NATASCHA
SAGORSKI
JEDE
3. FRAU
25 Frauen erzählen von ihren
Schwangerschaften ohne Happy End –
und wie sie danach trotzdem
ihren Weg gefunden haben
KOMPLETTMEDIA

NATASCHA SAGORSKI

JEDE 3. FRAU

NATASCHA SAGORSKI

JEDE 3. FRAU

25 Frauen erzählen von ihren Schwangerschaften ohne Happy End – und wie sie danach trotzdem ihren Weg gefunden haben

KOMPLETTMEDIA

Originalausgabe
1. Auflage 2022
Verlag Komplett-Media GmbH
2022, München
www.komplett-media de
E-Book ISBN: 978-3-8312-7103-0

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Korrektorat: Kirsten Krebber
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim www.brocom.de

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Für alle Sternenkinder und Sternenel tern.
Und ganz besonders für Sonja.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Natascha, 36, München
#Fehlgeburt #Ausschabung

Cathy, 31, Landsberg am Lech
#Fehlgeburten #Kinderwunsch

Anja, 32, München
#KleineGeburt #SchwangernachFehlgeburt

Steffi, 35, München
#Kinderwunschzentrum #WiederholteFehlgeburten

Bianca, 31, Wolfsburg
#MissedAbortion #Sternenbestattung

Nadine, 29, Bocholt
#Ausschabung #ZurückinsLebennachFehlgeburt

Lena, 32, Köln
#Solomama #Fehlgeburten

Sara, 39, München
#StilleGeburt #VACTERLSyndrom

Uli, 66, Marl
#Fehlgeburtinden70er-Jahren #UnruhigeGebärmutter

Jasmin, 32, Lahn-Dill-Kreis
#MissedAbortion #AusschabungnachkleinerGeburt

Maria, 36, München
#FehlgeburtimUrlaub #FehlgeburtbeizweitemKinderwunsch

Tanja, 36, Karlsruhe
#ZweiFehlgeburtenhintereinander #AusschabungohnePartner

Simone, 32, Freiburg
#WiederholteFehlgeburten #TherapienachFehlgeburten

Laura, 24, Stadthagen
#DiagnoseAnenzephalie #Schwangerschaftsabbruch

Ursula, 40, aus einer bayerischen Kleinstadt
#StilleGeburtinSSW39 #NotoperationnachGeburt

Ines, 50, München
#TherapienachFehlgeburt #AbschiedvomKinderwunsch

Eva, 42, Ebersberg
#FehlgeburtinChina #KinderwunschnachFehlgeburt

Lea, 30, Lich
#Faktor-V-Leiden #DiagnostiknachdreiFehlgeburten

Verena, 43, Köln
#Sternenzwillinge #StilleGeburt

Annika, 36, Oberschleißheim
#KleineGeburt #UmgangmitGeschwistern

Cornelia, 38, Niederösterreich
#UnbemerkteSchwangerschaft #BeziehungnachFehlgeburt

Marlene, 26, Kreis Göppingen
#Endometriose #JobundSchwangerschaft

Jenni, 31, Hamburg
#FehlgeburtwährendeinerPandemie #Trauerverarbeitung

Monica, 38, Saarbrücken
#Brustkrebs #Eileiterschwangerschaft

Kathrin, 39, München
#Perspektivenwechsel #AusderSichteinerGynäkologin

Frank, 37, Karlsruhe
#Sternenpapa #FehlgeburtausVätersicht

Ein paar Worte zum Schluss

Danke …

Vorwort

»Man hat das Gefühl, Natascha Sagorski ist in ihrem Leben bisher nie etwas Schlimmes widerfahren.«

Diesen Satz hatte eine Redakteurin der Süddeutschen Zeitung, die mich und meinen damals neu erschienenen Roman vorstellte, über mich geschrieben und damit eine Heidenangst in mir ausgelöst. Denn sie hatte recht, so etwas richtig Schlimmes war mir bis dato nicht widerfahren in meinem Leben, es lief eher ziemlich glatt. Ich glaube, deswegen erwischte mich der Satz so eiskalt. Glück soll man nicht beschreien. Und hier wurde das Glück nicht nur niedergeschrieben und an Tausende Münchner Haushalte gestreut, für mich fühlte es sich so an, als würde dieser Satz mein Glück herausfordern.

