

Sandra Wiedemann

# Am Ende aller guten Hoffnung

Sterbehilfe im Mutterleib?



edition  
riedenburg

Die vierunddreißigjährige Sandra ist überzeugte Optimistin mit schier unerschütterlichem Vertrauen ins Leben. Den vermeintlich „guten Draht nach oben“ will sie sich zunutze machen und bittet um die Erfüllung ihres Herzenswunsches: Nach dem putzmunteren Sohn soll eine kerngesunde Tochter das Familienglück krönen.

Das Universum „liefert“ zwar unverzüglich – allerdings mit einem furchtbaren Fehler, wie sich in der 25. Schwangerschaftswoche herausstellt. Die brutale Prophezeiung der Ärzte, das vollkommen gesund geglaubte Kind sei nicht lebensfähig, bringt die heile Welt der werdenden Mutter zum Einsturz.

Gleichzeitig wird eine schier unmenschliche Entscheidung von der Schwangeren gefordert: untätig abwarten, bis das Schlimmste eintritt – oder dem Schicksal vorgreifen und ihr ungeborenes Baby erlösen.



Sandra Wiedemann wurde 1978 geboren. In ihrem Buch lässt sie uns an den Gefühlen und Gedanken zur Schwangerschaft mit ihrer schwerstbehinderten Tochter Angel Marie teilhaben. Am Ende aller guten Hoffnung trifft sie eine Entscheidung aus Liebe.

**e**dition  
**riedenburg**  
editionriedenburg.at



9 783902 943613

ISBN 978-3-902943-61-3

*Für Angel Marie  
In Liebe*



*Wenn unsere gemeinsame Zeit hier  
auf Erden auch viel zu kurz war,  
so bleibst Du doch für immer ein  
wesentlicher Teil unseres Lebens ...*

*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.*

**Hinweis:**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das persönliche Erleben und die schriftlichen Ausführungen der Autorin sind subjektiv. Das vorliegende Buch versteht sich nicht als medizinischer Ratgeber, die Autorin hat keine medizinischen Fachkenntnisse und berichtet über Begebenheiten, die sich in ihrer Erinnerung so zugetragen haben.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Arzt oder Apotheker. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

**Markenschutz:**

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	November 2014
© 2014	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>
Lektorat	Sarah Schmid, Wissembourg

Fotos Sandra Wiedemann

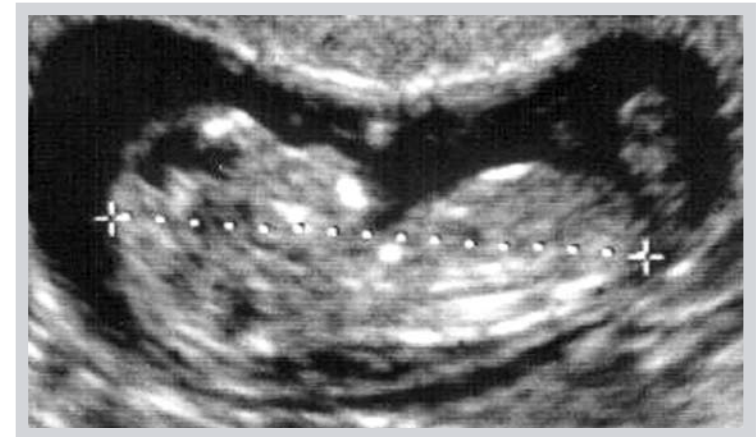
Satz und Layout edition riedenburg  
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-61-3

