden geht es nicht gut. Die Situation, in der ihr euch befindet, kann dazu führen, dass Missverständnisse entstehen, aus denen sich Paarkonflikte entwickeln. Wie ihr dem vorbeugen könnt, lest ihr in diesem Kapitel.

Eure veränderte Lebenssituation bringt äußerlichen Stress mit sich, zum Beispiel an der Arbeit, im Verhalten eurer Umgebung, mit Aufgaben, die erledigt werden müssen. Dieser äußere Stress löst zugleich innerlichen Stress aus. Auch zu trauern bedeutet Stress für Körper und Psyche. Und unter Stress nehmen sich Partner*innen anders wahr, was zu Missverständnissen führen kann.

Gestresste Partner*innen sind gereizter, zerbrechlicher, aggressiver, dünnhäutiger, sensibler und ziehen sich gerne mal zurück. Der

äußerliche und innerliche Stress, den ihr beide spürt, kann zu Stress zwischen euch beiden führen.

Manchmal kommt es zu Paarkonflikten, weil durch die stressbedingte veränderte Wahrnehmung Situationen fehlinterpretiert werden. Ein konkretes Beispiel dafür ist, dass ein trauernder Elternteil der Meinung ist, den anderen würde die Situation nicht so berühren.

Wie ihr euch bei emotionaler Überforderung unterstützt

Ist die Zündschnur einmal kurz, verändert das nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch die Kommunikation. Deshalb ist es wichtig, dass ihr bedacht und achtsam miteinander umgeht.

Ihr beide fühlt durch die Trauer gerade sehr viel, das ist wichtig und darf so sein. Wenn euch der Stress im Alltag jedoch zu viel wird, erlaubt euch, auf die Bremse zu treten.

Ohnmacht und Hilflosigkeit auf beiden Seiten

Ihr wisst es schon: Ihr beide nutzt unterschiedliche Strategien, um mit eurer Trauer umzugehen und deshalb können Missverständnisse entstehen. Es kann passieren, dass einer von euch glaubt, der andere würde weniger oder gar nicht trauern. Dies kann dazu führen, dass sich einer von euch unverstanden und in seiner Trauer nicht gesehen fühlt.

An dieser Stelle auf eurem gemeinsamen Trauerweg liegen häufig die ersten Stolpersteine. Und es liegt an euch, ob ihr darüber stolpern werdet.

Ihr beide fühlt die Ohnmacht und könnt an der Situation nichts ändern, ihr müsst sie irgendwie aushalten. Woher sollt ihr wissen, wie man damit umgeht, wenn ihr das vorher noch nie gemacht habt?

Es ist völlig okay, wenn ihr unterschiedliche Strategien nutzt. Entscheidend ist, dass euch die Strategien helfen. Vor allem das, was euch guttut, dürft ihr gerne mehr machen.

Für eure Paarbeziehung braucht es das Zugeständnis, dass der bzw. die andere seinen bzw. ihren eigenen Trauerweg gehen darf, auch wenn sich beide Wege grundlegend voneinander unterscheiden. Das ist schwer, keine Frage. Es wird mit Sicherheit auch nicht immer gelingen, aber Ausnahmen gehören ja bekanntlich zum Leben dazu.

Die innerliche Bereitschaft dafür zu haben, das ist der Weg und die Basis für alles Weitere. Dass Wege auch mal steinig sein können oder ihr auf Umwegen unterwegs seid, ist dabei nicht entscheidend. Auf Umwegen lernt man schließlich die Umgebung kennen.



„Wir trauern verschieden und sind doch in der Trauer um unser Kind verbunden.

Der Weg mit unserem Kind hat uns vor tiefe Fragen unserer Beziehung gestellt: Wofür stehen wir? Was tut uns gut? Für welche Werte stehen wir?

Wir haben uns noch besser kennengelernt. Es gab auch Momente, in denen wir uns kaum wiedererkannten. Vieles war im Wandel. Es hat uns immer geholfen, offen miteinander reden zu können, uns Zeit zu geben und zu vertrauen, dass wir es gut machen und auch wieder ruhigere Zeiten kommen.“

Eltern

VERMISSEN – WIE IHR DIE TRAUER DER GESCHWISTER HALTEN KÖNNT

Stirbt eine nahe Bezugsperson, sind Eltern oft unsicher, wie sie sich ihrem Kind gegenüber verhalten sollen. Ob sie mit ihm schon über den Tod sprechen können oder ihrem Kind damit zu viel zumuten. Stirbt ein Geschwisterkind, ist dies eine Ausnahmesituation für die gesamte Familie. Nicht nur die Eltern verlieren ein Kind, auch die Geschwister verlieren einen für sie wichtigen Menschen. Was Kinder und Jugendliche brauchen und wie ihr für sie ein Leuchtturm sein könnt, lest ihr in diesem Kapitel.

