

Ich hatte eine Fehlgeburt/Totgeburt: Trost für Dich ♥

Du Liebe! Von Herzen möchten wir Dir sagen, wie leid uns das tut, dass Du eine Fehl-oder Totgeburt hattest! ♥

Wenn Du dieses Kapitel liest, hast Du diese Erfahrung offenbar hautnah erlebt... Das ist sehr traurig!

Vielleicht hatte es sich bereits angekündigt oder Du hattest eine Vorahnung. Oder aber es kam ganz plötzlich und zunächst unbemerkt. So oder so, wolltest Du in den nächsten Monaten/Wochen Dein Baby doch in den Armen halten dürfen – und jetzt trauerst Du um Dein Kind, auch wenn es vielleicht noch sehr klein war. Wir fühlen sehr mit Dir!

Wichtig ist, Dich nicht schuldig zu fühlen. Denn warum es zu einer Fehlgeburt oder Totgeburt gekommen ist, kann man nicht immer sagen. Du hast **keine Schuld** und Du hättest sehr wahrscheinlich nichts ändern oder verhindern können.

Bei Profemina berichten uns Frauen immer wieder von dieser traurigen Nachricht. Leider gehört es zu den Realitäten des Lebens, dass sich nicht jedes Leben weiterentwickelt und lebend geboren werden kann. Womöglich hatte Dein Kleines auch eine Krankheit und es war leider absehbar, dass es vielleicht nicht die Geburt schaffen oder lange leben wird.

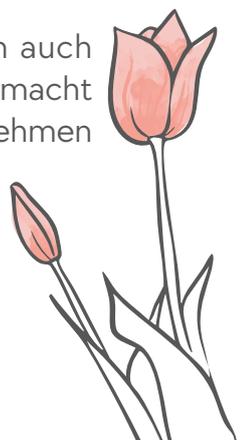
Deinen Gefühlen Raum geben

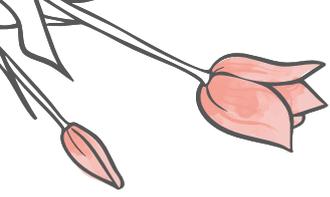
Eine Fehl- oder Totgeburt ist ein ganz **individuelles und tiefgreifendes Leid!** Die Nachricht kann einem regelrecht den Boden unter den Füßen wegnehmen. Von jetzt auf gleich kann es dunkel in einem werden ☁️ oder Wut und Verzweiflung kommen auf.

Wir möchten Dir zusprechen, dass Du **all Deinen Gefühlen nun Raum geben** und trauern darfst! Du hast ein gutes Recht, um Dein Baby zu weinen. Vielleicht bist Du auch noch eher in einer Schockstarre und kannst es nicht realisieren. Vielleicht kannst Du noch gar nicht weinen, aber fühlst eine innere Leere und eine Art Perspektivlosigkeit.

Vielleicht weißt Du noch gar nicht, was Du gerade fühlst und denkst und wie die nächste Zeit werden wird.

Jede Frau erlebt eine Fehlgeburt anders und trauert auch anders. Es kann auch unterschiedlich sein, wenn Du schon mehr als einmal diese traurige Erfahrung gemacht haben solltest und Dich immer wieder zwischen Hoffen, Bangen und Abschied nehmen befindest.





Wir möchten Dich ermutigen, Dir jetzt die **Zeit zu nehmen, die Dein Herz braucht**, um zu begreifen, um es zu realisieren, um sich zu verabschieden, um zu trauern und langsam im eigenen Tempo auch wieder neuen Mut zu fassen und wieder eine Perspektive zu bekommen. Doch das kann und darf seine Zeit brauchen.

Dich lieben Menschen anvertrauen

Es ist auch möglich, dass der Vater des Kindes / Dein Partner anders trauert und zunächst keine starken Gefühle hat. Dieser unterschiedliche Umgang mit dem Erlebten kann zusätzlich herausfordernd werden, ist aber auch biologisch begründet. Schließlich warst Du als Frau schon rein körperlich ganz eng mit Deinem Baby verbunden. Der Mann selbst kennt nur die Außenperspektive. Gerade wenn das Baby noch sehr klein war und Du Dich am Anfang der Schwangerschaft befunden hast, kann es sein, dass Dein Partner noch nicht den emotionalen Bezug hatte, weil die Schwangerschaft noch nicht so greifbar für ihn war. Doch Du kannst ihm **erklären, wie sich alles für Dich nun anfühlt**. Alle Deine Gefühle und auch Dein körperliches Empfinden sind echt!

