



Manuela Lommen, Christian Mörsch

Wenn gute Hoffnung Mut braucht

Ein Ratgeber
für die Folgeschwangerschaft
nach einem Sternenkind

Mabuse-Verlag



Wenn gute Hoffnung Mut braucht

Für unsere Kinder, ob an der Hand oder im Herzen.
Ohne euch würde es dieses Buch nicht geben.



Foto: privat

Manuela Lommen arbeitet seit vielen Jahren mit Frauen in der fruchtbaren Phase ihres Lebens, vom Kinderwunsch, durch das Labyrinth der Trauer, wenn alles anders kommt als erhofft bis zur mutmachenden Begleitung in der Folgeschwangerschaft und dem ersehnten Happy End. Sie leitet Rückbildungskurse für Sternenmütter und coacht die Eltern mit Körperarbeit, Entspannungs- und Resilienztrainings in der Folgeschwangerschaft.



Foto: privat

Christian Mörsch ist Resilienz- und Achtsamkeitstrainer und leitet die Stress-Management-School. Er coacht Menschen in herausfordernden Situationen. Aus seinen Entspannungskursen kennt er viele schwangere Frauen, die ihrem Baby eine möglichst stressfreie Zeit ermöglichen möchten. Er beschreibt aus Vater- und Partnerperspektive, wie die Folgeschwangerschaften positiv erlebbar werden.

Manuela Lommen und Christian Mörsch

Wenn gute Hoffnung Mut braucht

Ein Ratgeber für die Folgeschwangerschaft
nach einem Sternenkind

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.

© 2021 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069-70 79 96-13
Fax: 069-70 41 52
verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de
www.facebook.com/mabuseverlag

Umschlagabbildung: Nikki Chauhan „Mom to be“, www.niksfineart.com

Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt am Main

Lektorat: Bettina Salis, Hamburg

Korrektorat: Inga Westerteicher, Bielefeld

Satz und Gestaltung: Tanja Huckenbeck, Frankfurt am Main

eISBN: 978-3-86321-562-0

ISBN: 978-3-86321-539-2

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

VORWEG	11
---------------------	-----------

Eine Handvoll lesenswerter Vorworte	11
<i>Vom Sie zum Du</i>	11
<i>Vorwort an alle Leserinnen und Leser</i>	11
<i>Vorwort an das Fachpersonal</i>	13
<i>Vorwort an die (noch mal) werdende Mutter</i>	14
<i>Vorwort an den Partner, die Partnerin</i>	15

Einführung	17
<i>Was deine Schwangerschaft mit einem Regenbogen zu tun hat</i>	17
<i>Warum du in unserem Buch kein Kapitel zum Thema</i> <i>„Und wenn es anders kommt“ findest</i>	18
<i>Zum Gebrauch dieses Buches</i>	18

TEIL I	21
---------------------	-----------

Auf der Achterbahnfahrt der Gefühle	21
<i>Auf und Ab der Emotionen</i>	21
<i>Ein guter Umgang mit der Angst</i>	22
<i>Wie sich Gefühle auf deinen Körper auswirken und umgekehrt</i>	25
<i>Wie Gedanken unsere Emotionen beeinflussen</i>	26
<i>Die drei Ebenen, auf denen du für dich sorgen kannst</i>	26
<i>Pränatale Bindung – Herzen öffnen</i>	28
<i>Meilensteine</i>	30
<i>Beppo der Straßenfeger</i>	34
<i>Für jedes Kind ein Platz im Familiensystem</i>	34

TEIL II Das Abenteuer Schwangerschaft	38
--	-----------

Eine besondere Reise	38
<i>Stärkende und entspannende Impulse für jede Etappe deiner</i> <i>Folgeschwangerschaft</i>	38

Erstes Trimester: 1. bis 12. Schwangerschaftswoche	40
<i>1. bis 4. Woche: Der Einzug</i>	40

