

Vera Fechtig

10 WOCHEN ZU FRÜH

Ein einschneidendes Erlebnis

**Meine Geschichte über
Selbstvertrauen, Stärke und den Mut,
mein Leben als Zwillingsmama
und Unternehmerin so zu gestalten,
wie es für mich richtig ist**



10 Wochen zu früh - Ein einschneidendes Erlebnis

[Widmung](#)

[Vorwort von Ellen Lutum](#)

[Vorwort von mir: Darf ich das?](#)

[Tag X, der Tag der Geburt](#)

[Wie viele dürfen es denn sein? Und wann?](#)

[\(Un-\)Abhängigkeit - will ich wirklich Kinder?](#)

[Nebenjobs und Job-Hopping](#)

[Selbstständigkeit mit Exit-Strategie](#)

[Alte Muster und Glaubenssätze](#)

[Hormon-Spirale und Schottland-Urlaub](#)

[Schwangerschaft](#)

[Eine Zugfahrt und eine zerbrochene Freundschaft](#)

[Uniklinik Salzburg](#)

[Kaiserschnitt und weiterer stationärer Aufenthalt](#)

[Wechsel ins Landeskrankenhaus Bregenz](#)

[Die große Heimkehr](#)

[Elternzeit: Kinder und Kund*innen erziehen](#)

[Vorbereitung auf meinen Neustart im Business - mein](#)

[Sommer der Vertretungen](#)

[Ein Wechselbad der Gefühle - zwischen](#)

[Kleinkindbetreuung und OP-Terminen](#)

[Eine Zeit der Veränderung steht an](#)

[Vierter Geburtstag, Corona und Zusammenbruch](#)

[Der Wechsel des Kindergartens](#)

[Zeit für mich und meine Weiterentwicklung](#)

[Was ich gelernt habe und wie es weitergeht](#)

[Spenden für die Ronald McDonald Kinderhilfe](#)

[Die Autorin](#)

Impressum

Widmung

Ich will ehrlich sein: Eigentlich hatte ich begonnen, dieses Buch FÜR MICH zu schreiben, um all meine Ängste, Zweifel, Trauer, Wut etc. der letzten Jahre zu verarbeiten. Ich wollte es dafür nutzen, um vor allem auch mir selbst Dinge und Verhaltensweisen zu verzeihen und alles mir nicht mehr Dienliche in Liebe loszulassen.

Während dieses Prozesses habe ich endlich auch wieder einmal mir selbst aufgezeigt, was ich in den letzten Jahren schon alles geschafft habe. Und nun spüre ich gerade einfach nur große DANKBARKEIT – einerseits für mich selbst und andererseits für den wunderbaren Mann an meiner Seite, der schon seit Anfang 2007 mit mir durchs Leben geht.

Dieses Buch ist FÜR DICH, liebe Leserin*, um dir zu zeigen, du bist nicht allein, und um dir Mut zu machen, dass du genau so richtig bist, wie du bist, und dein Leben so gestalten darfst, wie es für dich richtig ist!

* alle Leser dürfen sich hier mitgemeint fühlen

10 Prozent aus den Verkäufen meines Buches gehen an die Ronald McDonald Kinderhilfe

Weitere Infos siehe Kapitel [„Spenden für die Ronald McDonald Kinderhilfe“](#)

Vorwort von Ellen Lutum

Es gibt Momente, die verändern von einem auf den anderen Tag alles. Da weiß man, von jetzt an wird nichts mehr sein, wie es einmal war.

Der Moment, wo man realisiert, dass die Schwangerschaft zehn Wochen vor dem errechneten Termin endet, ist sicherlich so ein Moment.

Von einem auf den anderen Augenblick wird alles auf den Kopf gestellt – manche „Alltagssorge“ ist auf einmal völlig belanglos, weil es nun um elementare Dinge wie Leben und Tod, Langzeitschäden und Entwicklungsmöglichkeiten geht.

Auf einmal sind da 2 kleine Bündel Leben, die zwar das Herz sofort erobern haben, aber auch die Angehörigen in riesengroße Angst versetzen.

Ich kann nur erahnen, was das mit einer Mutter, mit einem Vater und mit einer Beziehung macht, weil ich so eine Situation nicht erlebt habe.

Vera Fechtig hat genau dieses erlebt und diese Geschichte in diesem Buch erzählt.

Warum schreibe ich dann das Vorwort für ein Buch, dessen Thematik gar nicht meine ist?

Vera lernte ich durch ein großartiges Netzwerk kennen, wo wir einander vorgestellt wurden. Sie erzählte mir ihre Geschichte und auch ihren beruflichen Werdegang und ich konnte nicht anders, als beeindruckt zu sein. So viel Stärke

und so viel Power und so viel Liebe strahlt sie aus. Und das über eine Entfernung von gut 800 Kilometer.

Was uns beide vereint, ist die Motivation, für mehr WIR unter uns Frauen zu sorgen.