Möglicherweise wusste noch niemand in Deinem Umfeld von der Schwangerschaft und Du fühlst Dich mit dem Verlust gerade etwas allein. Schau, **was Dir guttut** und ob Du Dich nicht doch lieben nahestehenden Menschen anvertrauen möchtest. **Es kann helfen, in seinem Schmerz nicht alleine zu bleiben!**

Vielleicht reagiert das Umfeld auch nicht so, wie Du es Dir erhofft hast und nicht jeder kann mit der Situation umgehen. Sei Dir bewusst, dass sie vielleicht selbst hilflos sind oder sich nicht in Dich hineinversetzen können. Doch halte Dich an die Menschen, die liebevoll an Deiner Seite stehen! Vielleicht suchst Du auch Austausch mit anderen Frauen oder Paaren, die auch eine Fehlgeburt/Totgeburt durchlebt haben. Manchmal gibt es **Trauerkreise oder Selbsthilfegruppen** in der Umgebung oder eben im Internet. Meist findest Du schnell etwas, wenn Du „Sternenkinder“ eingibst. Hier kannst Du zum Beispiel Hilfe finden:

Deutschland:

[Bundesverband Frühgeborene / Sternenkinder](#)
[Initiative Regenbogen](#)

Schweiz:

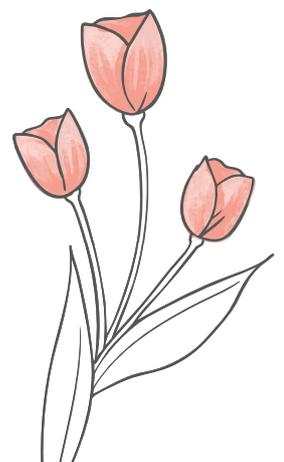
[Kindsverlust.ch](#)
[Himmelskind.ch](#)

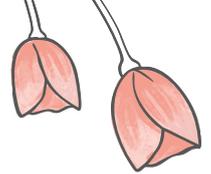
Österreich:

[Regenbogen.at](#)
[Verein Augenblick](#)

Südtirol:

[Sternenkinder.it](#)





An dieser Stelle möchten wir auch erwähnen, dass es wichtig ist, nach einer Fehlgeburt zu **Deiner Frauenärztin/Deinem Frauenarzt zu gehen**. Es mag Dir jetzt unpassend vorkommen oder Du traust Dich nicht wirklich. Doch es sollte geschaut werden, dass alles von Deinem Kleinen oder auch der Plazenta abgegangen ist und sich nicht entzündet. Ärzte haben da viel Erfahrung und können Dir liebevoll zur Seite stehen!

Deine Art der Verabschiedung finden

So manche Frau berichtet, dass förmlich das Licht in einem ausgeht, obwohl es Tag ist und das Leben sich draußen wie eh und je abspielt. Alles um einen herum geht seinen gewohnten Gang, doch man selbst ist regungslos. Was kann jetzt helfen?

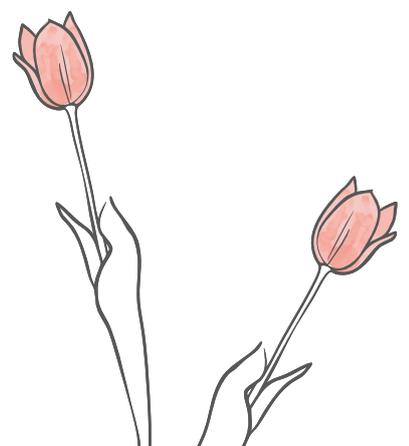
Zum einen ist es ratsam, eine Form zu finden, **Dich von Deinem Baby zu verabschieden**. 🕯️ Du könntest zum Beispiel einen Brief an Dein Baby schreiben oder ein Erinnerungs-Büchlein gestalten. Dort kannst Du ein Ultraschallbild einkleben, wenn Du schon eines hattest oder Deine Empfindungen hineinschreiben, Deine Namensideen, Deine Träume, die Du mit dem Kleinen schon geträumt hast. Vielleicht möchtest Du dafür auch eine Ecke in Deiner Wohnung finden und zum Beispiel eine Kerze dort aufstellen.

