

Rosa Koppelman

Vertrauen nach Fehlgeburt

Selbstbestimmt und kraftvoll
durch eine herausfordernde Zeit

Erweiterte Neuauflage 2022

**PALOMAA
PUBLISHING**

Wichtiger Hinweis:

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch behandelnde Ärzt:innen, Hebammen und Entbindungspfleger. Bitte wende dich bei allen medizinischen Auffälligkeiten oder unklaren Symptomen direkt an deine Ärzt:innen, Hebammen und Entbindungspfleger. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Copyright © 2022 Palomaa Publishing

2. Auflage April 2022

www.palomaapublishing.de

Umschlag, Layout und Satz: Katja Rub, Leipzig

Verlag: Palomaa Publishing, Leipzig

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN Hardcover: 978-3-949598-00-5

Dieses Buch ist auch als eBook erschienen unter der

ISBN: 978-3-949598-01-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

Inhalt

Einleitung zur Neuauflage 9

Teil 1: Fehlgeburt erleben 14

Was ist eine „Fehl“-Geburt? 15

 Die Warum-Frage 24

 Fehlgeburt selbstbestimmt erleben 43

 Tipps für die selbstbestimmte Fehlgeburt 53

Meine Fehlgeburten 57

 Tagebuch meiner ersten Fehlgeburt 2017 58

 Gedanken nach meiner zweiten Fehlgeburt 2018 65

Erfahrungsberichte 79

 Von Anna 80

 Von Jasmin 86

Von Mimi	91
Von Eva	96
Von Lisa	100
Von Caro	104
Von Maria.....	110
Von Dana – ein Brief an mein Kind.....	128
Betreuung durch Hebamme und Doula	133
Was übernimmt die Krankenkasse?	137
Das Wochenbett.....	139
Interview mit zwei Hebammen.....	143
Partnerschaft und Fehlgeburt	152
Angst bei Männern – Angst bei Frauen	158
Tipps und Tools für eine erfüllte Beziehung nach einer Fehlgeburt.....	164
Aus der Papa-Perspektive: Interview mit Jan.....	166
Sternengroßeltern.....	175

Zum Thema Totgeburt 184

Totgeburten – Von Ann-Christin Schmitt-Rogalla 185

Bestattung & Abschied nehmen 190

Mein Erfahrungsbericht 192

Interview mit Pascal 195

Erfahrungsbericht von Nora –
Totgeburt in der 18. Schwangerschaftswoche. 208

Interview mit Lars –
Totgeburt in der 32. Schwangerschaftswoche. 213

Abschiedsrituale 219

Teil 2: Zurück zum Vertrauen. 228

Tools 236

1. Meditation und Fantasiereisen 241

2. Mantras. 256

3. Affirmationen 260

4. Aromatherapie. 268

5. Schreiben 277

INHALT

6. Stimme/Gesang.....	283
7. Mutter Natur	292
Meine vier Schritte, um kraftvoll durch die Fehlgeburts-Erfahrung zu gehen.....	300
Nachwort.....	303
Zum Weiterlesen.....	305
Danksagung.....	308
Über die Autorin	310
Über den Verlag	312

Einleitung zur Neuauflage



Hallo, liebe Sternenmama! Schön, dass du da bist! Ich weiß, wie du dich fühlst. Ich kenne deinen Schmerz. 2017 hat mir meine erste Fehlgeburt den Boden unter den Füßen weggerissen und mir mein immer präsent, positives Gemüt und mein Urvertrauen mit einem ordentlichen Knacks versehen. Mein Weltbild und mein Vertrauen sind in sich zusammengebrochen. Bis dahin war ich überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich will – allein, aber insbesondere zusammen mit meinem Mann. Doch dann ging gefühlt etwas ganz und gar schief. 2018 jedoch hat mich meine zweite Fehlgeburt von dem Trauma der ersten Fehlgeburt geheilt. Es fühlte sich an, als dürfe ich die Geburt noch einmal auf die schönstmögliche Art und Weise erleben, um den Schmerz der ersten Fehlgeburt zu transformieren – in die Liebe und die Dankbarkeit, die ich bei der zweiten Stillen Geburt fühlen durfte.

Beide Stille Geburten haben mir im Nachhinein sehr viel mehr gegeben, als sie mir genommen haben. Und wenn ich heute an diese beiden Geburten zurückdenke, spüre ich nichts als Dankbarkeit für die Erfahrungen, die ich machen durfte. Negative Gefühle habe ich keine mehr, da ich heute davon überzeugt bin, dass alles genau richtig war, so wie es war. Dieses Gefühl von Frieden in Bezug auf eine Fehlgeburt wünsche ich jeder Frau¹ – und daher habe ich dieses Buch geschrieben.