5. Woche: <i>Dein positiver Schwangerschaftstest</i>	42
6. Woche: <i>Negative Gedanken loslassen</i>	49
7. Woche: <i>Der Gast</i>	53
8. Woche: <i>Einen Platz für die Angst finden</i>	56
9. Woche: <i>Mut machende Affirmationen</i>	58
10. Woche: <i>Herzensband</i>	64
11. Woche: <i>Die Fünf-Finger-Übung</i>	67
12. Woche: <i>Atme für dich und dein Baby</i>	70
2. Trimenon: 13. bis 24. Schwangerschaftswoche	72
13. Woche <i>Pilgergang</i>	73
14. Woche: <i>Ein außergewöhnlicher Erste-Hilfe-Koffer</i>	75
15. Woche: <i>Gummibärchen-/Schokomeditation</i>	78
16. Woche: <i>Tu deinen Füßen etwas Gutes</i>	81
17. Woche: <i>Dein Mut-mach-Stein</i>	83
18. Woche: <i>Seifenblasen</i>	86
19. Woche: <i>Das innere Lächeln</i>	87
20. Woche: <i>Regenschirm-Schutzübung</i>	89
21. Woche: <i>Kraftquelle</i>	91
22. Woche: <i>Glücksmomente fangen</i>	95
23. Woche: <i>Vertrauen stärken</i>	98
24. Woche: <i>Balance finden</i>	100
3. Trimenon: 25. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt	102
25. Woche: <i>Apfelbaumübung</i>	102
26. Woche: <i>Sanfte Pinselstriche</i>	105
27. Woche: <i>Achtsames Händeeincremen</i>	107
28. Woche: <i>Schlaf gut</i>	109
29. Woche: <i>Entspannende Duftöle</i>	113
30. Woche: <i>Erinnerungsblumen pflanzen</i>	115
31. Woche: <i>Deine Atmung als Anker nutzen</i>	116
32. Woche: <i>Mit der Welle</i>	123
33. Woche: <i>Einstimmung auf die Babyflitterwochen</i>	126
34. Woche: <i>Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit</i>	130
35. Woche: <i>Entspannungsquickies für zwischendurch</i>	133
36. Woche: <i>Die Eichhörnchenmethode</i>	137
37. Woche: <i>Waldbaden – Warum ein Spaziergang unter Bäumen so guttut</i>	139

38. Woche: Einstimmung auf die Geburt	141
39. Woche: Der Scheinriese	145
40. Woche: Meditation in die vier Himmelsrichtungen	147
41./42. Woche: Wenn dein Baby sich Zeit lässt	150
Das Baby ist da	155
<hr/>	
Teil III Gut gerüstet für die Geburt und die ersten Wochen zu dritt ...	157
Gut vorbereitet auf die Geburt	157
<i>Die Wahl des richtigen Geburtsortes</i>	162
<i>Geburtswunschliste für die Folgeschwangerschaft</i>	165
<i>Eine Geburt ist nicht planbar</i>	174
<i>Zeit zu packen</i>	174
Einstimmung auf das Leben mit dem Baby zu Hause	176
<i>Die Wochenbett-Babyflitterwochen</i>	177
<i>Dein Baby und das Wochenbett</i>	179
<i>Vorbereitung für die erste Zeit zu Hause</i>	179
<i>Vorbereitung auf das Stillen</i>	180
Was du dir sonst noch Gutes tun kannst	181
<i>Therapeutische Frauenmassage (TFM)</i>	181
<i>Folgeschwangeren-Treff</i>	182
<i>Doula-Begleitung</i>	182
<i>Mutterpflegerin</i>	183
<i>Klopfakupressur</i>	184
<i>Schwangerschaftsfitness – Fit für den Geburtsmarathon</i>	184
<i>Osteopathie (Autor: Dennis Gülден)</i>	185
<i>Progressive Muskelrelaxation</i>	186
<i>Autogenes Training</i>	187
<i>Resilienztraining</i>	188
<i>Wünsch dir was</i>	189
<i>Kreativ sein</i>	190
<i>Kerze gestalten</i>	191
<i>Brief eines Kindes an seine Mutter</i>	191
<i>Stärkende Nahrung</i>	193
Du bist nicht allein	196

<i>So ging es anderen Müttern/Eltern, die heute ihr Folgewunder im Arm halten</i>	196
Netzwerke, Adressen, Ansprechpartner	206



Dem Herzen folgen

*„Wir müssen nicht den kürzesten Weg nehmen.
Lass uns lieber einen Weg wählen, den wir gerne gehen würden,
lass uns freundliche Begleiter mitnehmen zum
Schwätzen und Lachen,
lass uns wunderbare Pausen einlegen.“*

Jochen Mariss

VORWEG

Eine Handvoll lesenswerter Vorworte

Vorworte werden gerne überlesen. In diesem Fall solltest du das an dich gerichtete Vorwort jedoch nicht überblättern. Es wird dir das Lesen unseres Buches erleichtern. Nimm dir also ein paar Minuten für unsere lesenswerten Vorworte.

