

Vorwort der Autorin

„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“

Albert Schweitzer

Mit der Diagnose einer Fehlgeburt bricht für viele werdende Eltern eine Welt zusammen.

Wir werden plötzlich konfrontiert mit der Verletzlichkeit und Fragilität in unserem Leben und von Leben. Schock, tiefe Traurigkeit sowie Gefühle von Hilflosigkeit und Überforderung sind natürliche Reaktionen. Viele Menschen fühlen sich in dieser Situation allein, zumal es in unserer Gesellschaft immer noch ein tabubehaftetes Thema ist, über das man nicht spricht und auf das wir nicht vorbereitet sind.

Für die verwaisten Eltern beginnt nun eine neue, ganz persönliche Reise mit vielen Fragen und auch Entscheidungen. Welche Möglichkeiten habe ich als Frau jetzt, unser Kind aus meinem Körper zu entlassen? Wie können wir als Eltern, als Familie von unserem Kind Abschied nehmen und es bestatten? Was brauchen wir? Wie geht es uns als Paar, als Eltern? Was machen wir mit all unseren Gefühlen? Und wie geht Trauer? Wie geht es meinem Körper? Vertraue ich ihm noch? Wann bin ich wieder bereit, ein Kind zu bekommen? Und warum passiert mir/uns das?

Es ist viel, was in dieser Zeit auf uns einströmt. Tief in uns wissen wir, dass alles, was wir erleben, zu uns, zu unserem Leben gehört und angenommen und integriert sein möchte. Auch das Sterben.

Was allen Trauernden hilft, ist, sich verstanden zu fühlen. Zu wissen, dass man mit dem Erlebten nicht alleine ist. Wie lange diese Trauer dauert und was uns am Ende wieder Mut machen wird für die Zukunft, ist von Mensch zu Mensch verschieden – am Anfang unserer Reise wissen wir es nicht.

Es ist ein zutiefst mutiger Weg, sich all dem zu stellen, was das Leben uns jetzt mit dieser schmerzlichen Erfahrung, das eigene Kind zu verlieren, zumutet und zutraut. Nichts ist heilsamer, als den durch Schock unterbrochenen Kontakt zu sich selber wieder herzustellen und sich die Erlaubnis zu geben, die eigenen Gefühle wirklich zu fühlen. Hindurchzugehen durch die Trauer, den Schmerz, die Wut und Ohnmacht, um zu erleben, was vielleicht auf der anderen Seite auf uns wartet.

In meiner Begleitung erlebe ich oft, dass durch den Schmerz einer Fehlgeburt auch Themen, die davor in uns oder unserer Familie verdeckt und nicht spürbar gewirkt haben, nach oben gespült werden. Und wie heilsam und transformierend es ist, wenn wir bereit sind, auch diese aufbrechenden Gefühle und Schatten zu durchschreiten und unsere unbewusst übernommenen Prägungen, Denkmuster und Lebenspläne zu überprüfen. Dieser Weg braucht seine Zeit. Aber es lohnt sich. So schmerzlich und ohne Sinn es am Anfang erscheint, unsere Sternenkinder bringen uns so viel mit. Wir lernen durch sie, wir wachsen und reifen. Oft geschieht Heilendes in unseren Familien.

Für dieses Buch durfte ich viele Menschen nach einer Fehlgeburt begleiten, teilweise über einen längeren Zeitraum. Gemeinsam haben wir hingesehen und gespürt, wir sind Spuren gefolgt, haben Zusammenhänge erforscht und erfahren, was uns helfen kann. Was brauchen wir in dieser Zeit, um wieder ganz zu werden, weiter leben zu können? Was passiert auf Seelenebene, was passiert mit dem Körper? Wie können wir unsere Gebärmutter heilen? Mit unseren Sternenkindern kommunizieren? Zusammenhänge verstehen? Wir erinnern uns an Kreisläufe des Lebens und an die heilende Kraft von Ritualen.

Wir sind auch auf kollektive Felder und Themen gestoßen, die mit hineinwirken und gesehen werden möchten: Blicken wir auf eine Fehlgeburt, so ist diese zunächst eine zutiefst intime Erfahrung, bezogen auf die Frau, den Mann und ihr nicht lebend geborenes Kind. Doch immer mehr erkennen wir darin auch das große, ganze Feld, um das wir uns auf ganzheitliche Art und Weise kümmern müssen.

Deshalb werden in diesem Buch auch Tabus und kollektive Themen angesprochen, Missstände, für die wir gerne neue Lösungen hätten. Vor allem aber werden neue Blickwinkel und Impulse für Wege aufgezeigt, die den Eltern und Familien helfen können. Dazu finden Sie hier Gespräche mit einer Trauerbegleiterin, einer Hebamme, einer Bestatterin für Sternen Kinder und einem Arzt sowie Anregungen, Tipps und Übungen aus meiner Schatzkiste. Das Herz jedoch sind die Geschichten und Erfahrungen der betroffenen Menschen, mit all ihren vielen verschiedenen Wegen der Heilung und Integration, eingebunden in den Kreislauf von Leben und Sterben.

So spannt sich am Ende ein versöhnender Bogen, von den oft sehr traumatischen und unerlösten Erfahrungen unseren Mütter und Ahnen zur Heilung unserer eigenen Erfahrung einer Fehlgeburt heute, bis hinein in Welt der Sternen Kinder und ein vielleicht erweitertes Bewusstsein für die Zukunft unserer Kinder.

Dieses Buch möchte ein heilendes, versöhnendes Buch sein und Dich gerne ein Stück auf Deiner eigenen Heilungs-Reise begleiten. Wenn das Herz führen darf, geschehen Wunder. Möge Dir dieses Buch genau das geben, was Du suchst.

Anna Hubrich