In den kommenden Monaten hatte ich bei jeder noch so harmlosen Flugturbulenz feuchte Hände, bekam Herzrasen, wenn meine Eltern mich einmal zu ungewöhnlichen Uhrzeiten anriefen oder Schnappatmung bei der Hautkrebsvorsorgeuntersuchung. Doch alles war gut, blieb gut, und so begann ich den verhängnisvollen Satz mehr und mehr zu vergessen. Bis zu dem Zeitpunkt, als ich mich entschloss, Kinder zu bekommen.

Das klingt jetzt sehr dramatisch. Vorneweg, Kinder sind das Größte auf der Welt, und ja, ich liebe meine Kinder abgöttisch. Sie waren alles wert. Und ja, ich kenne viele Frauen, die beschlossen haben, Nachwuchs zu bekommen, Sex hatten, zehn Monate schwanger waren, ein entzückendes Kind geboren haben, und alles war gut. Ich kenne aber eben mittlerweile ebenso viele Frauen, bei

denen es nicht so glatt lief. Frauen, die nicht schwanger werden konnten, Frauen, die ihr Kind verloren haben oder eine Frühgeburt hatten.

Heute gehöre auch ich zu diesen Frauen.

Und von uns gibt es verdammt viele. Nur leider erfährt man das erst, wenn man selbst Mitglied in diesem fragwürdigen Club ist. Denn auch heute noch, während wir bereits unser Frühstück mit unseren Freunden auf Instagram teilen und uns Lebenspartner suchen, in dem wir Fotos zur Seite wischen, sind die Themen Fehlgeburt und Co. gesellschaftlich unerwünscht. Da redet man eben nicht drüber.

Und so dachte auch ich lange Zeit, die größte Hürde am Kinderkriegen sei das Schwangerwerden. Bist du einmal schwanger, geht schon alles gut. War ja immer so. Hätte ich damals schon gewusst, wie wenig wahr das ist, hätte mich das, was dann kam, wahrscheinlich etwas weniger hart erwischt. Und damit es anderen Frauen in Zukunft besser geht, und damit alle, die Ähnliches erlebt haben wie ich, wissen, dass sie nicht allein sind und alles Schlimme vorübergeht, schreibe ich nun dieses Buch.

Ich teile nicht nur meine eigene Geschichte, sondern hatte das Privileg, mit vielen weiteren Frauen sprechen zu dürfen, die ihre ungeborenen Kinder verloren haben und nicht mehr darüber schweigen wollen.

Wir alle erzählen in diesem Buch davon, was uns passiert ist und wie wir mit diesen Verlusten umzugehen lernten. Denn, und das ist vielleicht das Wichtigste, was wir mit unseren Geschichten vermitteln wollen, ein Kind im Bauch zu verlieren ist furchtbar. Es tut so sehr weh, dass man das Gefühl hat, innerlich zu zerreißen. Aber man zerreißt nicht.

Jede von uns hat ihren persönlichen Weg gefunden, den Schmerz zu verarbeiten und ihren eigenen Weg weiterzugehen. Und das wünschen wir uns auch für all die

Frauen, die unser Schicksal teilen. Denn keine von uns ist allein, und Fehlgeburten gehören leider zum Kinderkriegen dazu. Das war immer so und wird wahrscheinlich auch immer so sein. Und darüber darf, nein, darüber muss man auch sprechen.

Natascha, 36

München

#Fehlgeburt
#Ausschabung

Ich weiß noch genau, wie ich an der Ampel Richtung Ludwigstraße in München stand und parallel über die Freisprechanlage mit meiner Kollegin telefonierte. Ich war auf dem Weg zum Gynäkologen für einen Kontrollultraschall und wollte danach wieder ins Büro. Die To-do-Liste war wie immer lang. In der Woche zuvor hatte ich für einen Kunden ein Event in einem großen Hotel umgesetzt, und im Rahmen der Eventplanung war einiges andere liegen geblieben, das ich nun aufarbeitete.