Vom Sie zum Du

In unserer Arbeit begleiten wir oft auf sehr persönlicher Ebene. Themen wie Verlust, Ängste, Schwangerschaft und Geburt sind sehr intime und emotionale Lebensbereiche, die viel Vertrauen und eine gewisse Nähe zu den Menschen voraussetzen, die wir begleiten. Daher haben wir uns hier für ein höfliches und respektvolles „Du“ entschieden.

Auch wenn wir uns vielleicht nie persönlich begegnen werden, hoffen wir, dass wir dir auch in Buchform ein hilfreicher Wegbegleiter sein können und du dich gut aufgehoben fühlst.

Vorwort an alle Leserinnen und Leser

„Das wievielte Kind erwarten Sie denn?“, diese Frage klingt so einfach und ist doch mitunter so schwer zu beantworten. Welches Kind zählt? Welches Kind darf mitgezählt werden? Wem möchte man wie viel von sich, seiner Familienkonstellation und seinem Verlust erzählen?

Auch wenn mehr Schwangerschaften als vielfach angenommen nicht mit einem lebenden Kind enden, wird genau diese Tatsache oft ausgeblendet – und Kinder, die nicht mehr da sind, werden übersehen. Fehlgeburten, stille Geburten und früher Kindsverlust sind immer noch Tabuthemen.

Doch Frauen, die bereits ein Baby in der Schwangerschaft, unter der Geburt oder kurz danach verloren haben, sind Mütter. Mütter, die auch ein weiteres Mal schwanger werden können. Und dann nicht nur das Ungeborene unter ihrem Herzen tragen, sondern auch das ältere Geschwisterchen im Herzen und vielleicht weitere, lebende Kinder an der Hand haben.

Sie haben das erlebt, was wohl jedem einen Schauer über den Rücken jagt, weil unser Verstand nicht begreifen kann, dass ein Baby vor seinen Eltern stirbt – ja, dass es sogar geht, bevor es überhaupt richtig auf dieser Welt angekommen ist. Eine Erfahrung, die verändert und das weitere Leben prägt. Man ist nicht mehr einfach so guter Hoffnung, denn man hat am eigenen Leib erfahren, dass am Ende eben nicht immer alles gut wird. Umso mehr braucht es dann in einer Folgeschwangerschaft immer wieder Mut, Bestärkung und Zuversicht. Vorfreude auf das Kind, was kommt, und Trauer um jenes, das fehlt, gehen Hand in Hand.

Genau für diese Familien haben Manuela Lommen und Christian Mörsch „Wenn gute Hoffnung Mut braucht“ geschrieben. Um sie Woche für Woche durch die Folgeschwangerschaft und die erste Zeit nach der Geburt zu begleiten, bei allen aufkommenden Gefühlen und Emotionen: Hoffnung, Unsicherheit, Freude, Angst, Glück, Zweifel, Vertrauen ... Jedes Gefühl darf sein und bekommt seinen Raum.

Werdende Eltern, die bereits eins oder mehrere Kinder gehen lassen mussten, werden nun eingeladen, in sich hineinzuspüren, zuzulassen und anzunehmen was ist, um klarer und selbstbestimmter ihren Weg zur kommenden Geburt zu gehen, unabhängig davon, ob eine Bauchgeburt oder eine vaginale Geburt angestrebt wird, ob zu Hause, im Geburtshaus, in der bekannten Geburtsklinik oder in einer anderen.

Dieses Buch ist mehr als ein Schwangerschaftsratgeber für eine besondere Situation. Es ist ein Mitmachbuch, das Platz für eigene Eintragungen, Gedanken, Fragen und Fotos bietet. Im Laufe der Wochen wird eine breite Palette an Übungen vorgestellt, die sowohl die Schwangere als auch den werdenden Vater oder die werdende Co-Mutter unterstützen, stärken, zum Nachdenken anregen und ermutigen. Eine bunte Mischung an Körper- und Atemübungen, Fantasiereisen, Entspannungsübungen und Meditationen.

Kein Kind ist vergessen, denn Familie ist immer die Summe aller Mitglieder, wo auch immer diese sein mögen. An der Hand, auf einem Stern, hinter dem Regenbogen, als Schutzengel, tief im Herzen. Unvergessen.