Wie euer Kind den Verlust seines Geschwisterchens erlebt, ist abhängig vom Alter eures Kindes und der schon vorhandenen Bindung. Die Bindung an die kleine Schwester oder den kleinen Bruder beginnt ab dem Tag, an dem euer Kind vom Nachwuchs erfahren hat. Auch wenn euer Kind noch sehr klein ist, eines ist gewiss: Alle Familienmitglieder, auch ganz kleine, spüren bei einem Verlust, dass auf einmal etwas anders ist.

Kinder und Trauer sind in vielen Köpfen immer noch zwei Komponenten, die nicht zusammengehören. Und das ist sehr schade, denn entscheidend ist, dass Kinder altersentsprechende und kindgerechte Antworten über den Tod eines geliebten Menschen erhalten.

Kinder sind sehr feinfühlig und sie spüren, wenn es ihren Eltern nicht gut geht. Erhalten sie keine Antworten auf ihre Fragen, beziehen sie die Gefühle der Eltern auf sich, was zu Ängsten oder Schuldgefühlen führen kann. Kinder wollen erfahren, was mit ihren Eltern los ist. Und sie haben ein Recht darauf, dass sie ihre eigenen Gefühle kennenlernen dürfen und ihnen beigebracht wird, wie sie mit kleinen oder großen Trauergefühlen umgehen können.

Kinder in Trauer benötigen Leuchttürme

Einem Kind und vor allem seinem eigenen Kind mitteilen zu müssen, dass der Bruder oder die Schwester gestorben ist, setzt auf den eh schon schlimmen Schmerz noch einen Schmerz drauf. Und das tut ganz schön doll weh. Dennoch ist es notwendig, dass ihr mit eurem Kind über den Verlust redet und es mit seinen Fragen nicht allein lasst. Seid eurem Kind ein Leuchtturm, an dem es sich orientieren kann. Nur Mut, ihr macht das gut!

Als Familie zu trauern, schließt alle mit ein und niemanden aus. Es gibt Platz für alle möglichen Gefühle, Fragen, Gedanken und lässt niemanden mit seinen persönlichen Gefühlen, Fragen und Gedanken allein.

Wenn Kinder trauern, kann es auch passieren, dass sie von ihrer Trauer überwältigt werden. Das kann manchmal dazu führen, dass sich Eltern die Frage stellen, ob es richtig gewesen ist, so ehrlich mit ihrem Kind über den Verlust zu sprechen.

Wenn Kinder trauern, ist das die Lösung, um den Verlust zu verarbeiten. Auch euer Kind möchte seinen Weg finden dürfen.

Vermissen

Kennst du das Gefühl, wenn du jemanden, den du gerne hast, verlierst?

Ich habe meine kleine Schwester verloren. Ich weiß zwar, dass es ihr im Himmel besser geht, aber ich vermissе sie trotzdem.

Ich möchte mit ihr spielen und lachen, aber das geht nicht.

Ich liebe sie und trotzdem weiß ich, dass es ihr jetzt besser geht.

Es ist schmerzhaft, wenn man seine Schwester verliert und trotzdem gut zu wissen, dass sie sicher ist.

Für Lila, meine Schwester

Wie Kinder trauern

Kinder trauern je nach Alter bunter, denn die Gefühle der Kinder wechseln viel schneller als die der Erwachsenen. Gerade noch unsagbar traurig, kann ein Kind im nächsten Moment vielleicht schon wieder fröhlich lachen. Dieser Wechsel der Gefühle ist notwendig, denn ohne diesen könnte ein Kind die Situation nicht aushalten.

Deswegen benötigen Kinder auf ihrem Trauerweg dringend „Pausen“, in denen sie einfach nur Kind sein dürfen.

Kinder hüpfen in Trauerpfützen hinein und auch wieder heraus, hinein und wieder heraus ...

Trauer und Tränen gehören genauso zusammen, wie Trauer und Lachen. Traurigkeit, Freude, Albernheit oder Wut wechseln sich bei Kindertrauer eben ab.

Auch Kinder werden durch den Verlust ihres geliebten Geschwisterchens massiv überfordert. Dies kann dazu führen, dass sich bei Trennungssituationen, zum Beispiel in der Kita oder Schule Ängste entwickeln. Manchmal zeigen Kinder auch Aggressionen, welche ein Ausdruck ihrer Traurigkeit sind.

Wie ein Kind auf den Tod reagiert, hängt von dem jeweiligen Entwicklungsstand ab und wie der Tod wahrgenommen wird. Ist ein Kind schon zu einem vorherigen Zeitpunkt unmittelbar mit dem Tod in Berührung gekommen, dann wird es diesen wohl eher begreifen.



„Ich war sehr traurig und konnte mich nicht auf die Schule konzentrieren, meine kleine Schwester war mir wichtiger.

Wir haben mit unseren Eltern den Sarg bemalt und das hat mir Spaß gemacht, aber ich bin dadurch auch sehr traurig geworden.

Ich konnte über den Tod meiner kleinen Schwester mit anderen sprechen, aber das hat mich auch immer so traurig gemacht.

Wenn ich heute an meine Schwester denke, dann ist da ein sehr schönes Gefühl.