Sandra Wiedemann

# Am Ende aller guten Hoffnung

## Sterbehilfe im Mutterleib?



 edition  
riedenburg

Prolog	6	Ein Funken Hoffnung (Montag, 17. Dezember 2012)	103
Der Lauf des Schicksals	9	Die Würfel sind gefallen (Dienstag, 18. Dezember 2012)	113
Die Bestellung (Freitag, 29. Juni 2012)	9	Marathon-Tag (Mittwoch, 19. Dezember 2012)	116
Erste Anzeichen	13	Der Countdown läuft	130
Bauchgefühl wird zur Gewissheit	16	Todessehnsucht (Donnerstag, 20. Dezember 2012)	138
Heimlichkeiten	20	Fetozid	147
Outing I	21	Wartezeit	153
Schlechtes Timing	23	Die Geburt	161
Outing II	25	Abschied 1 (Samstag, 22. Dezember 2012)	173
Frauenarzt-Termin	26	<b>Das Leben danach</b>	<b>183</b>
Outing III	27	Die Heimkehr – ohne dich	183
Dein großer Bruder	29	Schweißtreibende Nächte	187
Geschlechterraten	33	Heiligabend	188
Dunkle Vorahnung	37	Gefühlschaos	190
HypnoBirthing	41	Befreiungssex	194
Hebammensuche	45	Familienessen	197
Zu schön, um wahr zu sein?	48	Gestohlene Trauer	200
Alarmstufe Rot	50	Abschied 2	206
Diskussionsrunde	53	Ende des verfluchten Jahres	212
<b>Die Marathon-Woche</b>	<b>57</b>	Nix wie weg hier – Aufbruch in eine bessere Welt?	215
Tag der Wahrheit (Donnerstag, 13. Dezember 2012)	57	Die Trauer reißt mit	218
Hiobsbotschaft	66	Getröstet	224
Nachtschicht	70	Abschied 3	227
Der Tag danach (Freitag, 14. Dezember 2012)	71	Heimreise (Freitag, 11. Januar 2013)	233
Ursachenforschung	77	<b>Auf der Suche nach dem Sinn</b>	<b>235</b>
Erscheinungen (Samstag, 15. Dezember 2012)	83	<b>Epilog</b>	<b>243</b>
Erkenntnisse	85	Danksagung	245
Entscheidungsfindung	93	Schlusswort – und Ausblick	247
Zweifel (Sonntag, 16. Dezember 2012)	98	Wichtige Quellen	248

## Prolog

Abtreibung? In Auftrag gegebener Mord am eigenen Kind? Für viele ein heiß diskutiertes Tabuthema. Für mich schon seit jeher Ursprung des Bösen – und absolut undenkbar!

Was aber, wenn etwas passiert, das die eigenen Überzeugungen komplett ins Wanken bringt? Was, wenn man erfährt, dass das absolute Wunschkind, das man unter dem Herzen trägt, keine Chance auf Leben hat? Dass es nur geboren werden würde, um kurze Zeit später jämmerlich zu sterben?

Gibt einem das nicht doch das Recht, diese hoffnungslose Schwangerschaft vorzeitig abbrechen zu lassen? Hat man als verantwortungsvoller Mensch sogar die Pflicht dazu? Oder muss man den Dingen trotzdem ihren Lauf lassen, ohne einzugreifen? Dieses Wissen einfach verdrängen und der Dinge harren, die da kommen werden? Wäre das der bessere Weg? Besser für wen? Für einen selbst? Für das ungeborene Kind?

Auf diese Frage gibt es keine wirkliche Antwort. Keine Patentlösung. Als werdende Mutter ist es eigentlich absolut unmöglich, solch eine Entscheidung zu treffen. Und doch wird man gezwungen, sich zu entscheiden. Ob man will oder nicht.

Sobald man die schreckliche Wahrheit erfahren hat, gibt es kein Zurück mehr, kann man sich nicht mehr unwissend stellen. Sobald man vom „Baum der Erkenntnis“ gegessen hat – der laut Bibel schon Adam und Eva zum Verhängnis wurde – beginnt der grausame Gewissenskonflikt. Der Alptraum, aus dem es kein Erwachen gibt.

Ich selbst habe genau das erlebt. Das Unfassbare wurde für mich Wirklichkeit. Es war ein überaus schmerzhafter innerer Prozess, der viele Fragen und noch mehr Zweifel aufgeworfen hat. Doch letztendlich habe ich mich entschieden. Irgendwann inmitten des ganzen Chaos kam ich an den Punkt, an dem mir klar wurde, dass es für mich nur einen Weg gibt – nur einen Weg geben kann.

*Wenn es uns gelingt, die Vielzahl unserer Gedanken auf einen Punkt zu konzentrieren, wird es in uns still, und wir erkennen zugrunde liegende Wahrheiten wie zum ersten Mal.*

*(Diegler 1994)*

Ich habe mich aus Liebe zu meiner Tochter so entschieden, wie ich es für richtig hielt – in der verzweifelten Hoffnung, dass dies auch in ihrem Sinne war.