*Sophie Wölbling, Doula und Familienbegleiterin
Sommer 2021*

Vorwort an das Fachpersonal

Liebe Hebammen, ÄrztInnen, Doulas, TherapeutInnen, TrauerbegleiterInnen und WegbegleiterInnen,

wir möchten zuerst einmal Danke sagen für eure wertvolle Arbeit. Schön, dass es euch gibt und ihr euch des Themas Folgeschwangerschaft angenommen habt.

In den letzten Jahren wurden früh verwaiste Eltern zum Glück mehr und mehr aus der Tabu-Ecke herausgeholt. Auch die Angebote für betroffene Eltern und Schulungen des Fachpersonals nehmen zu. Es hat sich viel zum Positiven gewandelt, und doch darf das Angebot noch weiterwachsen, darf noch mehr Empathie und Raum für diese besondere Situation entstehen.

Die Begleitung der Eltern hört genauso wenig auf wie die Trauer mit Beginn einer weiteren Schwangerschaft. Nicht nur für die Eltern stellen sich neue Herausforderungen. Auch die Arbeit all derjenigen, die den Weg begleiten, braucht während der Folgeschwangerschaft neue Impulse. Die Bausteine der reinen Trauerbegleitung oder einer normalen Schwangerschaftsbetreuung sind an dieser Stelle oft ungenügend.

Meist liegt der übliche Fokus professioneller Begleitung während einer Folgeschwangerschaft auf den medizinischen Interventionen und Möglichkeiten. Das ist sinnvoll und für viele Eltern sehr wichtig. Jedoch darf dabei der emotionale Aspekt nicht außer Acht gelassen werden.

Das Gefühl nicht allein zu sein, kann bereits sehr hilfreich sein. Wir können den häufig schweren Weg durch das Labyrinth der Trauer und die emotionale Achterbahnfahrt der Gefühle niemandem abnehmen, doch wir können Wege und Möglichkeiten für eine selbstbestimmte und Mut machende Geburtsreise aufzeigen. Und wir können Frauen während der Folgeschwangerschaft dabei unterstützen, Ruhe und Entspannung in eine turbulente Zeit zu bringen.

Jede Schwangerschaft sollte gefeiert und als schöne Erinnerung im Herzen getragen werden. Erst recht, wenn die Eltern bereits so viel Kummer erleben mussten.

Wir haben in unserem Buch viele Mosaiksteine an Erfahrungen, Übungen und Ideen aus unserer langjährigen Praxiserfahrung zusammengetragen.

Wissen vermehrt sich bekanntlich, wenn man es teilt, und genau darum möchten wir euch mit unserem Buch in eurer Arbeit unterstützen und euch

neuen Input für eure Begleitungen, Kurse und Workshops geben. Gemeinsam mit euch ein Netzwerk bilden. Aus der Praxis für die Praxis.

Dennoch müssen wir euch an dieser Stelle um Nachsicht bitten, dass wir euch im Verlaufe des Buches nun nicht mehr persönlich ansprechen werden und wie in unserer Arbeit den Fokus ganz auf die schwangere Frau und die werdenden Eltern legen. Wir laden euch von Herzen ein, uns auf dieser Reise zu begleiten, und wünschen euch viel Freude bei eurem Tun und Wirken.

Christian und Manuela

Vorwort an die (noch mal) werdende Mutter

Liebe Schwangere, (noch mal werdende) Mama,

sicher hältst du dieses besondere und etwas andere Schwangerschaftsbegleitbuch aus einem sehr persönlichen Grund in deinen Händen.

Wahrscheinlich hast du bereits einmal all die Vorfreude, das Glück und die körperliche Veränderung erfahren, die eine Schwangerschaft mit sich bringen kann. Aber auch all den Schmerz, die Trauer, Wut und Ohnmacht eines Verlustes.

Dein geliebtes Kind ist während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt gestorben. Du hast den Boden unter den Füßen verloren und bist durch das Labyrinth der Trauer gewandert. Und bist wieder schwanger.

Guter Hoffnung, sagt man lapidar. Nur ist es diesmal gar nicht so einfach mit der „guten Hoffnung“. Da braucht es an manchen Tagen viel Mut und Kraft, um überhaupt Hoffnung zu haben. Und die Sache mit dem Mut ist auch gar nicht so einfach, wenn die Angst wie Nebel alles zu verschlucken scheint.

