

# Inhalt

Einleitung: Ich öffne einen Raum	10
Wegbegleitung und Anker ◦ Sicherheit vermitteln ◦ Informationen und Wissen weitergeben ◦ Verbundenheit ◦ Positive und gelungene Erfahrungen anderer teilen	
1. Im Schock	21
Die Diagnose ◦ Schock und Ohnmachtsgefühle ◦ »Nein!« ◦ Entscheidungen treffen müssen ◦ Sich einlassen auf etwas, das man nicht will	
2. Willkommen und Abschied	33
Aus dem Schock zurück in den Geburtsprozess ◦ Mein Herz geht auf ◦ Halten und Verabschieden ◦ Würde und Stolz ◦ Getroffene Entscheidungen noch einmal ändern können	
3. Zu Hause ankommen – in einem anderen Leben	45
Das Krankenhaus verlassen ◦ Zweisamkeit stärkt ◦ Das vorbereitete Kinderzimmer ◦ Trauer zulassen ◦ Familien- und Freundeskreis als mögliche Stütze	
4. Bestattung: Ein erstes und letztes Fest für unser Kind	63
Wer darf uns begleiten? ◦ Kurzfristige und langfristige Aspekte ◦ Geschwisterkinder einbeziehen ◦ Die Mundharmonika spielende Bestatterin ◦ Wird der Name sichtbar sein?	

5. Leere	81
Innere Unruhe ◦ Die Unberechenbarkeit der Trauer ◦ Sehnsucht in einer neuen Dimension ◦ Angst, der Welt nicht zu genügen ◦ Kleine Rituale schaffen	
6. Erste Schritte in einem neuen Leben	99
Neue, positive Routinen ◦ Was kostet mich nicht viel Kraft? ◦ Eine annehmende Haltung finden ◦ Unsicherheit ◦ Sich selbst schützen	
7. Schuldgefühle und Zweifel	117
Schuldvorwürfe ◦ Als Paar miteinander hadern ◦ Das Umfeld geht stärker zur Tagesordnung über ◦ Lebensplanung und Unkontrollierbares	
8. Sich selbst verankern	129
Wer bin ich eigentlich – jetzt? ◦ Was brauche ich von meinem Umfeld? ◦ Den Trauerweg des anderen akzeptieren ◦ Die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen ◦ Lernen, um Hilfe zu bitten	
9. Abschied von Vertrautem	145
Mein Wertesystem hat sich verändert ◦ Ich kann keine Rolle mehr spielen ◦ Einsamkeit und Rückzug ◦ Freundschaften ◦ Was mir im Leben wichtig ist	
10. »Ich kann keine Engel mehr sehen«	161
Die Sprachlosigkeit der anderen ◦ Gut gemeinte Übergriffig- keiten ◦ Geschenke, die trösten sollen ◦ Sehnsucht nach Geborgenheit ◦ Resilienz	

11. Das verstorbene Kind im Herzen tragen	179
Mein Kind ist ein Teil von mir ◦ Das Erinnern tut mir gut ◦ Eine neue Verbindung zum Kind finden ◦ Eine annehmende Haltung einnehmen	
12. Muss es jetzt nicht langsam gut sein?	197
Erwartungen an mich selbst ◦ Erwartungen von außen ◦ Trauer braucht Geduld ◦ Kultur und Tradition ◦ Eltern, die Krise als Makel empfinden	
13. Neid und der Wunsch nach einer neuen Schwangerschaft	211
Neid auf andere Schwangere und Mütter ◦ Freude mit angezogener Handbremse ◦ Ein sicheres Netz bauen ◦ Hoffnung und Zuversicht ◦ Was bietet das Leben noch?	
14. Größtmöglicher Frieden	229
Helle Traurigkeit ◦ Da ist eine Stärke gewachsen ◦ Dankbarkeit und Verbundenheit ◦ Das Wunder des Lebens ◦ Wieder aufrecht durchs Leben gehen	
Nachwort	244
Quellen und weiterführende Literatur	247
Danksagung	250