

neuen Input für eure Begleitungen, Kurse und Workshops geben. Gemeinsam mit euch ein Netzwerk bilden. Aus der Praxis für die Praxis.

Dennoch müssen wir euch an dieser Stelle um Nachsicht bitten, dass wir euch im Verlaufe des Buches nun nicht mehr persönlich ansprechen werden und wie in unserer Arbeit den Fokus ganz auf die schwangere Frau und die werdenden Eltern legen. Wir laden euch von Herzen ein, uns auf dieser Reise zu begleiten, und wünschen euch viel Freude bei eurem Tun und Wirken.

Christian und Manuela

Vorwort an die (noch mal) werdende Mutter

Liebe Schwangere, (noch mal werdende) Mama,

sicher hältst du dieses besondere und etwas andere Schwangerschaftsbegleitbuch aus einem sehr persönlichen Grund in deinen Händen.

Wahrscheinlich hast du bereits einmal all die Vorfreude, das Glück und die körperliche Veränderung erfahren, die eine Schwangerschaft mit sich bringen kann. Aber auch all den Schmerz, die Trauer, Wut und Ohnmacht eines Verlustes.

Dein geliebtes Kind ist während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt gestorben. Du hast den Boden unter den Füßen verloren und bist durch das Labyrinth der Trauer gewandert. Und bist wieder schwanger.

Guter Hoffnung, sagt man lapidar. Nur ist es diesmal gar nicht so einfach mit der „guten Hoffnung“. Da braucht es an manchen Tagen viel Mut und Kraft, um überhaupt Hoffnung zu haben. Und die Sache mit dem Mut ist auch gar nicht so einfach, wenn die Angst wie Nebel alles zu verschlucken scheint.

Du hast bereits einmal die Erfahrung gemacht, wie schnell sich Freude und Glück in Schmerz verwandeln kann, und auch wenn du dir sehr gewünscht hast, wieder schwanger zu sein, stellt dich diese Schwangerschaft vor ganz neue Herausforderungen: Angst, Sorge, Sehnsucht, Gewissensbisse, Liebe, Trauer, Vorfreude, eine Achterbahnfahrt der Emotionen.

In dieser Schwangerschaft scheint es keine Naivität, Unbeschwertheit und Leichtigkeit zu geben. Vieles ist so ganz anders – nach einer Schwangerschaft, an deren Ende die Eltern allein zurückgeblieben sind, mit all ihrer Liebe, ihrer Sehnsucht, Träumen und Hoffnungen.

Dieses Buch möchte dich dabei unterstützen, die besonderen Herausforderungen deiner Folgeschwangerschaft zu meistern. Du lernst, dir selbst zu

helfen und Tag für Tag Glücksmomente einzufangen. Stell dir unser Buch wie eine Schatzkiste voller Farben, Pinsel, bunter Mosaiksteine und Werkzeuge vor – und am Ende der Schwangerschaft hältst du mit diesem Buch ein einzigartiges Dokument deiner Schwangerschaft in den Händen.

In diese Schatzkiste kannst du immer wieder während deiner Schwangerschaft und unter der Geburt hineingreifen und dir herausnehmen, was du gerade brauchst. Für eine unvergessliche Reise mit deinem heranwachsenden Kind bis zur Geburt.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen, Stöbern, Mitmachen und Ausprobieren und beim Herausfinden, was dir guttut.

Christian und Manuela

Vorwort an den Partner, die Partnerin

Als Partner/Partnerin hast du deinen eigenen Weg durch eine schwere Zeit und die Trauer um dein verstorbenes Kind hinter dir. Vielleicht bist du sogar noch mitten in deiner Trauerarbeit. Neben all der Vorfreude schwingen sicher auch bei dir Sorgen und Ängste bei der erneuten Schwangerschaft deiner Partnerin mit. Vielleicht fragst du dich, ob dieses Mal alles gut gehen wird. Bist nervös und aufgeregt vor jedem Ultraschall oder Arzttermin. Machst dir Gedanken um deine Frau/Partnerin und wie es ihr mit all dem geht. Vielleicht fühlst du dich hin und wieder auch einfach hilflos. So gern würdest du alles dafür tun, damit es ihr und dem heranwachsenden Baby gut geht.

Das Wertvollste und Wichtigste, was du für deine Frau/Partnerin und dein Kind tun kannst, machst du bereits: Du bist da. Das klingt schrecklich banal, fast zu einfach. Du möchtest aktiv etwas tun, dich einbringen. Und das kannst du, wenn auch nur in begrenztem Maße.

Hast du deine Frau/Partnerin einmal gefragt, was sie sich von dir wünscht, was sie braucht?

Die Forschung zeigt uns, dass in Ausnahmesituationen (hierzu gehört auch die Geburt) die Anwesenheit einer vertrauten und liebevoll zugewandten Person äußerst hilfreich ist. Wahrscheinlich kennt niemand deine Partnerin besser als du. Du bist ihr Partner, Schwangerschaftsbegleiter, Geburtsbegleiter, Seelenröster, Händchenhalter, Mut zusprechender Masseur, Wehencoach, Sprachrohr und eine Art Anwalt bei allen Arztbesuchen. Auch unter der Geburt wird niemand so gut wie du dafür sorgen können, dass sie sich sicher und entspannt fühlt.