Du hast bereits einmal die Erfahrung gemacht, wie schnell sich Freude und Glück in Schmerz verwandeln kann, und auch wenn du dir sehr gewünscht hast, wieder schwanger zu sein, stellt dich diese Schwangerschaft vor ganz neue Herausforderungen: Angst, Sorge, Sehnsucht, Gewissensbisse, Liebe, Trauer, Vorfreude, eine Achterbahnfahrt der Emotionen.

In dieser Schwangerschaft scheint es keine Naivität, Unbeschwertheit und Leichtigkeit zu geben. Vieles ist so ganz anders – nach einer Schwangerschaft, an deren Ende die Eltern allein zurückgeblieben sind, mit all ihrer Liebe, ihrer Sehnsucht, Träumen und Hoffnungen.

Dieses Buch möchte dich dabei unterstützen, die besonderen Herausforderungen deiner Folgeschwangerschaft zu meistern. Du lernst, dir selbst zu

helfen und Tag für Tag Glücksmomente einzufangen. Stell dir unser Buch wie eine Schatzkiste voller Farben, Pinsel, bunter Mosaiksteine und Werkzeuge vor – und am Ende der Schwangerschaft hältst du mit diesem Buch ein einzigartiges Dokument deiner Schwangerschaft in den Händen.

In diese Schatzkiste kannst du immer wieder während deiner Schwangerschaft und unter der Geburt hineingreifen und dir herausnehmen, was du gerade brauchst. Für eine unvergessliche Reise mit deinem heranwachsenden Kind bis zur Geburt.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen, Stöbern, Mitmachen und Ausprobieren und beim Herausfinden, was dir guttut.

Christian und Manuela

Vorwort an den Partner, die Partnerin

Als Partner/Partnerin hast du deinen eigenen Weg durch eine schwere Zeit und die Trauer um dein verstorbenes Kind hinter dir. Vielleicht bist du sogar noch mitten in deiner Trauerarbeit. Neben all der Vorfreude schwingen sicher auch bei dir Sorgen und Ängste bei der erneuten Schwangerschaft deiner Partnerin mit. Vielleicht fragst du dich, ob dieses Mal alles gut gehen wird. Bist nervös und aufgeregt vor jedem Ultraschall oder Arzttermin. Machst dir Gedanken um deine Frau/Partnerin und wie es ihr mit all dem geht. Vielleicht fühlst du dich hin und wieder auch einfach hilflos. So gern würdest du alles dafür tun, damit es ihr und dem heranwachsenden Baby gut geht.

Das Wertvollste und Wichtigste, was du für deine Frau/Partnerin und dein Kind tun kannst, machst du bereits: Du bist da. Das klingt schrecklich banal, fast zu einfach. Du möchtest aktiv etwas tun, dich einbringen. Und das kannst du, wenn auch nur in begrenztem Maße.

Hast du deine Frau/Partnerin einmal gefragt, was sie sich von dir wünscht, was sie braucht?

Die Forschung zeigt uns, dass in Ausnahmesituationen (hierzu gehört auch die Geburt) die Anwesenheit einer vertrauten und liebevoll zugewandten Person äußerst hilfreich ist. Wahrscheinlich kennt niemand deine Partnerin besser als du. Du bist ihr Partner, Schwangerschaftsbegleiter, Geburtsbegleiter, Seelenröster, Händchenhalter, Mut zusprechender Masseur, Wehencoach, Sprachrohr und eine Art Anwalt bei allen Arztbesuchen. Auch unter der Geburt wird niemand so gut wie du dafür sorgen können, dass sie sich sicher und entspannt fühlt.

In unserem Buch findest du immer wieder Anmerkungen und Tipps, wie du deine Partnerin in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder im Wochenbett unterstützen kannst, egal ob du ihr Lebenspartner, ihre Freundin, ihr Freund, ihre Schwester, ihr Bruder, ihre Mutter oder ihr Vater bist. Zudem findest du auch wissenswerte Informationen und Übungen für dich selbst, um entspannt und gut vorbereitet durch diese intensive Zeit zu kommen. Die Partner-Kästen in diesem Buch sollen alle ansprechen, die die Schwangere eng durch diese Zeit begleiten – auch wenn sie nicht jedes Mal ausdrücklich angesprochen werden.

