

*Mit  
Liebe*  
berühren



Erinnerungsalbum  
nach einem  
Schwangerschaftsabbruch

# *Ich kenne*

*weder die Farbe Deiner Augen, noch weiß  
ich, wie Du ausgesehen hättest.*

*Aber eines spüre ich: Du hast tiefe Spuren in meinem  
Herzen und meiner Seele hinterlassen. Spuren, die  
untrennbar zu mir gehören – so wie Du.*

*Ich will Dir Platz in meinem Leben geben und  
trauern, weil ich Dich verloren habe.*

*Doch ich will mich auch freuen, weil ich weiß,  
dass jedes Leben etwas ganz Besonderes ist.*

*Dieses Erinnerungsalbum ist einer ganz  
besonderen Zeit in meinem Leben gewidmet.*

*Meine Liebe zu Dir habe ich,  
in Worte gefasst und Dich.*

---

*genannt.*

### *Danksagung*

*Ich danke Karolin Stock, die nicht nur für ihren Sohn Felix, sondern für alle Sternenkinder die wundervollen Bilder zu diesem Buch beigetragen hat.*

### **Ein Wort vorab**

Dieses Album ist geeignet, Deine Erinnerungen schriftlich, im Bild und durch andere Erinnerungsstücke für viele Jahre festzuhalten. Da das Album für Babys gedacht ist, die aus verschiedenen Gründen und zu verschiedenen Zeitpunkten durch einen Schwangerschaftsabbruch gestorben sind, wird es eventuell Rubriken geben, die Du nicht ausfüllen kannst. Vielleicht finden sich Möglichkeiten, trotzdem zu vermuten oder nachzuholen.

Es ist zu empfehlen, für die Eintragungen einen guten Fineliner zu benutzen. Für die Fotos eignen sich doppelseitig klebende Fototapes. Diese solltest Du auch für andere Erinnerungsstücke verwenden.

### **Mit Liebe berühren**

#### **Erinnerungsalbum nach einem Schwangerschaftsabbruch**

Autorin: Dr. phil. Heike Wolter

### **Besonderer 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.

1. Auflage 2011

© 2011 edition riedenburg  
Anschrift edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich  
E-Mail [verlag@editionriedenburg.at](mailto:verlag@editionriedenburg.at)  
Internet [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)

Illustrationen © Karolin Stock

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

ISBN 978-3-902647-44-3

## *Liebe Mutter!*

*Ich wünsche Dir, dass Dich dieses Erinnerungsalbum auf dem langen und oft schweren Weg Deiner Trauer um Dein verstorbenes Kind begleitet. Es soll Dir helfen, zu heilen und Deinen Frieden zu finden in einem Geschehen, das viel Kraft und Mut für eine Entscheidung von Dir erfordert hat.*

*Die Idee zu dieser Albenreihe ist entstanden, weil ich nach dem unerwarteten Tod meiner ungeborenen Tochter mit einem Babyalbum vorlieb nehmen musste, das von mir verlangte, den ersten Schritt, das erste Lachen, die liebsten Kindergartenfreunde festzuhalten.*

*All das gab es jedoch nicht, und so war es mir manchmal unerträglich, das Album aufzuschlagen, um all die Leerstellen zu betrachten. Ich hatte ganz andere, aber ebenso wichtige Erinnerungen, für die es keinen Platz zu geben schien.*

*Die folgenden Seiten bieten viel Platz für Deine eigenen Gedanken und sollen in ihrer Offenheit ein einladender Platz sein, um Ruhe in Deiner ganz privaten Erinnerung zu spüren.*

*Heike Wolter*

## *Inhalt*

Die Zeit der Schwangerschaft mit Dir	5
Sich entscheiden: Eine Zeit zwischen Verwirrung und Selbstfindung	13
Der Tag des Schwangerschaftsabbruchs	25
Erinnerungen an Dich	33
Deine Familie	39
Meine Gedanken und Gefühle	45
Meine Mitmenschen	55
Gedenken und Verarbeitung	59
Manches bleibt offen	73
Tagebuch	79
Loslassen	87
Spuren im Leben	97

*Die Zeit der  
Schwangerschaft mit Dir*



*Entstanden bist Du aus diesen zwei Menschen:*

---

---

*Dann habe ich von Dir erfahren:*

---

---

---

*So habe ich von Dir erfahren:*

---

---

---

*Meine ersten Gedanken und Gefühle:*

---

---

---

---

---

*Das habe ich zuerst gemacht:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Die ersten Reaktionen des Vaters:*

---

---

---

---

---

---

---



*Hatte ich Sorgen, Ängste oder Zweifel?*

---

---

---

---

---

---

---

*Äußerte der Arzt / die Ärztin Bedenken und wie reagierte ich darauf?*

---

---

---

---

---

---

---

*Habe ich Dein Herz schlagen sehen?*

---

---

---

*Das bist Du im Ultraschall:*



*Sich entscheiden:  
Eine Zeit zwischen Verwirrung  
und Selbstfindung*





*Der Tag des  
Schwangerschaftsabbruchs*





## *Entscheidung*

*ist ein Kreuzweg des Lebens, von dem die Wege  
mehrerer Möglichkeiten ausstrahlen.*

*Gerhard Kraatz*

*Datum Deines Todes:*

---

*Zeitpunkt Deines Todes:*

---

*So alt warst Du, als Du gestorben bist:*

---

*Ort Deiner Ankunft:*

---

---

*So habe ich die Trennung von Dir erlebt:*

---

---

---

*Diese Menschen haben mich begleitet:*

---

---



*Gedenken und Verarbeitung*





*Du bist unvergessen.*

*So könnte ich mir einen Erinnerungsort für Dich vorstellen:*

*So erinnere ich mich an Dich.*

*Hier ist Platz für eigene Gedichte, einen Segenspruch, das Programm eines Gedenk-Gottesdienstes, ein Foto, eine Zeichnung – oder was immer Dich an Dein Kind erinnert.*

# Dieses

Erinnerungsalbum will in erster Linie Mütter begleiten, die ihr Baby durch einen Schwangerschaftsabbruch verloren haben. Es soll Raum zur inneren Auseinandersetzung und zur Trauer angesichts des Unmöglichen geben – und helfen, die zwiespältigen Gefühle rund um diesen Verlust wahr- und anzunehmen. Schließlich ermöglicht es, diese Erfahrung für immer in einem stilvollen Rahmen aufzubewahren.

Das Album bietet Platz für schriftliche Aufzeichnungen und Fotos sowie weitere Erinnerungsstücke eines kleinen Wesens.



Die Autorin, Dr. Heike Wolter, hat selbst ein Kind durch eine stille Geburt verloren. Aus der Erfahrung, nur ein handelsübliches Babyalbum für ihre besonderen Erinnerungen zu finden, ist die Idee zu diesem Buch geboren.



9 783902 647443  
ISBN 978-3-902647-44-3  
editionriedenburg.at

edition  
riedenburg