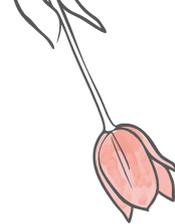
Zum anderen hast Du vielleicht auch die Möglichkeit, Dein Baby noch **bestatten zu lassen** – es kommt darauf an, wie die Fehlgeburt abgelaufen ist, wie weit Du in der Schwangerschaft gewesen bist und wie die Bestimmungen in Deinem Land oder auch Bundesland/Kanton/Bezirk sind. Du kannst Dich in Deiner Gemeinde auch erkundigen, ob es eine **Gedenkstelle** auf dem Friedhof gibt – ein Ort, für die Aller kleinsten (es gibt viele Namen dafür). Dort kannst Du Symbole hinbringen oder Kerzen anzünden. Je nach Bestimmung haben Eltern auch das Recht, die Geburt ihres Kindes beim Standesamt zu melden, um ihm damit eine Existenz zu geben. Erkundige Dich doch einfach mal vor Ort, was für Dich und Euch möglich wäre. Zu solchen Fragen können auch die oben aufgeführten Vereine und Initiativen weiterhelfen.

Wenn Du möchtest mach auch gerne das Journal auf der nächsten Seite. Es kann Dir eine Hilfe sein, Deine Gefühle wahrzunehmen, zu trauern und dass Dein Herz heilen kann.

Wir wünschen Dir für die kommende Zeit ganz viel Kraft und liebe Menschen an Deiner Seite! 🙏

Dein Profemina-Team





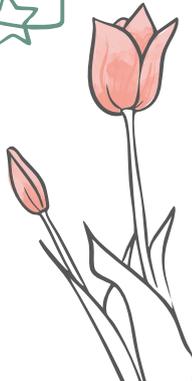
Deine Flügel waren bereit, mein Herz war es nicht.

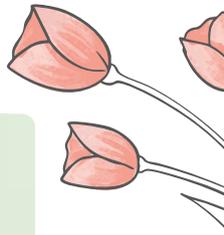
Mein Kind zu verlieren, bedeutet für mich:

So fühle ich mich im Augenblick:

Wem möchte ich mich vielleicht gerne anvertrauen?

Du bist das Schönste, was ich im Herzen trage.





Was würde ich meinem Baby noch gerne sagen wollen?



*Was würde ich mir selbst sagen wollen –
wie kann ich mir selbst Mitgefühl und Trost zusprechen?*



Auf diese Weise möchte ich Abschied von meinem Baby nehmen:



*Auch wenn Deine kleinen Füße die Erde nie
berührten, sind Deine Spuren für immer da!*

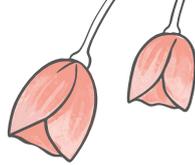


Diesen Namen möchte ich meinem Kind geben:



So könnte ein Ort/Ritual der Erinnerung aussehen:





Was könnte mir helfen, dass der Schmerz nicht über mich bestimmt, sondern dass ich den Schmerz in mein Leben integrieren kann?

Wenn ich durch all das Dunkle versuche, hindurchzusehen, was sehe ich? Gibt es auch irgendwo kleine Lichtstrahlen? Irgendetwas, wofür ich dankbar sein kann in all dem Leid – zum Beispiel, dass mir bestimmte Menschen zur Seite stehen oder dass ich eine schöne Zeit mit dem Baby im Bauch zusammen hatte ... ? 🌤️🌞

Was wünsche ich mir für die kommende Zeit? 🌞



*Ich werde Dich solange in meinem Herzen tragen,
bis ich Dich im Himmel in meinen Armen
tragen kann.*



Impressum & Kontakt



Die Inhalte dieser Seiten stammen aus dem eBook **Das 2x1 der Schwangerschaft** von Profemina.