Es wird immer Menschen geben, in deren Augen mein Weg der falsche war. Solche, die sich sicher sind, dass sie an meiner Stelle ganz anders gehandelt hätten. Die Wahrheit jedoch ist: Kein Mensch dieser Welt kann sich wirklich vorstellen, wie er sich verhalten, was er tun oder lassen würde – solange er noch nie in einer solchen Situation war.

Ich spreche aus Erfahrung, denn auch ich hatte nicht die geringste Vorstellung davon, wie grausam und unmenschlich das Schicksal sein kann. Bis zu jenem Tag im Dezember, seit dem nichts mehr so ist, wie es vorher war ...

Dieses sensible Thema kann man meiner Meinung nach nicht einfach so pauschalisieren. Es gibt hier – wie so oft im Leben – nicht nur schwarz oder weiß. Sondern auch viele verschiedene Grautöne.

Mein Buch soll in erster Linie sogenannte „Sterneneltern“ ansprechen. Inzwischen weiß ich, dass es viel zu viele Leidensgenossen gibt, die ebenfalls um ihr Kind trauern müssen. Und die Erkenntnis, mit seinem Schicksal nicht alleine dazustehen, kann erfahrungsgemäß tröstlich sein.

Geteiltes Leid ist hierbei zwar nicht halbes Leid, wie es im Volkstum so schön heißt. Der Austausch mit Gleichgesinnten hilft aber manchmal, seinen eigenen Verlust anzunehmen und nicht daran zu zerbrechen.

Ich hoffe daher, meine Zeilen können zumindest einigen „verwaisten Eltern“ etwas Trost spenden. Wenn mir das gelingt, hat sich das Schreiben meines Buches bereits gelohnt.

Ganz besonders aber wünsche ich mir, dass meine Geschichte anderen Betroffenen helfen kann, die sich gerade in einer ähnlich ausweglosen Situation befinden wie ich damals. Ich möchte ihnen Mut machen. Mut dazu, ihren ganz eigenen Weg zu finden und zu gehen. Auf ihr Herz zu hören, ohne sich dabei von anderen beeinflussen zu lassen.

Im Vertrauen darauf, dass alles, was sie aus reiner Liebe zu ihrem Kind entscheiden, gar nicht falsch sein kann. Und dass es trotz der abgrundtiefen Verzweiflung auch ein „Leben danach“ gibt.

Man kann – und man wird – einen Weg finden, um mit der Entscheidung zu leben und klarzukommen. Ganz egal, wie diese ausfällt. Versprochen.

*Es gibt eigentlich kein Schicksal. Es gibt nur Entscheidungen. Manche Entscheidungen sind leicht, manche nicht. Und das sind die, auf die es ankommt, die uns zu dem Menschen machen, der wir sind.*

*(Carrey 2007)*

Alles, was ich hier schildere, ist genau so passiert. Dies sind meine realen Erlebnisse und meine wahren Gefühle. Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen sind also nicht rein zufällig.

Allerdings habe ich – zum Schutz der Privatsphäre aller Beteiligten – die Namen verändert (außer, sie wollten ausdrücklich genannt werden) und sämtliche Ortsangaben weggelassen.

## Der Lauf des Schicksals

### Die Bestellung (Freitag, 29. Juni 2012)

Es ist unser letzter Abend an der Playa de Palma auf Mallorca. Gemütlich schlendern wir noch einmal im Dunkeln die lange Strandpromenade entlang. Wir – das sind unser knapp zweijähriger Sohn Niklas (der sich im Buggy kutschieren lässt), mein Mann René und ich. Die Menschen, die bald zu deiner Familie werden sollen.

Bislang bist du nur ein Plan beziehungsweise ein Vorsatz. Unser „neuestes Projekt“. Oder, wie die Spaßvögel sagen würden: ein „schmutziger Gedanke“. Drei Jahre haben wir uns nämlich als den idealen Altersabstand für unsere beiden Kinder vorgestellt. Aber man weiß ja nie genau, wie schnell es klappt und sich eine gewünschte Schwangerschaft einstellt.

Für Niklas mussten wir damals fünf Monate „üben“. Wenn es diesmal ungefähr wieder so lange dauert, wird unser Timing perfekt sein.