Du bist herzlich eingeladen, dich gemeinsam mit deiner Partnerin oder alleine durch dieses Buch zu lesen. Musst du aber nicht. Wir haben die Übungen und Textpassagen, die für dich besonders interessant sein könnten, mit einem Punkt markiert. Deine Partnerin weiß es sicher auch zu schätzen, wenn du ihr die eine oder andere Übung vorliest. Sie kennt deine vertraute und beruhigende Stimme. Entspannungsübungen und Fantasiereisen funktionieren besonders gut, wenn deine Partnerin einfach nur zuhören und sich fallen lassen kann.

Christian und Manuela

Einführung

„Wie geht es dir?“

Diese Frage ist keineswegs als Floskel, sondern vollkommen ernst gemeint. Denn wir erwarten nicht, dass du mit „gut“, „geht schon“ oder „alles bestens“ antwortest. Das tust du, wenn dir ein Nachbar oder dein Vorgesetzter diese Frage stellt. Dieses Buch aber will ein ehrlicher Begleiter für deine Folgeschwangerschaft sein. Ein guter Freund, dem du alles erzählen kannst. Ein Freund, vor dem du dich nicht verstellen musst. Ein Freund, der dich versteht und immer für dich da ist, wenn du ihn brauchst. Wir wissen, dass du etwas erlebt hast, das dich eine Zeit lang traurig gemacht hat. Und dass diese Trauer immer noch irgendwo in dir ist.

Was deine Schwangerschaft mit einem Regenbogen zu tun hat

Wusstest du, dass man eine Folgeschwangerschaft nach einer Schwangerschaft, bei der das Kind nicht überlebt hat, auch Regenbogenschwangerschaft nennt?

Um einen Regenbogen entstehen zu lassen, braucht es Regen und Sonne.

- Der Regen steht für die Trauer um dein verlorenes Kind.
Sie verschwindet nicht plötzlich, wenn du wieder schwanger bist.
- Die Sonne steht für all die Glücksmomente, die du Tag für Tag in deiner Folgeschwangerschaft einsammeln kannst, und die Vorfreude auf das Baby, das gerade in dir heranwächst.

Manchmal liegen Freude und Leid ganz nah bei einander, sind eng verwoben miteinander. Es braucht da schon viel Mut, um guter Hoffnung zu sein. Mutig sein heißt nicht, keine Angst zu haben, sondern, es dennoch zu wagen.

Unser Buch möchte dir Mut machen, dir helfen, Tag für Tag möglichst viele Sonnenstrahlen einzufangen. Auf diese Weise wird es dir gelingen, Ängste zu überwinden und dem in dir wachsenden Kind eine gute Zeit zu bereiten.

Denn Mut ist die Kraft, die Träume Wirklichkeit werden lässt.

Warum du in unserem Buch kein Kapitel zum Thema „Und wenn es anders kommt“ findest

Vielleicht erstaunt es den einen oder anderen, dass dieses Buch kein Kapitel und keine Hilfestellung zum Umgang mit einer erneuten Verlusterfahrung enthält.

Wir wissen natürlich ebenso gut wie alle, die unser Buch gekauft haben, dass das Leben hin und wieder eigene Pläne hat und dass es keine Garantien gibt. Darüber wurden jedoch bereits viele hilfreiche Bücher geschrieben.

Wir können nicht alles kontrollieren und beeinflussen in unserem Leben, doch wir haben immer die Wahl, wie wir mit einer Situation umgehen.

Daher haben wir uns hier sehr bewusst dazu entschieden, den Fokus darauf zu legen, dass es auch gut gehen darf und kann.

Angst lässt sich nicht mit Angst bekämpfen.

Zum Gebrauch dieses Buches

Dies ist ein Mitmachbuch. Neben den hilfreichen Informationen enthält es viele Übungen und manchmal hast du Gelegenheit, deine Gedanken oder Beobachtungen aufzuschreiben. Vielerorts haben wir dafür Platz in diesem Buch gelassen – du kannst dir auch jeweils einen Zettel nehmen, wenn du mehr Platz brauchst. Auf jeden Fall ist es gut, wenn du einen Stift in der Nähe weißt – und vielleicht auch ein Blatt Papier.

Unsere Übungen unterscheiden sich darin, dass sie dich entweder körperlich, emotional oder mental stärken. Das haben wir jeweils zu Beginn einer Übung mit diesen Zeichen kenntlich gemacht, sodass du auf einen Blick die Übungen finden kannst, die am besten zu dir passen.