¹ An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass ich alle Menschen mit Gebärmutter meine, wann immer ich in diesem Buch von „Frauen“ spreche.

Im Zuge meiner persönlichen Erfahrungen habe ich mich viel mit anderen Frauen ausgetauscht, die ebenfalls die Erfahrung einer Stillen Geburt gemacht haben. Die Gespräche, die oft von Trauer und Bedauern überschattet waren, haben mich nachdenklich gemacht. Der frühe Tod eines Kindes ist nichts Ungewöhnliches, aber in unserer Gesellschaft ist er dermaßen tabuisiert, dass man als Frau schnell das Gefühl hat, ein Fehler zu sein, wenn einem das winzige Baby im Bauch stirbt. Das macht mich traurig. Wir Frauen sind wundervolle, kraftvolle Wesen – und daran ändert auch eine Fehlgeburt nichts.

Nach meinen eigenen Erfahrungen war es mir zunehmend ein Anliegen, mit anderen Frauen zu teilen, dass sie kein Fehler sind, wenn sie ein Baby verloren haben – und ihnen das Vertrauen in ihre weibliche Kraft zurückzugeben. Aus meinen Gesprächen mit anderen Frauen, mit Hebammen und mit betroffenen Männern ist dieses Buch entstanden. Hier teile ich Erfahrungen von mir und anderen, aber auch Tools, die mir geholfen haben, wieder ins Vertrauen zu finden. Insbesondere als ich nach meinen Fehlgeburten wieder schwanger war, war ich oft nervös und angespannt. Ich wünschte mir aber sehr, die Schwangerschaft unbeschwert genießen zu können. Also fing ich an, verschiedene Techniken auszuprobieren: Meditation, Mantras und Affirmationen sind einige ganz konkrete Hilfsmittel, die jede:r ohne Vorkenntnisse anwenden kann. Andere Dinge, die mir geholfen haben und die ich in diesem Buch teilen möchte, sind der enge Kontakt zu einer Hebamme oder Doula und die heilende Kraft der Natur.

Dies ist bereits die zweite Auflage meines Buches „Vertrauen nach Fehlgeburt“ – seit der ersten Auflage im Jahr 2020 hat sich mein Leben komplett verändert. Mittlerweile begleite ich Frauen nach Fehlgeburt in 1:1 Sitzungen zurück in ihr Vertrauen und in ihre Kraft, ich gebe Fortbildungen für Hebammen, um sie für den Umgang mit Frauen nach Kindsverlust zu sensibilisieren, und ich bilde Frauen fort, die selbst eine Fehlgeburt hatten, damit sie wiederrum anderen Familien zur Seite stehen

können. Auf *vertrauen-nach- Fehlgeburt.de* haben wir eine Plattform entwickelt, in der Frauen nach Kindsverlust gratis Ressourcen finden können, die ihnen helfen, zurück in ihre Kraft zu kommen.

Nach all den neuen Erfahrungen, die ich seit der Veröffentlichung der ersten Auflage machen durfte, war eine Überarbeitung und Neuauflage für mich eine logische Konsequenz, über die ich mich nun sehr freue!

In diesem Buch teile ich auf der einen Seite meine eigene Geschichte und lasse andere Frauen mit ihren vielfältigen Erfahrungen zu Wort kommen. Ich gebe Impulse zum Thema Partnerschaft, Abschiedsrituale und in dieser Neuauflage auch zu Sternengroßeltern mit. Außerdem teile ich verschiedene Interviews: mit zwei Hebammen, mit Expertinnen auf den Gebieten der Aromatherapie und der Stimmarbeit sowie mit Männern – denn auch der Mann verliert ein Baby. Das wird nur allzu häufig vergessen. Nicht zuletzt stelle ich ganz konkrete Tools vor und erkläre, wie Meditation und Co. helfen können, wieder ins Vertrauen zu finden.

Ich hoffe, mit diesem Buch viele Frauen zu erreichen, die sich nach einer Fehlgeburt allein fühlen und sich danach sehnen, verstanden und gesehen zu werden. Jeder einzelnen von ihnen möchte ich sagen:

Du bist wertvoll! Du bist wertvoll und eine wunderbare, kraftvolle Frau!

Ich hoffe, dieses Buch ist dir eine Unterstützung!