

Einleitung zum Buch

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen enden etwa 15 Prozent aller klinischen Schwangerschaften mit einer Fehlgeburt in den ersten 12 Schwangerschaftswochen und vier von tausend Schwangerschaften mit einer Totgeburt. Fast jede zweite Frau hat entweder selber schon ein Kind in der Schwangerschaft verloren oder kennt jemand, dem das passiert ist. Und doch ist es immer noch ein sehr stilles Thema in unserer Gesellschaft, für manche sogar ein Tabu.

Es berührt mich immer wieder, wenn ich von Müttern oder Großmüttern höre, die bis an ihr Lebensende darunter gelitten haben, in der Schwangerschaft oder bei der Geburt ihr Kind verloren zu haben. Wie kommt es, dass diese Wunde nicht heilen konnte?

Die meisten werdenden Eltern in unserer Gesellschaft warten bis zur 12. Schwangerschaftswoche, bevor sie die "frohe Botschaft" öffentlich verkündigen. Sie schützen damit ihren privaten Raum, sich selbst und die Möglichkeit eines frühen Abgangs. Oft erfahren Freunde, Kinder und Verwandte erst viel später, dass es da mal eine Schwangerschaft gab, ein Geschwisterchen ...

Doch wenn Seelen nicht geboren werden, sondern uns nur eine Zeitlang im Mutterleib besuchen, bevor sie wieder von uns gehen, dann hinterlassen sie in uns eine Lücke.

Wer selbst schon einmal ein Kind verloren hat, kennt diesen Schmerz, den Schock. Das Loch, in das viele Frauen und Männer erst einmal fallen.

Für jede Frau und jeden Mann, die ein Kind verlieren, ist das eine tiefe und oft prägende Erfahrung, verbunden mit Schmerz und Trauer, oft Ohnmacht, Wut und Schuldgefühlen. Wo Freude und Liebe waren, ist nun Leere. Nie sonst erleben wir das Entstehen von Leben und Tod so nah und unmittelbar. Als Frau sogar im eigenen Körper. Das ist intensiv, sowohl auf der körperlichen als auch auf der feinstofflichen seelischen Ebene.

Ob ein Kind schon sehr früh abgeht oder später oder wir im schlimmsten Fall eine Totgeburt erleben: Es gibt keine Hierarchie des Schmerzes und der Art, wie wir trauern, trauern dürfen. Jeder Mensch ist hier einzigartig und geprägt durch seine Familie, Kultur, Religion, sein bisheriges Leben und Erfahrung.

Trauern ist eine Kompetenz

Viele Menschen ziehen sich erst einmal zurück, müssen einen Weg finden, mit dieser Leere in sich, dem Schock und dem Verlust umzugehen. Und das ist in Ordnung. Trauer braucht ihren Platz und Raum, sie ist sehr persönlich. Und sie ist individuell, nicht nur Männer und Frauen trauern unterschiedlich, sondern auch jeder einzelne Mensch. Es gibt Menschen, die werden aktiv, gehen zurück in das „alte“ Leben, das Leben vor diesem Kind. Es ist ja alles noch wie immer, das Kind war ja noch nicht wirklich da, es war das Beste, ein natürlicher Schutzmechanismus ... und bei einer frühen Fehlgeburt wusste kaum jemand davon. Auch das ist in Ordnung, vielleicht braucht es hier Zeit. Doch vielleicht begraben wir auch unseren Schmerz und übergehen die Trauer, streichen das nie geborene Kind aus unserem Leben. Meistens geht das nicht lange gut, kehrt nicht gesehener und verarbeiteter Schmerz in Form von Körpersymptomen, Krankheit, Depression, Problemen in der Beziehung oder in der Familie zu uns zurück, wird in unserem Familiensystem weitergegeben. Hier dürfen wir hinspüren.

Manchmal erlebe ich auch Menschen, deren Blick auf das Leben, auf das Kommen und Gehen von Seelen sehr frei zu sein scheint und wo Traurigkeit tatsächlich nicht vorhanden ist.