Frau	Partner	Partnerschaft	Emotion	Körper	Checkliste
					
Gedanken	mental	Fantasiereise	Erste-Hilfe-Koffer	Atemübung	Meditation
					

Fantasiereise

In den Übungen findest du auch eine Reihe von Fantasiereisen für dich – und zum Teil auch für euch beide.

Fantasiereisen können Alltagsgedanken durch bewusst positive Vorstellungen ersetzen. Sie wirken entspannend und entlastend. Versuche, die Bilder, die dabei in dir entstehen, möglichst gut wahrzunehmen. Wenn du keine Bilder sehen kannst, ist das nicht schlimm. Versuch es dann einfach zu einem späteren Zeitpunkt noch mal oder versuche, dir die Bilder auf einer Kinoleinwand vorzustellen. Dort ist es dein Gehirn gewohnt, dass Bilder erscheinen. Wichtig ist, dass du weißt, dass jeder Bildvorschlag nur ein Angebot ist, dem du folgen kannst oder nicht. Du selbst entscheidest stets, auf welche Bilder du dich einlassen möchtest.

Da du nun schlecht gleichzeitig einerseits lesen und andererseits mit geschlossenen Augen der „Reise“ folgen kannst, haben wir einige Vorschläge, wie du der Geschichte entspannt folgen kannst, ohne selbst zu lesen:

- Du kannst die „Reisen“ selbst lesen und aufnehmen – und dann gegebenenfalls abspielen.
- Dein Partner oder jemand, dessen Stimme du sehr magst, kann die Texte lesen und aufnehmen.
- Da es einige Fantasiereisen sind, kannst du auch im Freundes- und Bekanntenkreis fragen, ob verschiedene Menschen die eine oder andere „Reise“ aufnehmen können und dir als Sprachnachricht schicken können.
- Alternativ findest du alle diese Reisen von uns gesprochen auf der Website www.stress-management-school.de unter dem Menüpunkt Downloads. Dort kannst du sie herunterladen.

Alle, die eine Entspannungsübung vorlesen sollten darauf achten, dass

- sie nicht zu laut sprechen
- und dennoch deutlich,
- sie nicht zu schnell sprechen
- und dennoch sicher.
- Entspannungsübungen werden nicht ohne Betonung gesprochen! Dennoch keine abrupten Wechsel in der Tonhöhe!



Einige der Fantasiereisen in diesem Buch können auch unter der Geburt hilfreich sein und sollten für den Fall der Fälle nicht in eurem Gepäck fehlen. Du könntest die Lieblingsübungen deiner Partnerin während der längeren Wehenpausen vorlesen oder auch frei sprechen. Wenn du unsicher bist, erkundige dich bei einem Entspannungspädagogen, worauf du beim Sprechen achten kannst. Lass dir beim Sprechen vor allem Zeit und baue genügend Pausen ein. Gib deiner Partnerin Zeit, die Sätze und Bilder im eigenen Kopf lebendig werden zu lassen.

TEIL I

Auf der Achterbahnfahrt der Gefühle

„Wenn die Angst an die Türe klopft,
lass sie von der Hoffnung öffnen.“

Spruchwort

Bist du schon einmal auf einer Achterbahn gefahren? Dann sind dir dabei wahrscheinlich die unterschiedlichsten Gefühle begegnet:

- Eine Mischung aus Angst und Vorfreude, während die Bahn auf den höchsten Punkt gezogen wird.
- Der Adrenalinkick auf der ersten Abfahrt.
- Das Gefühl des Ausgeliefertseins und nichts mehr unter Kontrolle zu haben.
- Um dann zu spüren, dass es doch irgendwie Spaß macht.
- Und das Gefühl der Erleichterung, wenn die Fahrt zu Ende ist.
- Und vielleicht sogar der Gedanke, sich noch einmal anzustellen.

Auf und Ab der Emotionen

Wer einmal die Erfahrung gemacht hat, wie sich gute Hoffnung in unendlichen Schmerz verwandelt, der wird die Folgeschwangerschaft nicht völlig unbeschwert erleben.

Oft gleicht deine Folgeschwangerschaft einer Achterbahnfahrt der Gefühle:

Sorge Angst
Hoffnung
Schmerz Liebe
Sensibilität
Mut Freude
Gewissensbisse