

# 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

<b>1 Plazenta, Progesteron und Pluripotenz</b>	
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
<b>2 Kleine Geburt</b>	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
<b>3 Stille Geburt</b>	50
Wenn es im Kreißsaal still bleibt .....	52
Gründe für eine Stille Geburt .....	53
Ein totes Baby gebären.....	57

<b>4</b>	<b>Palliative Geburt und Neugeborenentod</b>	<b>60</b>
	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
<b>5</b>	<b>Schwangerschaftsabbruch</b>	<b>76</b>
	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
<b>6</b>	<b>Infertilität, Sterilität und Kinderwunschbehandlungen</b>	<b>90</b>
	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 kommt: Von Pronatalität und der Mutterglück-Lüge .....	103
<b>7</b>	<b>Am Anfang waren es zwei: Wenn ein Zwilling stirbt</b>	<b>106</b>
	Eines ist nicht mehr.....	108
	Wenn man Leben und Tod gleichzeitig in sich trägt .....	109

---

# TROST ..... 115

<b>8 Wie im Nebel: In der Akutsituation</b>	<b>116</b>
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
<b>9 Dem Tod ins Auge schauen</b>	<b>136</b>
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
<b>10 Schuld</b>	<b>154</b>
Hätte ich nur.....	156
Schuld als Bewältigungsstrategie .....	159
Stress dich nicht, sonst stirbt dein Kind: Von der Quadratur des Kreises .....	164
<b>11 Trauerwege Was in der Trauer helfen kann</b>	<b>170</b>
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

<b>12 Sternchen in der Gesellschaft</b>	<b>228</b>
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
<b>13 Sternchen in der Familie</b>	<b>260</b>
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
<b>14 Man bleibt nicht ohne Dankbarkeit</b>	<b>284</b>
Biegen, ohne zu brechen: Resilienz .....	286
Eine neue Erzählung für sein Leben finden.....	288
<hr/>	
Rechtliches: Namensrecht, Mutterschutz, Beerdigung und vieles mehr .....	296
Danksagung .....	310
Kurzbios der Beitragenden .....	312
Endnoten.....	314