Die Trauer hat sehr lange gedauert und das möchte ich nicht nochmal erleben.“

Eine Schwester

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!



- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten

256 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4262-1

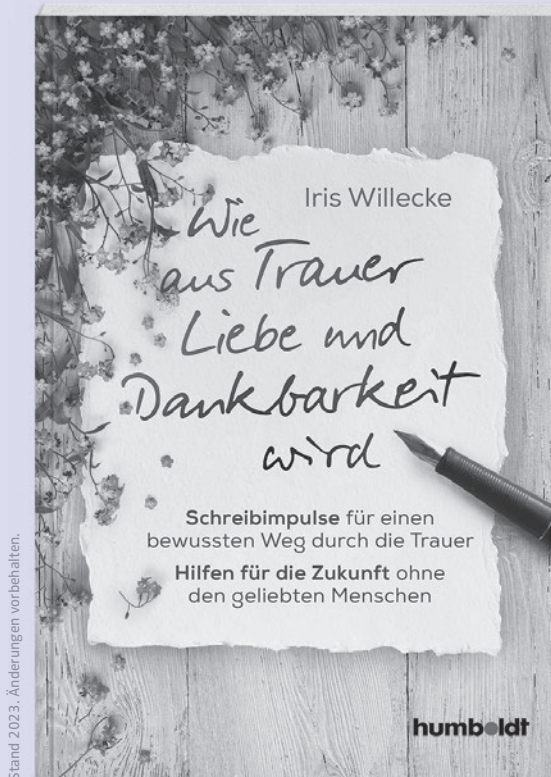
€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Die heilsame Kraft des Schreibens



- Für Menschen, die ihre Trauer ausdrücken und ihren Gefühlen Raum geben möchten
- Mehr als ein Trauerratgeber: mit großem Fundus an Schreibimpulsen
- Das Buch liefert zahlreiche Ansätze, um Gefühle, Gedanken und Sorgen niederzuschreiben, zuzulassen und zu verarbeiten – basierend auf Erfahrungen aus Trauerbegleitungen und -gruppen

Iris Willecke

Wie aus Trauer Liebe und Dankbarkeit wird

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4232-4

€ 19,99 (D) · € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Worte statt Pillen – tiefe Ängste verstehen und bewältigen

Stand 2023; Änderungen vorbehalten.



- Ein psychoanalytischer Ratgeber für alle, die schon viele Therapieformen vergeblich ausprobiert haben
- Mit einem vielfach bewährten 7-Schritte-Programm für ein angstfreieres Leben

Dr. med. Dunja Voos

Tritt aus dem Schatten deiner Angst

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4256-0

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Dein Weg zu Akzeptanz, Annahme und innerer Stärke

Stand 2023. Änderungen vorbehalten.



- Der lange Weg zur Diagnose kann Selbstzweifel verursachen – die Autorin zeigt, wie betroffene Frauen gut mit Endometriose leben sowie Selbstvertrauen und Lebensqualität zurückgewinnen
- Viele erfolgserprobte Selbsthilfemaßnahmen für ein besseres Selbstwertgefühl

Sabrina Fricke-Piehl

Leichter leben mit Endometriose

208 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3127-4

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1714-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-1715-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1716-2 (EPUB)

Abbildungen:

PER MEDIEN & MARKETING GmbH,
Diamant-Symbol: stock.adobe.com/Comauthor

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Nitsche, Bremen

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/buzzbee, Kindlena

Satz und Grafiken: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Wenn die Welt plötzlich stillsteht ...

Ein Kind zu verlieren ist das Traurigste, was Eltern passieren kann, und macht am Anfang vor allem eines: ohnmächtig. Eine derartige Krise als Paar meistern zu müssen, kann hilflos machen und überfordern. Wie schafft ihr es, eurer Trauer Raum zu geben und mit Schuldgefühlen umzugehen? Die Paartherapeutin Marga Bielesch hilft euch mit diesem Ratgeber, euren eigenen Weg zu finden, mit eurem Verlust zu leben. Sie zeigt, was euch dabei helfen kann, das Geschehene zu begreifen, über Gefühle im Gespräch zu bleiben, Verständnis füreinander zu haben und gemeinsam gestärkt aus der Krise hervorzugehen.



Mit Schuld- und Ohnmachtsgefühlen umgehen, als Paar im Gespräch bleiben, Mut und Hoffnung zurückgewinnen

MARGA BIELESCH führt eine therapeutische Praxis für Sprache, Bindung & Beziehung in Weimar und ist Gründerin der anerkannten privaten Bildungseinrichtung „THEKLA® – Bindungsorientierte Aus- & Weiterbildung“. Sie spricht als Referentin bei Veranstaltungen und ist in der Eltern- und Erziehungs-Szene hervorragend vernetzt. Einer ihrer Schwerpunkte als Paartherapeutin ist es, wie Eltern nach dem Verlust ihres Kindes wieder Mut schöpfen können. Aufgrund des Verlustes ihres dritten Kindes weiß sie, welche Unterstützung Eltern sich wünschen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1714-8



9 783842 617148 22,00 EUR (D)