Also habe ich kurz vor unserem Abflug in den Urlaub die Pille abgesetzt. Eigentlich war das erst einen Monat später geplant – zu meinem Geburtstag. So wie wir es damals vor gut drei Jahren auch gemacht hatten. Doch dann war die Packung schon einen Monat früher aufgebraucht.

„Was soll's?“, dachte ich mir, „auf einen Monat mehr oder weniger kommt es nun auch nicht an!“

War das mein „Fehler“, den ich begangen habe? Wäre alles ganz anders gekommen, wenn ich noch länger verhütet hätte und nicht ausgerechnet in diesem Monat schwanger geworden wäre? Oder war es von Anfang an vorherbestimmt, dass wir genau das erleben müssen, was dann gewissermaßen als Kettenreaktion folgte?

War es mein Schicksal, das schon längst auf mich wartete? Oder habe ich den Lauf der Dinge beeinflusst durch das, was ich spontan an diesem letzten Urlaubsabend tat?

Für einen Moment bin ich verunsichert. Quatsch! Ich war doch auch dabei und hab ganz genau hingeschaut. Da war doch nix! Oder etwa doch?

„Das glaube ich nicht“, entgegne ich bestimmt. „Ich habe das Gefühl, dass es ein Mädchen ist.“ „Wir werden ja sehen, wer Recht hat“, meint er. Damit ist das Thema beendet – zumindest für den Moment.

Zuhause geht mir sein Kommentar nämlich nicht aus dem Kopf. Es ist ein schöner, sonniger und für Oktober sehr warmer Tag. Mit meinem Laptop setze ich mich raus auf die Terrasse und schaue mir die Bilder vom Ultraschall nochmal in aller Ruhe an. Auf einem davon bist du sehr gut getroffen.

Zwar kann ich nicht wirklich sagen, aus welcher Perspektive das Foto aufgenommen wurde, da der Kopf irgendwie undefinierbar erscheint und die einzelnen Strukturen nicht erkennbar sind. Aber Bauch, ein Ärmchen und ein angewinkeltes, schönes langes Bein kann man gut sehen. Ich vermute daher, dass die Aufnahme dich von hinten zeigt. Oder doch nicht?

Wie dem auch sei. Ich zoome das Bild ganz nah heran und vergrößere es so sehr, dass mir vom Anschauen die Augen tränen. Angestrengt starre ich darauf, betrachte die Region deines Unterleibes ganz genau. Ich sehe da wirklich keinen Pimmel ... Ganz im Gegenteil. Diese beiden breiten, hellen Striche sehen doch eher wie Schamlippen aus!

Mein Herz macht einen kleinen Sprung. Die Hoffnung auf ein Töchterchen steigt. Immer und immer wieder schaue ich mir das Bild an – so lange, bis ich auf einen Schlag Gewissensbisse bekomme.

Schluss jetzt! Ich muss aufhören damit. Denn – so wird mir plötzlich bewusst – wie sollst du dich dabei fühlen, falls du doch in einem männlichen Körper zu uns kommst?

Auf keinen Fall will ich riskieren, dass du dir unwillkommen vorkommst – solltest du statt der „bestellten“ Tochter doch ein Sohn sein!

In der zwanzigsten Schwangerschaftswoche ist es endlich so weit: Wir haben Termin in meiner Frauenarztpraxis zum 3D-Wunsch-Ultraschall. Auf diese spezielle Variante des „Baby TV“ bin ich besonders gespannt – weiß ich doch aus meiner letzten Schwangerschaft, dass die dreidimensionalen Aufnahmen besonders beeindruckend sind.

Am Morgen gleich nach dem Frühstück brechen dein Papa, dein Bruder und ich auf in Richtung Stadt. Die letzte Nacht war wieder einmal zu kurz für mich, weil ich in letzter Zeit oft unter Einschlafproblemen leide und mich noch lange wach im Bett hin und her wälze. Doch durch die Aufregung und Vorfreude ist meine Müdigkeit schnell wie weggeblasen. Gleich werden wir dich wieder sehen und – hoffentlich – dein Gesicht ausgiebig bewundern können.

Wenig später ist der große Moment gekommen: Ich liege auf der Liege, meine Frauenärztin fährt mit dem Schallkopf langsam über meinen entblößten Bauch. Dann legt sie den Schalter am Gerät um, und auf der Leinwand erscheint alles in Brauntönen und dreidimensional. Doch bei mir bleibt die erhoffte Begeisterung aus. „Was ist das denn?“, frage ich mich insgeheim, fast ein wenig erschrocken.