In unserem Buch findest du immer wieder Anmerkungen und Tipps, wie du deine Partnerin in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder im Wochenbett unterstützen kannst, egal ob du ihr Lebenspartner, ihre Freundin, ihr Freund, ihre Schwester, ihr Bruder, ihre Mutter oder ihr Vater bist. Zudem findest du auch wissenswerte Informationen und Übungen für dich selbst, um entspannt und gut vorbereitet durch diese intensive Zeit zu kommen. Die Partner-Kästen in diesem Buch sollen alle ansprechen, die die Schwangere eng durch diese Zeit begleiten – auch wenn sie nicht jedes Mal ausdrücklich angesprochen werden.

Du bist herzlich eingeladen, dich gemeinsam mit deiner Partnerin oder alleine durch dieses Buch zu lesen. Musst du aber nicht. Wir haben die Übungen und Textpassagen, die für dich besonders interessant sein könnten, mit einem Punkt markiert. Deine Partnerin weiß es sicher auch zu schätzen, wenn du ihr die eine oder andere Übung vorliest. Sie kennt deine vertraute und beruhigende Stimme. Entspannungsübungen und Fantasiereisen funktionieren besonders gut, wenn deine Partnerin einfach nur zuhören und sich fallen lassen kann.

Christian und Manuela

Einführung

„Wie geht es dir?“

Diese Frage ist keineswegs als Floskel, sondern vollkommen ernst gemeint. Denn wir erwarten nicht, dass du mit „gut“, „geht schon“ oder „alles bestens“ antwortest. Das tust du, wenn dir ein Nachbar oder dein Vorgesetzter diese Frage stellt. Dieses Buch aber will ein ehrlicher Begleiter für deine Folgeschwangerschaft sein. Ein guter Freund, dem du alles erzählen kannst. Ein Freund, vor dem du dich nicht verstellen musst. Ein Freund, der dich versteht und immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Wir wissen, dass du etwas erlebt hast, das dich eine Zeit lang traurig gemacht hat. Und dass diese Trauer immer noch irgendwo in dir ist.

Was deine Schwangerschaft mit einem Regenbogen zu tun hat

Wusstest du, dass man eine Folgeschwangerschaft nach einer Schwangerschaft, bei der das Kind nicht überlebt hat, auch Regenbogenschwangerschaft nennt?

Um einen Regenbogen entstehen zu lassen, braucht es Regen und Sonne.

- Der Regen steht für die Trauer um dein verlorenes Kind. Sie verschwindet nicht plötzlich, wenn du wieder schwanger bist.
- Die Sonne steht für all die Glücksmomente, die du Tag für Tag in deiner Folgeschwangerschaft einsammeln kannst, und die Vorfreude auf das Baby, das gerade in dir heranwächst.

Manchmal liegen Freude und Leid ganz nah bei einander, sind eng verwoben miteinander. Es braucht da schon viel Mut, um guter Hoffnung zu sein. Mutig sein heißt nicht, keine Angst zu haben, sondern, es dennoch zu wagen.

Unser Buch möchte dir Mut machen, dir helfen, Tag für Tag möglichst viele Sonnenstrahlen einzufangen. Auf diese Weise wird es dir gelingen, Ängste zu überwinden und dem in dir wachsenden Kind eine gute Zeit zu bereiten.

Denn Mut ist die Kraft, die Träume Wirklichkeit werden lässt.

Warum du in unserem Buch kein Kapitel zum Thema „Und wenn es anders kommt“ findest

Vielleicht erstaunt es den einen oder anderen, dass dieses Buch kein Kapitel und keine Hilfestellung zum Umgang mit einer erneuten Verlusterfahrung enthält.

Wir wissen natürlich ebenso gut wie alle, die unser Buch gekauft haben, dass das Leben hin und wieder eigene Pläne hat und dass es keine Garantien gibt. Darüber wurden jedoch bereits viele hilfreiche Bücher geschrieben.

Wir können nicht alles kontrollieren und beeinflussen in unserem Leben, doch wir haben immer die Wahl, wie wir mit einer Situation umgehen.

Daher haben wir uns hier sehr bewusst dazu entschieden, den Fokus darauf zu legen, dass es auch gut gehen darf und kann.

Angst lässt sich nicht mit Angst bekämpfen.

Zum Gebrauch dieses Buches

Dies ist ein Mitmachbuch. Neben den hilfreichen Informationen enthält es viele Übungen und manchmal hast du Gelegenheit, deine Gedanken oder Beobachtungen aufzuschreiben. Vielerorts haben wir dafür Platz in diesem Buch gelassen – du kannst dir auch jeweils einen Zettel nehmen, wenn du mehr Platz brauchst. Auf jeden Fall ist es gut, wenn du einen Stift in der Nähe weißt – und vielleicht auch ein Blatt Papier.

Unsere Übungen unterscheiden sich darin, dass sie dich entweder körperlich, emotional oder mental stärken. Das haben wir jeweils zu Beginn einer Übung mit diesen Zeichen kenntlich gemacht, sodass du auf einen Blick die Übungen finden kannst, die am besten zu dir passen.

Frau	Partner	Partnerschaft	Emotion	Körper	Checkliste
					
Gedanken	mental	Fantasiereise	Erste-Hilfe-Koffer	Atemübung	Meditation
					