Ich war gerade in der zehnten Schwangerschaftswoche, glaubte zu bemerken, wie mein Bauch sich langsam ein kleines bisschen wölbte, hatte Heißhunger auf Käse, und morgens drehte sich mein Magen regelmäßig um. Alles ganz normal für eine Frühschwangerschaft.

Beim Arzt angekommen, musste ich wie immer recht lange warten, bekam Blut abgenommen, wurde gewogen, musste in den berühmten Becher pieseln, und mein Blutdruck wurde gemessen. Und dann überreichte mir die Sprechstundenhilfe endlich das lange ersehnte Dokument:

den Mutterpass! Was war ich stolz, diesen endlich in den Händen zu halten.

»Du wirst wirklich eine Mama.«

Mit diesem unglaublichen, aber wunderschönen Gedanken im Kopf betrat ich das Arztzimmer. Mein Gynäkologe fragte mich erst mal Allgemeines. Ob ich eine Hebamme gefunden, mich schon bei einem Krankenhaus zur Geburt angemeldet hätte und so weiter.

»Nun haben wir die kritische Zeit ja fast schon hinter uns. Aber jetzt schauen wir erst mal drauf …«, meinte er schließlich, und ich nahm auf dem Stuhl, den sicher keine von uns liebt, Platz.

Zuerst tastete er nur.

»Schon ganz schön gewachsen die Gebärmutter …«, freute er sich, und ich begann, mich etwas zu entspannen.

Bereits beim letzten Termin hatte der Arzt mir eröffnet, dass viele Frauen in ihrer ersten Schwangerschaft das Kind in den ersten zwölf Wochen verlieren. Ich war damals etwas vor den Kopf gestoßen, da er mir diese Information in den zehn Jahren zuvor noch nie mitgeteilt hatte und ich bei meinem ersten Ultraschalltermin voller Faszination das kleine Herz hatte schlagen sehen und an Kinderzimmer, Babyschuhe und alles Mögliche gedacht hatte, aber sicher nicht an Fehlgeburten. Doch das daraufhin aufkommende mulmige Gefühl hatte sich in den letzten Wochen abgeflacht, und die Vorfreude war immer größer geworden. Umso aufgeregter war ich nun, zum zweiten Mal mein Baby zu sehen.

Der Arzt setzte den Ultraschallstab an und begann zu schallen.

Es dauerte keine zehn Sekunden, da fiel der eine Satz, der alles veränderte.

»Uh, das sieht nicht gut aus.«

Ich hielt unwillkürlich die Luft an und wartete auf ein Lächeln und eine Richtigstellung. Irgendwas in der Art. »Ach

nein, entschuldigen Sie, ich habe mich vertan. Scheint natürlich alles in Ordnung zu sein.«

Aber so ein Satz kam nicht.

Stattdessen nur Stirnrunzeln und weiteres Schallen. Ich wollte es nicht, aber ich spürte die ersten Tränen in meinen Augen aufsteigen. Einerseits war dies unvorstellbar, andererseits hatte ich schon realisiert, dass keine guten Nachrichten mehr kommen würden.

»Ich kann leider keinen Herzschlag mehr finden. Und der Embryo ist viel zu klein für die zehnte Woche. Es tut mir wirklich leid.«

Ich starrte durch meinen Tränenschleier auf den schwarz-weißen Bildschirm.

»Aber das sieht doch viel größer aus als beim letzten Mal«, wisperte ich.

Leider war das, was ich da vermeintlich als mein gewachsenes Baby identifizierte, nur der Dottersack.

Alles Weitere nahm ich nur noch dumpf wahr und verfiel in meinen Organisationsmodus. Nicht umsonst arbeite ich in der PR. In Stresssituationen funktioniere ich, egal, welche Welt gerade um mich herum zusammenbricht.

Auch wenn es meine eigene ist.

Abtreibungstabletten kamen für mich nicht infrage. Einfach abwarten auch nicht. Mein Körper hatte noch nicht verstanden, dass das kleine Wesen in uns tot war und produzierte fleißig weiter Schwangerschaftshormone. Aber ich war nicht mehr schwanger, alles fühlte sich plötzlich falsch an, und ich wollte diesen Schwebezustand so schnell wie möglich beenden. Deswegen entschied ich mich für eine Ausschabung.