Noch ganz genau kann ich mich an die ersten 3D-Aufnahmen erinnern, die ich von deinem Bruder gesehen habe – während einer regulären Vorsorgeuntersuchung. Dein Papa war dabei und erwähnte nebenbei, dass er heute Geburtstag hat. Da schaltete mein damaliger Frauenarzt plötzlich ganz spontan auf 3D um, quasi als „Geburtstagsgeschenk“.

Ich lag auf der Liege, starrte gebannt auf die Bilder und wagte kaum zu atmen. In meinem Kopf war nur ein einziger Gedanke: „Wow!“ Man konnte alles schon haargenau erkennen: Die Augen mit den geschlossenen Lidern, die Stupsnase, die Lippen. Es war absolut überwältigend.



Dagegen ist das Erlebnis heute richtig ... sonderbar. Das, was ich von deinem Gesicht sehe, wirkt irgendwie undefinierbar und schwammig.

„Wer weiß“, versuche ich eine Erklärung dafür zu finden, „möglicherweise liegt es ja daran, dass die Schwangerschaft damals schon etwas weiter fortgeschritten und deshalb alles weiter entwickelt war. Oder vielleicht kann einfach nicht jedes Baby so hübsch sein wie unser Niklas? Aber ihr seid doch Geschwister. Da kann es doch unmöglich sein, dass du hässlich bist!“

Sofort schäme ich mich meiner Gedanken. Wahrscheinlich täuscht die moderne Technik einfach nur, und du siehst in live ganz anders aus. Doch die Enttäuschung über die „missglückten“ Aufnahmen – auf die ich mich schon so lange gefreut hatte – bleibt.

Als hätte die Ärztin meine stummen Überlegungen gehört, versucht sie zu erklären: „Leider bekomme ich keine so guten Aufnahmen hin, weil das Kind den Kopf entweder immer in die Gebärmutter drückt, oder das Gesicht hinter den Händchen versteckt.“ Na also – da habe ich ja meine Begründung! Also doch kein Grund zur Sorge.

„Können Sie denn wenigstens erkennen, was es wird?“, will ich wissen. „Das hier sind Schamlippen“, entgegnet die Ärztin knapp, während sie auf irgendeine Stelle auf dem Bild deutet. Ich bin mir nicht sicher, ob ich sie richtig verstanden habe, und frage nochmal nach: „Wie bitte?“ „Schamlippen“, wiederholt sie, beinahe unwillig.

Fast kommt es mir vor, als wäre sie verärgert, weil ich es überhaupt wage, nach dem Geschlecht zu fragen. Egal. „Ich hab es doch die ganze Zeit gewusst!“, denke ich triumphierend. Dein Papa muss sich jetzt auch schnell verabschieden und zur Arbeit fahren. Ich warte noch ab, während Frau Doktor mir wie gewohnt einige Aufnahmen vom Ultraschall auf den mitgebrachten USB-Stick kopiert und die Maße in den Mutterpass einträgt.

Nachdem ich noch einen neuen Termin in genau vier Wochen vereinbart habe, verlasse auch ich mit Niklas die Praxis. Auf dem Heimweg wundere ich mich über meine verhaltenen Gefühle. Die Ärztin

war doch zufrieden mit der Untersuchung, hatte keine Beanstandungen. Und: Ich habe soeben erfahren, dass ich tatsächlich eine Tochter in mir trage! Das, was ich mir die ganze Zeit gewünscht und so sehr ersehnt habe.

Eigentlich müsste ich doch außer mir sein vor Freude – der glücklichste Mensch auf Erden! Ist es da tatsächlich so schlimm, dass es heute leider nicht geklappt hat mit schönen 3D-Aufnahmen? Spielt das überhaupt irgendeine Rolle?

Ich beschließe, mir daheim alles in Ruhe nochmal anzuschauen. Vielleicht sind die Bilder ja doch besser geworden, als ich auf die Schnelle sehen konnte. Doch etwas sagt mir, dass es nicht nur um die enttäuschenden Aufnahmen geht. Als ich den zurückliegenden Termin noch einmal im Geiste Revue passieren lasse, werd ich mein komisches Bauchgefühl einfach nicht los. Ein diffuses Gefühl hat sich in mein Innerstes geschlichen, breitet sich von dort langsam in allen Zellen meines Körpers aus.