Wir teilen unseren Schmerz und unsere Geschichte

Bei meiner Arbeit beobachte ich, dass immer mehr Frauen und Männer beginnen, diesen stillen privaten (Tabu-)Raum zu verlassen. Sie teilen bewusst ihre Erfahrung, als Paar und nach außen hin. Sie erzählen ihre Geschichten, geben ihren Sternenkindern oder Schmetterlingskindern einen Namen, lassen sie im Geburtsregister eintragen. Verwaiste Eltern treffen sich in Online-Foren, Trauergruppen, Trauercafés. Sie vernetzen sich und reden, erzählen von ihrem Schmerz und teilen, was ihnen geholfen hat. Sie entwickeln wunderschöne Abschiedsrituale und immer mehr Friedhöfe richten besondere Plätze für Sternen Kinder ein. Und langsam entsteht auch eine neue, achtsame Bestattungskultur.

Für die Eltern und ihre Familien sind all diese Schritte, die Rituale und der Austausch mit anderen Menschen eine wichtige Hilfe im Annehmen und Verarbeiten. Und sie drücken dadurch aus: Unser Sternenkind gehört zu uns, wir werden es nicht vergessen und geben dieser Seele einen Platz. Daher finden Sie in diesem Buch auch eigene Kapitel zu diesem Thema.

Warum? Die Frage nach dem Sinn

Eine Frage, die sich alle verwaisten Eltern stellen, ist die nach dem Warum. Warum ist das passiert? Was haben wir, habe ich falsch gemacht? Viele Frauen zermartern sich ihr Hirn und suchen nach möglichen Ursachen in ihrem Verhalten oder ihrer Situation. Hätte ich vielleicht damals nicht ... oder doch ... Vielleicht habe ich es nicht genug geliebt, gezweifelt ... Warum habe ich nichts gespürt, ich hätte doch etwas merken müssen ... Fragen, Vorwürfe, Gedanken an Schuld oder Scham tauchen auf.

Die Frage, was nach dem Tod kommt, ist die Urfrage der Menschheit. Doch hier, wo Leben kaum begonnen hat, begegnen wir ihr besonders intensiv. Viele Frauen beschäftigt die Frage: Wie geht es unserem Kind jetzt? Wo ist es? Geht es ihm gut, musste es leiden? Oder auch die Frage an Gott: Warum erlaubst Du so etwas? Warum tust Du uns das an? Es ist ein tief menschliches Bedürfnis, gerade in schweren Momenten unseres Lebens einen Sinn zu erkennen.

Mediziner sprechen oft von einem Schutzmechanismus des ungeborenen Lebens; die Natur stößt ab, wenn ein Wesen nicht lebensfähig ist. Dieser Aspekt spielt sicher auch heute, in unserer modernen, hoch technologisierten Welt eine Rolle, der wir im Rahmen dieses Buches nicht tiefer folgen. Doch ist diese Antwort wirklich ein Trost für die Betroffenen? Oder gibt es noch andere Antworten, ist ein anderes sinnhaftes Verstehen möglich?

Wo können wir bei allem Schmerz Trost, Ruhe und Antworten finden? Was kann uns helfen, heil zu werden und diese Erfahrung in unser Leben zu integrieren? Welche neuen Fenster öffnen sich dadurch vielleicht für uns, unser Verstehen und unsere Fähigkeit zu lieben?

Und wenn wir verwaiste Eltern und Familien begleiten, wie können wir sie hier gut unterstützen?

Dieser Spur bin ich bei meiner eigenen Reise und in der jahrelangen Begleitung von Menschen gefolgt. In vielen Gesprächen, Aufstellungen und Begleitungen von Frauen und Männern, die eine oder mehrere Kinder durch Fehlgeburt oder Totgeburt verloren haben, hat sich so aus Bausteinen und Tools immer mehr ein möglicher, ganzheitlicher und dabei immer persönlicher Weg entwickelt, den ich in diesem Buch mit Ihnen

teilen möchte. Diese Menschen begegnen der heilenden Kraft von Trauer, ihrem weichen Atem, sie reinigen ihre Gebärmutter und lernen diesen Ort ihrer weiblichen Kraft kennen, sie blicken auf ihre Ahnen und deren Geschichten und was Ordnung hier bedeutet und lernen mit der Welt der Kinderseelen zu kommunizieren.

Indem wir mit weitem Blick auf eine Fehlgeburt sehen und dabei Körper, Geist und Seele einbeziehen, gelingt eine neue, heilsame Perspektive. Ein Schlüsselaspekt dabei ist das Thema der Erinnerung und Verbindung. Wie gelingt es uns, das, was in uns getrennt wurde, wieder zu verbinden? Und diese Frage führt uns oft weit über die Fehlgeburt hinaus ...