Am liebsten. Jetzt. Sofort.

Mein Gynäkologe hätte mich erst in der Woche darauf operieren können, und so empfahl er mir, direkt in ein nahe gelegenes Krankenhaus zu fahren.

Die standesamtliche Hochzeit meiner besten Freundin sollte drei Tage später stattfinden, und ich hatte den irrwitzigen Gedanken, dass ich bis dahin wieder fit sein müsse.

Noch im Arztzimmer schrieb ich meinem Mann eine Whatsapp. Nicht sehr sensibel, aber ich hätte es nicht ertragen, ihn anzurufen und ihn vielleicht erst noch überzeugen zu müssen, dass diese Nachricht real war. Denn wer wollte und konnte eine solche Katastrophe am Telefon realisieren, vor allem wenn er nicht, wie ich kurz zuvor, das stumme Ultraschallbild ohne blinkendes Pünktchen gesehen hatte.

Als ich ihn dann vom Auto aus anrief, war er so gefasst wie möglich und fuhr sofort vom Büro aus nach Hause, um mit mir in die Klinik zu fahren. Ich rief noch meine Kollegin an, mit der ich kurz zuvor so unbeschwert telefoniert hatte, um ihr mitzuteilen, dass ich nicht mehr ins Büro käme. Allerdings lief das nicht so gefasst ab, wie es jetzt vielleicht klingt. Vielmehr konnte sie mich vor lauter Weinen kaum verstehen. Auch an meine Chefin sendete ich noch eine Sprachnachricht, und dann versuchte ich, mich innerlich abzuschotten und für das zu wappnen, was da auf mich zukam.

Mein Mann hatte bereits meine Mutter informiert, die wir vor wenigen Wochen mit einem positiven Schwangerschaftstest in einer Geschenkschachtel überrascht hatten. Ich war meinem Mann dankbar dafür, denn ich hätte es nicht geschafft, ihr Bescheid zu geben. Wusste ich doch, dass die Nachricht meine Mutter fast so sehr zerreißen würde, wie mich selbst.

In der Klinik angekommen, blieb mir bei der Anmeldung die Stimme weg. Ich weiß noch genau, wie ich vor der Dame hinter der Glasscheibe stand und ihr mitteilen wollte, dass wir in die gynäkologische Notaufnahme müssten. Schon von

Berufs wegen rede ich sehr viel und frei, auch wenn ich aufgeregt bin, weil ich vor vielen Menschen sprechen muss. Aber dieses Gefühl, den Mund aufzumachen und einfach keinen Ton herauszubekommen – das hatte ich so noch nie gespürt. Mir fehlten die Worte sogar körperlich.

Mein Mann sprang ein, und schließlich steuerten wir die Station an. Das Problem in einer solchen Situation ist, dass man in fast allen Kliniken zu einer Ausschabung auf die gleiche Station muss, auf der andere Frauen liegen, wenn sie gerade ihre Kinder bekommen haben. Wir liefen also ein Treppenhaus nach oben, begleitet von riesigen Schwarzweiß-Fotografien von Neugeborenen. Mir fällt kein anderes Wort als »Spießrutenlauf« ein.

Nach der Anmeldung warteten wir mit einer hochschwangeren Frau und ihrem Mann in einem Wartezimmer. Ich dachte immer, solche klischeeartigen Situationen findet man nur in Filmen, doch da hatte ich mich getäuscht.

Als ich schließlich drankam, begleitete ich eine junge Assistenzärztin in einen kleinen Untersuchungsraum mit gynäkologischem Stuhl. Ich nahm Platz, und sie begann zu schallen und den Herzschlag zu suchen, den sie erwartungsgemäß nicht finden konnte. Da es sich um ein Lehrkrankenhaus handelte, musste dann noch mal ein weiterer Arzt draufschauen, und ich wartete eine halbe Stunde in diesem Stuhl mit gespreizten Beinen, bis mir schließlich ein dritter Arzt an diesem Tag erklärte, dass mein Baby tatsächlich tot war.