Profemina International GmbH SOZIALUNTERNEHMEN (2025): Das 2x1 der Schwangerschaft. Ermutigende Briefe für Dich Journals und wissenswerte Infos (1. Aufl.), Bozen. <https://www.profemina.org/de-de/2x1-der-schwangerschaft>

Herausgeber: Profemina International GmbH SOZIALUNTERNEHMEN, Laubengasse 76, 39100 Bozen, Italien; vertreten durch Kristijan Aufiero, Geschäftsführer; Eintragung im Handelsregister der Handels-, Industrie-, Handwerks- und Landwirtschaftskammer Bozen, Provinz Bozen. Eintragungs-, Steuer- und Mehrwertsteuernummer: 03117840219. Gesellschaftskapital: EUR 20.000,00.-, vollständig eingezahlt.

ISBN 979-12-210-8824-3

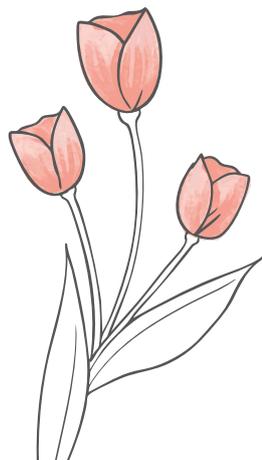
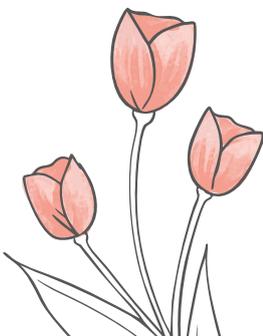
Redaktion: Verena Küpper, Jeanette Onusseit, Yvonne Onusseit, sowie Dr. med. Barbara Dohr, Helena Jocher, Kerstin Sonsalla

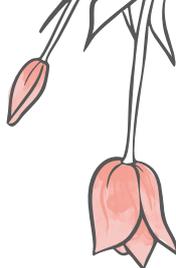
Design/Layout: Hélène Frelon, Alexandra Schmid

Kontakt: info@profemina.org | www.profemina.org

Profemina in Social Media: [TikTok](#) | [Pinterest](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

Die Arbeit von Profemina trägt sich durch Spenden. Wenn Du uns unterstützen möchtest, schau gerne auf unserer Homepage vorbei.





Weblinks und weiterführende Seiten

Falls ein **Hyperlink** nicht funktioniert,
findest Du hier alle Adressen im Überblick.

Bundesverband Frühgeborene / Sternenkinder I Deutschland
<https://www.fruehgeborene.de/familie/sternenkinder.htm>

Initiative Regenbogen I Deutschland
<http://initiative-regenbogen.de/ueber-unsere-initiative.html>

Kindsverlust-Beratung I Schweiz
<https://www.kindsverlust.ch/beratung/>

Himmelskind: Akuthilfe und Trauerbegleitung I Schweiz
<https://himmelskind.ch/>

Verein Regenbogen I Österreich
<https://www.shg-regenbogen.at/>

Verein Augenblick I Österreich
<https://vereinaugenblick.at/>

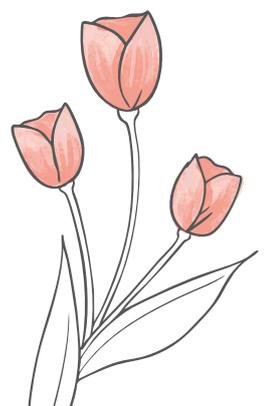
Sternenkinder/Bimbi stella I Südtirol
<https://www.sternenkinder.it/>

Weiterführende Links

Kontakt zu den Beraterinnen von Profemina e.V. – Whats App, E-Mail, Telefon
<https://www.profemina.org/de-de/kontakt>

Unsere Arbeit
<https://www.profemina.org/de-de/ueber-uns/unsere-arbeit>

Medieninformation
<https://www.profemina.org/de-de/ueber-uns/presse>





Rechtliche Hinweise

Urheberrecht: Alle Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken und Bilder, unterliegen dem Urheberrecht von Profemina International GmbH Sozialunternehmen. Jede Vervielfältigung, Bearbeitung oder Verbreitung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Haftungsausschluss: Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Profemina International GmbH Sozialunternehmen übernimmt jedoch keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.



*Wir wünschen Dir von Herzen alles Gute!
Dein Profemina-Team*