Uns loszusagen von alten und überholten Konkurrenz- und Neidgedanken. Gemeinsam für uns einzustehen und füreinander da zu sein.

Das ist der Grund, warum ich mich sehr geehrt fühle, für so eine wunderbare Frau und ihre Geschichte das Vorwort schreiben zu dürfen.

Oftmals fällt es uns schwer, das, was wir täglich tun und leisten, als etwas Besonderes zu sehen. Für uns ist es ja schließlich das Normalste der Welt. Deshalb empfiehlt es sich für jede von uns, regelmäßig den Blickwinkel zu wechseln. Wie würde eine uns nahestehende Person für mich sprechen? Was bewundert diese Person vielleicht an mir?

Ich persönlich denke auch, dass es an der Zeit ist, dass ich diese Person für jemand anders bin. Durch so ein Verhalten kann ich für jemand anders die Welt verändern.

Also gebe ich ernst gemeinte Komplimente, spreche Dinge an, die mir positiv auffallen, und bin immer wieder überrascht über die Reaktionen der Frauen.

Es fällt uns leichter, Negatives zu hören oder zu sagen als Positives. Wir setzen positives Feedback sehr schnell gleich mit „schleimen“ oder „angeben“. Das ist wirklich sehr schade, denn was wir aussenden, kehrt auch zu uns zurück. Die logische Konsequenz ist also, wenn ich positives Feedback gebe, bekomme ich genauso positives zurück.

Für ein schönes und entspanntes Miteinander. Für viel mehr Sisterhood. Lasst uns gemeinsam die Veränderung sein, die diese Welt braucht.

Danke, Vera, für dein wundervolles Buch. Und jetzt wünsche ich euch ganz viel Freude und schöne Erkenntnisse beim Lesen.

Ellen Lutum

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Autorin

Juni 2021

Vorwort von mir: Darf ich das?

Ich schreibe jetzt seit mehreren Wochen an meinem Buch. Dazwischen ist der Text immer wieder liegen geblieben, weil ich richtig Respekt davor habe, mit diesem Thema nach außen zu gehen. Obwohl ich genau weiß, dass es einerseits mir hilft und andererseits auch anderen Frauen helfen kann, denen es gleich oder ähnlich geht wie mir.

Heute ist mir bewusst geworden, dass das nicht nur daran liegt, weil es für mich herausfordernd ist, die letzten 5,5 Jahre aufzuarbeiten – und teilweise auch viel weiter zurückliegende Ereignisse. Oder weil es schmerzhaft ist, noch mal genau hinzuschauen, und dabei auch so einige Tränen fließen, denn diese Zeit war sehr emotional für mich.

Der eigentliche Knackpunkt ist doch: Ich bin eine „Therapeuten-Tochter“, wie ich es meist flapsig formuliere. Meine Eltern kommen beide aus dem therapeutischen Bereich. Ich habe gelernt, zwischen den Zeilen zu lesen. Mich darauf zu fokussieren, wie es den anderen geht und was diese brauchen. Worüber meine Eltern jedoch praktisch nie gesprochen haben – zumindest nicht mit mir und auch heute tun sie es nur seehr selten –, war bzw. ist, wie es ihnen gerade geht und was sie fühlen. Sich jemand anderem gegenüber zu öffnen. Das Vertrauen zu haben, dass das, was man gerade erzählt, wertschätzend angenommen wird. Dass man nicht fertig gemacht wird deswegen, sondern es doch so guttut, über Dinge zu

sprechen, die einem selbst wichtig sind und die einen beschäftigen – selbst oder erst recht, wenn man sie gerade nicht wirklich in Worte fassen kann. Und auch wenn man vielleicht nicht immer derselben Meinung ist, so bedeutet das keinen persönlichen Angriff auf einen selbst, sondern die Auseinandersetzung der anderen Person mit dem eigenen Thema.

Mit diesem Buch öffne ich mich – nicht nur mir selbst und ein paar mir wichtigen Menschen gegenüber, sondern praktisch der ganzen Welt. Alle, die wollen, können meine Geschichte lesen. Ich mache mich greifbar und somit auch angreifbar.

Und dennoch weiß ich, dass es wichtig ist. Und dass genau jetzt der richtige Moment dafür ist, es zu tun.

Nun wünsche ich dir, liebe Leserin, viel Freude, Erkenntnisse, Mut ... oder auch einfach nur das Gefühl, dass du nicht alleine bist. Nutze gerne dieses Buch als Impuls, um dein Leben Schritt für Schritt so zu gestalten, wie es für DICH richtig ist!

Juni 2021

Tag X, der Tag der Geburt

Nun ist es also so weit. Ich bin müde, hungrig und vor allem einfach nur furchtbar aufgereggt.

Die letzten vier Wochen waren sehr herausfordernd gewesen: Jeden Tag vier Untersuchungen – dreimal CTG (= engl. CardioTocoGraphy, damit werden die Herztöne der Babys aufgezeichnet) und einmal Ultraschall – und jeder Untersuchung folgt immer wieder die Entscheidung, ob unsere Jungs schon geholt werden müssen oder noch drinbleiben dürfen.