Ich begreife, was es ist. Angst. Angst, dass irgendetwas nicht stimmt mit dir. Als ich mir zu Hause am Laptop die Aufzeichnungen nochmal anschau, trägt dies nicht gerade zu meiner Beruhigung bei. Sicher – auf den kurzen Videosequenzen scheint alles in Ordnung zu sein. Du bewegst dich etwas in meinem Bauch, und dein Herzchen schlägt eifrig.

Doch auf einigen Bildern wurden verschiedene deiner Körperteile gemessen und anhand dieser Größendaten die passende Schwangerschaftswoche und der Entbindungstermin hochgerechnet. Wenn man beispielsweise von der Scheitel-Steiß-Länge oder dem Kopfumfang ausgeht, wäre ich erst Ende der siebzehnten Schwangerschaftswoche und nicht bereits in der zwanzigsten. Dabei haben in der Familie deines Papas doch alle einen recht großen Kopf, und auch dein Bruder kam mit einem beachtlichen Umfang von achtunddreißig einhalb Zentimetern zur Welt.

Normalerweise bin ich niemand, der alles mit statistischen Normwerten vergleicht und sich bei Abweichungen sofort verrückt

macht. Aber in Verbindung mit den seltsamen 3D-Bildern des heutigen Tages wächst meine innere Unruhe noch.

Ich beschließe, nach der Mittagspause in der Praxis anzurufen und nochmal bei meiner Ärztin nachzufragen. Bis dahin will ich mich etwas hinlegen, solange Niklas seinen Mittagsschlaf hält. Inzwischen hat mich nämlich die Müdigkeit wieder eingeholt, die ich der letzten, teilweise schlaflosen Nacht verdanke. Ich lege mich ins Bett und versuche zu schlafen.

Keine Chance. Unruhig wälze ich mich hin und her. Meine Sorgen lassen mich einfach nicht zur Ruhe kommen. Nach einiger Zeit stehe ich unverrichteter Dinge wieder auf. Froh, dass es inzwischen nach zwei Uhr ist und ich endlich bei meiner Ärztin anrufen kann. Doch leider ist sie gerade in einer Untersuchung und deshalb nicht persönlich erreichbar. Die Sprechstundenhilfe verspricht mir, dass ich später zurückgerufen werde.

Na toll, also wieder warten! Die nächsten beiden Stunden ziehen sich schier endlos hin. Dann endlich klingelt das Telefon, und ich erkenne die Nummer im Display.

Aufgeregt melde ich mich, schildere der Ärztin meine Entdeckung und die Sorgen, die ich mir deshalb mache. Sie jedoch beruhigt mich mit den Worten: „Es wird ja wahrscheinlich ein Mädchen, und die haben leicht mal einen kleineren Kopf. Außerdem wachsen die Babys immer in Schüben. Momentan ist also noch alles im Rahmen und kein Grund zur Sorge. Erst, wenn in vier Wochen der Rückstand nicht aufgeholt sein sollte, müssen bei uns die Alarmglocken klingeln.“

„Na gut, ihr Wort in Gottes Ohr!“, denke ich mir nach dem Telefonat. Immerhin ist sie ja die Expertin, nicht ich. Auch meine „Bekannt“ im Schwangerenforum, denen ich natürlich gleich vom heutigen Termin berichtet habe, beruhigen mich durch die Bank weg und sind sich sicher, dass bestimmt alles in Ordnung ist mit dir.

Und schließlich schreibe ich noch meiner Freundin Renate eine Email und erhalte als Antwort: „Sei doch froh, dass der Kopf nicht so groß ist!“

Ist ja schon gut! Ich bin überzeugt. Und muss fast ein wenig grinsen. Habe ich mir nicht selbst gewünscht, dass dein Kopf nicht so riesig sein wird wie der deines Bruders – in der Hoffnung darauf, dass dadurch auch die Geburt nicht so heftig werden wird? „Man darf sich eben nicht wundern, wenn Wünsche manchmal auch in Erfüllung gehen“, denke ich mir belustigt.

Dann beschließe ich, mich nicht länger unnötig verrückt zu machen, meine Schwangerschaft weiterhin in vollen Zügen zu genießen und mich auf dich zu freuen.