Beide Klinikärzte versicherten mir, dass sie jeden Tag etliche Frauen mit derselben Diagnose auf Station hätten und dies nicht außergewöhnlich sei und nicht bedeuten würde, dass ich keine Kinder mehr bekommen könne. Auch wenn sie natürlich verstehen würden, dass mir das jetzt nicht helfe. Ich habe das in meinem Nebel alles nur abgenickt und

mich über die Ausschabung, die sie für den nächsten Tag einschieben konnten, aufklären lassen.

Es ging darum, dass ich mich einverstanden erklärte, dass es in sehr seltenen Fällen bei sehr selten notwendigen Blutkonserven zur Ansteckung mit HIV kommen könnte oder dass in sehr seltenen Fällen beim Eingriff die Gebärmutter durchstoßen werden kann und vor der Ausschabung ein Medikament eingesetzt wird, das in sehr seltenen Fällen zu Nebenwirkungen führen kann und eigentlich für etwas komplett anderes entwickelt wurde. Ich habe keine Ahnung mehr für was. Ich weiß nur noch, dass alles angeblich »sehr selten« war, außer den Fehlgeburten selbst und wie ironisch mir das vorkam. Ich unterschrieb einfach alles, was ich sollte und wollte es nur hinter mich bringen. Inzwischen war es spätabends, und ich sollte am nächsten Morgen nüchtern um sieben Uhr wieder in der Klinik sein.

An die Nacht habe ich keine große Erinnerung. Ich weiß nur noch, dass ich mir jede Menge südfranzösische Krimis auf meinen Kindle geladen habe, um so gut wie möglich in eine andere Welt abtauchen zu können. Und das hat mich über den nächsten Tag, oder besser gesagt, über die nächsten Wochen gebracht.

Mein Mann hatte sich den Tag freigenommen und ist mit mir morgens ins Krankenhaus gefahren, zurück auf die Station mit den ganzen Babybildern an der Wand. Ich hatte in meinem tunnelartigen Zustand meine private Zusatzversicherung einfach vergessen und lag in einem Dreibettzimmer mit zwei weiteren Frauen. Beide erstaunlich gut gelaunte Brustkrebspatientinnen und sicher sehr nett. Doch ich war entgegen meiner sonstigen Gewohnheiten zu keinerlei Small Talk fähig. Und als eine junge Ärztin zu einer Untersuchung an mein Bett kam und mich mit den Worten »Es tut mir sehr leid, was Ihnen passiert ist« begrüßte, war

meinen Zimmergenossinnen sicher auch klar, weshalb ich so still war.

Eine der beiden Patientinnen kannte das Klinikpersonal sehr gut und wurde von den Schwestern immer wieder auf dem Laufenden gehalten, wie viele Kaiserschnitte heute im OP durchgeführt wurden und wie viele Babys im Laufe des Tages das Licht der Welt erblickten. Immer wieder hörte man auch Babygeschrei.

Ich tauchte angestrengt ganz tief ab in die Welten, die ich auf meinen Kindle geladen hatte, und versuchte, möglichst nicht aufzuhören zu lesen. Denn immer, wenn ich das kurz einmal nicht schaffte, liefen mir sofort die Tränen übers Gesicht. Gefühlt war es der wohl längste Tag meines Lebens. Es wollten einfach eine Menge Babys auf die Welt kommen an diesem Tag, und so konnte meines nicht ausgeschabt werden. So bitter das klingt, genauso fühlte es sich in diesem Moment für mich an.

Ich weiß noch, dass ich irgendwann mittags meinen Mann gebeten habe, nach Hause zu gehen. Da ich sowieso nur mit Abtauchen beschäftigt war und die ganze Situation meinen Mann genauso belastete, war es das Beste für uns beide.

