

INHALT

VORWORT..... 10

Als sich meine Schwester von ihrem Baby verabschieden musste.....	12
Kein Einzelfall	13
Wie man dieses Buch lesen kann	13
Worte schaffen Realität	16
Du bist nicht allein	17

WISSEN..... 21

1	Plazenta, Progesteron und Pluripotenz	
	Kleiner Wegbegleiter durch die Reproduktionsbiologie	22
	Wenn Gott eine Frau wär': Bikini-Medizin und Yentl-Syndrom.....	24
	Mamma mia: Organe in der Schwangerschaft.....	27
	From zero to hero: Babys Entwicklungsbiologie	32
2	Kleine Geburt	34
	Unterschied zwischen Kleiner Geburt und Stiller Geburt	36
	Ursachen für Kleine Geburten.....	38
	Was passiert bei einem „Frühabort“?.....	43
	Was passiert bei einem „Spätabort“?	44
	Was passiert bei einer „Kürettage“?	45
	Kleine Geburt, großer Verlust	47
3	Stille Geburt	50
	Wenn es im Kreißsaal still bleibt	52
	Gründe für eine Stille Geburt.....	53
	Ein totes Baby gebären.....	57

4	Palliative Geburt und Neugeborenentod	60
	Gekommen, um zu gehen	62
	Palliative Geburt: Die Ankunft wird der Abschied sein	63
	Bindung zu einem sterbenden Baby aufbauen?	64
	Wenn Neugeborene sterben: Im Tod verlierst du die Rationalität	69
5	Schwangerschaftsabbruch	76
	Der tabuisierte Verlust	78
	Entscheidungsfindung nach auffälliger Pränataldiagnostik:	
	Eine Rechnung mit vielen Unbekannten	80
	Trauer nach dem Abbruch einer erwünschten Schwangerschaft	81
	Abbruch einer erwünschten Schwangerschaft	84
	Abbruch einer erwünschten Schwangerschaft	86
6	Infertilität, Sterilität und Kinderwunschbehandlungen	90
	Wenn Biologie und Lebensplanung kollidieren:	
	Ungewollte Kinderlosigkeit.....	92
	Wenn es öfter passiert: Wiederholte Schwangerschaftsverluste	95
	Nichts für schwache Nerven: Kinderwunschbehandlungen	96
	Ungewollt kinderlos	99
	Ihr Kinderlein kommet: Von Pronatalität und der Mutterglück-Lüge	103
7	Am Anfang waren es zwei: Wenn ein Zwilling stirbt	106
	Eines ist nicht mehr.....	108
	Wenn man Leben und Tod gleichzeitig in sich trägt	109

TROST 115

8	Wie im Nebel: In der Akutsituation	116
	Ich stand völlig neben mir: Im Krisenmodus	118
	Allein meine Entscheidung! Oder?.....	123
	Organisieren, arrangieren, funktionieren.....	125
	Wenn Milch und Tränen fließen	129
	Auf der anderen Seite des Erlebens: Wir, die Haltenden	131
9	Dem Tod ins Auge schauen	136
	Die Angst vor dem Anblick.....	138
	Hinschauen oder wegschauen?	139
	Das erste und das letzte Bild	144
	Bilder gegen das Verschwinden	147
	Recht auf Wissen: Autopsie	151
	Recht auf Nichtwissen	152
10	Schuld	154
	Hätte ich nur.....	156
	Schuld als Bewältigungsstrategie	159
	Stress dich nicht, sonst stirbt dein Kind: Von der Quadratur des Kreises	164
11	Trauerwege Was in der Trauer helfen kann	170
	Im U-Boot durch den Alltag: Individuelle Trauerverläufe	172
	Vom Wesen der Trauer	176
	Ist das noch Trauer oder schon Depression?	182
	Verwaiste Elternschaft:	
	Ich bin trotzdem eine Mama	186
	Loslassen oder festhalten?	
	Continuing Bonds.....	189
	Sternenkind-Erfahrungen auf der Basis von Körperlichkeit, Emotionsausdruck und Bindungsaufbau integrieren	194
	Vermeiden und Verdrängen verboten. Oder?.....	199
	Rituale: Struktur ins Chaos bringen	204
	Denk dich mutig: Autosuggestion, Affirmation und Meditation	210
	Wenn das Selbstbild bebt: Von Trauma und Resilienz	213
	Back to work	220
	Folgeschwangerschaft: Das Kind, das danach kommt	222

12 Sternchen in der Gesellschaft 228

Ist ja nicht so schlimm: „Disenfranchised Grief“ 230

Ich sehe deinen Schmerz: Keine Angst vor Gefühlen
von Sternenkindeltern 234

Triggerwarnung? Sorry, dass dir mein totes Kind zu viel ist..... 242

Was uns geholfen hat: Sternenkindeltern berichten..... 247

Ein Sternchen überm Regenbogen 254

Kindsverluste berühmter Persönlichkeiten..... 256

13 Sternchen in der Familie 260

Meine Trauer, deine Trauer, unser Verlust 262

Im Königreich der Unsterblichen: Kinder und die Trauer 266

Trauern Männer anders? 273

Mutterseelenallein: Von der Einsamkeit rund um Schwangerschaft,
Geburt und Verlust..... 281

14 Man bleibt nicht ohne Dankbarkeit 284

Biegen, ohne zu brechen: Resilienz 286

Eine neue Erzählung für sein Leben finden..... 288



Rechtliches: Namensrecht, Mutterschutz, Beerdigung
und vieles mehr 296

Danksagung 310

Kurzbios der Beitragenden 312

Endnoten 314