## HypnoBirthing

An einem kalten Samstagnachmittag im November beginnt endlich der Geburtsvorbereitungskurs, dem ich schon lange gespannt entgegenfiebere. Es ist nicht der herkömmliche „Hechelkurs“, der standardmäßig über die Hebamme angeboten wird. Hier geht es um eine ganz spezielle, revolutionäre „Erfindung“: Das sogenannte „HypnoBirthing“ nach der „Mongan Methode“. (Mongan 2011)

Die Idee, die dahinter steckt, hat als Ziel eine sanfte, natürliche Geburt – möglichst ohne medizinische Einmischungen oder Manipulationen. Durch aufgebautes Vertrauen in die eigene Fähigkeit des Gebärens und Anwendung verschiedener Hypnose-Techniken soll eine entspannte, selbstbestimmte und angeblich sogar schmerzfreie Geburt möglich werden.

Schon in den letzten Wochen meiner ersten Schwangerschaft bin ich im Internet auf diese Methode gestoßen und habe mir noch schnell das Buch zugelegt, das mich damals auf Anhieb fasziniert hat. Um einen entsprechenden Kurs zu besuchen, fehlte es jedoch an Zeit und Gelegenheit. Diesmal jedoch stand für mich von Anfang an fest: Ich will unbedingt einen solchen Kurs unter professioneller Leitung besuchen!

## Wichtige Quellen (In der Reihenfolge des Auftretens im Buch)

Carrey, J: Number 23 (Filmzitat), 2007.

Ziegler, GB: Tarot Mini-Book. AGMüller Urania, Neuhausen (Schweiz), 1994.

Mohr, B: Der kosmische Bestellservice. Omega Verlag, Düsseldorf, 1999.

Mongan, MF: HypnoBirthing. Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee 2011.

www.netmoms.de: <http://www.netmoms.de/gruppen/detail/gestillt-getragen-gluecklich-im-familienbett-579/forum/gefahr-ultraschall-3899157>, zuletzt abgerufen am 02.10.2014.

Dahlke, R / Dahlke, M / Zahn, V: Der Weg ins Leben. Goldmann Verlag, München, 2004.

www.leona-ev.de: 1:25 oder Der sanfte Weg. <http://schwanger.leona-ev.de/userdata/PageMaster/DersanfteWeg.pdf>, 2008, zuletzt abgerufen am 02.10.2014.

Wikipedia: Patau-Syndrom. [http://de.wikipedia.org/wiki/Trisomie\\_13](http://de.wikipedia.org/wiki/Trisomie_13), zuletzt abgerufen am 02.10.2014.

Carnegie, D: Sorge dich nicht – lebe!. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt a. M., 2003.

Picoult, J: Beim Leben meiner Schwester. Piper Verlag GmbH, München, 2007.

www.meinbaby.info: <http://meinbaby.info/spaetabtreibung.aspx>, zuletzt abgerufen am 02.10.2014

www.meinbaby.info: [http://www.meinbaby.info/abtreibung\\_folgen.aspx](http://www.meinbaby.info/abtreibung_folgen.aspx), zuletzt abgerufen am 02.10.2014.

Bambaren, S: Der träumende Delphin. Piper Verlag GmbH, München, 1999.

Saint-Exupéry, A: Der kleine Prinz. Éditions Gallimard, Paris (Frankreich), 1943.

Hillebrand, P: Flieg, kleiner Schmetterling. Tyrolia-Verlag, Innsbruck (Österreich), 2011.

Wolff, V: Wenn dir das Leben eine Zitrone gibt, mach Limonade draus. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2002.

Kraus, S: Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt, frag nach Salz und Tequila. Bastei Lübbe, Köln, 2011.

## Trost und Hoffnung nach Verlust:



Im Begleitbuch „**Mein Sternenkind**“ von Heike Wolter kommen neben der Autorin auch Eltern zu Wort, die ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben.

Im Fokus stehen ihre ganz persönlichen Verlusterfahrungen, die Entwicklung der Trauer und das Heilwerden, das kein Vergessen meint, sondern ein dankbares Erinnern an die viel zu kurze gemeinsame Zeit mit dem Sternenkind.



Nach einer Fehlgeburt, stillen Geburt oder dem Tod eines Neugeborenen ist keine Schwangerschaft mehr so unbeschwert wie zuvor. Aus diesem Grund gibt es das Begleitbuch „**Meine Folgeschwangerschaft**“ von Heike Wolter.