Heute ist er gekommen, der Tag, dem wir so lange entgegengefiebert haben und der doch viel zu früh ist. Schwangerschaftswoche 30 + 1. Ein geplanter Kaiserschnitt. Weil einer der Zwillinge unterversorgt ist und darum nicht mehr entsprechend wachsen kann. Außerhalb meines Bauches – auf der Neonatologie – wird er viel besser unterstützt werden können. Damit er alles bekommt, was er jetzt braucht, um sich gut zu entwickeln.

Ein intravenöser Zugang wurde schon am Vortag gelegt, damit man mir – im Falle des Falles – schnell Medikamente geben kann. Eine Operation birgt immer Risiken und auch ein Kaiserschnitt ist eine Operation, dessen bin ich mir bewusst.

Keine, die ich gemacht hätte, wenn ich es mir hätte aussuchen können. So sehr ich auch vor einer natürlichen Geburt Respekt gehabt habe, so war es doch meine Vorstellung, die Zwillinge auf diesem Weg zur Welt zu bringen. Am liebsten wäre mir eine Wassergeburt gewesen,

weil ich mich im Wasser gut entspannen kann – doch wenn sich mehr als ein „Einling“ in der Gebärmutter befindet, gilt es automatisch als Risikoschwangerschaft und somit hatte ich mich von diesem Wunsch schon längst verabschiedet. Jetzt geht es nur noch darum, dass unsere beiden Kinder so schonend wie für sie möglich auf die Welt kommen.

Eine Krankenschwester bringt mich von meinem Zimmer in den Kreißsaal-Bereich. Ich trage nur das hinten offene OP-Hemd und einen Bademantel. Mir schwirren alle möglichen Gedanken durch den Kopf und mein Herz rast. Während der OP-Saal vorbereitet wird, warte ich in einem Nebenraum. Wenigstens nicht ganz allein – mein Mann ist bei mir.

Die Hebamme, die mich betreut, fragt ob ich den Katheter jetzt gleich gelegt bekommen möchte – quasi im „privaten Rahmen“ – oder später, nachdem die Regionalanästhesie schon durchgeführt wurde. Da würden es dann halt alle Anwesenden sehen können. Wir befinden uns im Uniklinikum Salzburg, was bedeutet, dass da – abgesehen von der teilweise doppelten Belegschaft wegen der Zwillinge – noch ein paar Menschen mehr sein werden als in einem normalen Krankenhaus. Nachdem diese jedoch beim Kaiserschnitt „untenrum“ eh alles sehen werden, bevorzuge ich es, keine Schmerzen beim Legen des Katheters zu haben, und entscheide mich für die zweite Variante.

Seit einer gefühlten Ewigkeit warten wir nun schon. Die Zeit scheint fast stillzustehen. Jedes Mal, wenn ich auf die Uhr im Raum schaue, sind nur ein paar weitere Minuten vergangen. Mein Mann versucht mich zwar abzulenken, aber ich kann mich nicht auf seine Worte konzentrieren.

Mir ist kalt. Vor allem aber bin ich nach der für mich sehr kurzen Nacht müde und schlafe deshalb irgendwann trotz all der widrigen Umstände auf der Liege ein ...

Wie viele dürfen es denn sein? Und wann?

Mein Mann und ich lernten uns über das Internet kennen. Zu dem Zeitpunkt steckte ich mitten im Abschluss-Semester meines InterMedia-Studiums an der Fachhochschule Vorarlberg. Nach einer zuvor zerbrochenen Beziehung hatte ich beschlossen, dass ich zumindest bis Ende der Diplomarbeit solo bleiben würde, um mich darauf konzentrieren zu können.

Doch wie heißt es so schön: Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Nachdem ich meinen Plan gefühlt allen mitgeteilt hatte – also jedenfalls meiner Familie und meinen engeren Freunden –, schrieb mich mein heutiger Mann über irgendein Social-Media-Portal an. Ihm war damals ein Bild aufgefallen, auf dem ich – frontal fotografiert, quer über dem Tisch liegend, nur noch mit den Zehenspitzen eines Fußes den Boden berührend – beim Billardspiel während meines Auslandssemesters in Finnland zu sehen war.

Wir chatteten miteinander und in den zwei Stunden unterhielten wir uns über alles Mögliche – unter anderem darüber, was wir von einer Beziehung erwarten. Zu meinen Vorstellungen meinte er, das sei ja selbstverständlich, ob ich denn nicht irgendwelche speziellen Wünsche hätte.

Wir tauschten uns auch über das Thema Familienplanung aus. Ebenso wie ich wollte er später zwei Kinder haben. Als Einzelkind kannte er es nicht, mit Geschwistern aufzuwachsen. Da ich einen jüngeren Bruder habe, dachte