Zentrales Element sind die gemischten Gefühle und besonderen Herausforderungen der bewegenden Monate vor, während und nach einer Folgeschwangerschaft.

**Außerdem von Heike Wolter bei der edition riedenburg erschienen:**

*Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum nach einem Schwangerschaftsabbruch*

~ sowie weitere Erinnerungsalben nach Verlust ~



*Unser Baby ist tot?*  
*Ein einfühlsames Büchlein zur Geschwistertrauer:*



Lilly, die kleine Schwester von Elias und Malin, soll bald geboren werden. Alle erwarten sie sehnsüchtig. Doch dann kommt es ganz anders – Lilly stirbt völlig unerwartet. Mama weint oft, und auch Papa ist unendlich traurig. Ebenso geht es Elias und Malin, denn sie hatten sich schon sehr gefreut!

Im Krankenhaus lernen die beiden ihre tote Schwester kennen und erhalten die Gelegenheit, sich persönlich zu verabschieden. Oma und Opa sind in dieser schwierigen Zeit eine wichtige Stütze. Elias und Malin haben nämlich viele Fragen über das Leben und Sterben, sie wollen aber auch fröhlich sein.

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Anregungen und Fragen \* Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Sternkind, Trauer und Trost.

„Lilly ist ein Sternkind“ – Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister • Autorin: Heike Wolter. Illustratorin: Regina Masaracchia

*Gebären gibt Kraft:*  
*Für alle, die über sich hinauswachsen wollen.*



Ein Kind bekommen, einfach so? Ohne Krankenhaus, Hebamme und Anleitung zum Pressen?

Gelegentlich passiert es, dass das Baby schneller war als die Hebamme. Dann sind die Beteiligten zumeist erleichtert, dass trotzdem alles gut ausgegangen ist.

Aber wie verhält es sich mit jenen Frauen, die ihr Kind ganz bewusst bei einer sogenannten „Alleingeburt“ auf die Welt bringen und auf Standardvorsorgen während der Schwangerschaft sowie eine (technische) Überwachung durch professionelle Geburtshelfer verzichten?

In „Alleingeburt“ erklärt die Ärztin und fünffache Mutter Sarah Schmid, wie die Geburt in Eigenregie zu einem glücklichen Ereignis werden kann. Und sie gibt Antworten auf wichtige Fragen rund um eine selbstverantwortete Schwangerschaft und Entbindung.

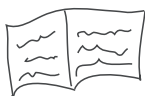
### **Buchreihen**

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter  
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe  
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

### **Einzeltitle**

Alleinegeburt – Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie  
Alle meine Tage – Menstruationskalender  
Alle meine Zähne – Zahnkalender für Kinder  
Am Ende aller guten Hoffnung – Schwangerschaftsabbruch  
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern  
Ausgewickelt! So gelingt der Abschied von der Windel  
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby  
Babyzauber – Schwangerschaft, Geburt und erste Babyzeit  
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte  
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft  
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge  
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja  
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg  
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch  
Der Wuschelfloh, der fliegt aufs Klo! – Windelfrei  
Die Hebammenschülerin – Ausbildungsjahre im Kreißaal  
Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder  
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs  
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum  
Eileiterschwanger – Eine Hebamme erzählt  
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen  
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen  
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen  
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer  
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis  
Konrad, der Konfliktlöser – Clever streiten und versöhnen

Lass es raus! Die freie Geburt  
Leg dich nieder! Das freie Wochenbett  
Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister  
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch  
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild  
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen  
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt  
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder  
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum  
Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern  
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust  
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt  
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum  
Nasses Bett? – Nächtliches Einnässen  
Nino und die Blumenwiese – Nächtliches Einnässen, Bilderbuch  
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige  
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie  
Papa in den Wolken-Bergen – Verlust eines nahen Angehörigen  
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder  
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation  
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt  
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen  
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen  
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach  
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt  
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch  
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum  
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt  
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft  
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr  
Volle Hose – Einkoten bei Kindern  
Zoff in der Schule – Konflikte erfolgreich lösen



*Bezug über den (Internet-)  
Buchhandel in Deutschland,  
Österreich und der Schweiz*