Abends gegen 19 Uhr kam dann endlich eine der jungen Ärztinnen zu mir und wollte mir das besagte Medikament zur Vorbereitung auf den Eingriff verabreichen. Da ich den ganzen Tag nichts trinken durfte, freute ich mich fast schon darauf, rechnete ich doch damit, gleich einen Schluck Wasser für die Pillen zu erhalten. Nur hatte die Ärztin leider keine Pillen, sondern zwei Zäpfchen in der Hand und sah mich bzw. meine Bettdecke auffordernd an. Erst verstand ich nicht, was sie wollte. Als sie mich schließlich bat, mich auf die Seite zu legen und die Bettdecke anzuheben, war mir klar, dass das Medikament vaginal verabreicht werden sollte. Irgendwie hat mich das total geschockt, ich habe es aber einfach geschehen lassen. Nachdem sie mir recht unsanft die

Zäpfchen verabreicht hatte, hieß es, dass ich in zwanzig Minuten zum OP geschoben werde, da das Medikament schnell wirkt und dass ich mich nicht wundern solle, wenn es sich in meinem Unterleib gleich heiß anfühle. Ich habe dann nur noch schnell meinem Mann eine Nachricht geschickt, dass es jetzt losgeht und meine Sachen in den Spind gesperrt. Dann wartete ich darauf, dass es auch tatsächlich losging.

Allerdings dauerte es deutlich länger als zwanzig Minuten, und so ganz ohne Ablenkung traf mich die Realität wieder mit voller Wucht. Ich wollte nicht weinen, ich wollte tapfer in den OP einfahren, aber ich konnte nichts tun, die Tränen rannen mir einfach über das Gesicht. Als ich endlich abgeholt wurde, hatte ich das Gefühl, Feuer zwischen den Beinen zu haben und wollte es wieder mal einfach nur hinter mich bringen.

Doch vor dem OP musste ich ewig warten, bevor ich dann in einen Vorbereitungsraum geschoben wurde und in einen fahrbaren gynäkologischen Stuhl umziehen musste. Dann gab es plötzlich ein riesiges bürokratisches Heckmeck, weil meine private Zusatzversicherung wohl doch in einem Computer aufgetaucht war und dadurch mehrere Unterschriften vor der Narkose von Nöten waren. Das war das Letzte, für das ich in dieser Situation und mit gespreizten feuerspeienden Beinen noch Nerven hatte.

Nach einer nicht nur gefühlt langen Zeit, etlichen Anrufen in diversen Sekretariaten einer zunehmend genervten Anästhesistin und jeder Menge stiller Tränen wurde ich dann doch endlich in den OP geschoben. Das Mitgefühl einer Schwester (»Ich weiß, das ist heute kein schöner Anlass für einen Eingriff«) ließ dann unvermittelt alle Dämme bei mir brechen. Ich blickte in ein grelles Neonlicht über mir, um mich herum lauter fremde, vermummte Menschen in OP-Kleidung und meine gespreizten Beine mittlerweile ganz

entblößt auf dem Stuhl. Zudem die Gewissheit, dass diese Menschen gleich das aus mir schaben würden, was eigentlich mein Baby hätte werden sollen. Ich begann laut zu schluchzen.

Ich hasste es, meine Emotionen nicht weiter unterdrücken zu können, aber es ging nicht. Ich sehnte nur noch das friedliche Dunkel der Narkose herbei, doch meine Venen spielten nicht mit, und der Zugang war plötzlich dicht, was mich noch panischer aufschluchzen ließ. Ich weiß noch, dass mich jemand bat, mich zu beruhigen und mir eine Sauerstoffmaske ins Gesicht drückte. In dem Moment habe ich meine ganze Gedankenkraft zusammengenommen und mich auf das Deck eines Kreuzfahrtschiffs, das ich sehr gern habe, konzentriert. Habe versucht, in mir das Gefühl wachzurufen, wie es sich anfühlt, beim Auslaufen an der Reling zu stehen. Ein Glas Champagner in der Hand und auf die immer kleiner werdende Silhouette des Ufers zu blicken. Habe mir das Rauschen der Wellen vorgestellt, den blauen Dunst, welcher das Meer gegen Abend in ein ganz besonderes Licht taucht und wie dieses Schiff mich ganz weit weg von allem bringt, immer weiter aufs Meer hinaus und in die Freiheit.

Dann wurde es endlich schwarz um mich.

Ich wachte auf und hörte eine Frau neben mir rufen, dass sie nichts sehen könne. Pochende Schmerzen in meinem Unterleib erinnerten mich daran, woraus ich gerade erwacht war. Es tat wirklich höllisch weh, viel mehr, als ich mir das vorher vorgestellt hatte. Vielleicht hatte ich mir auch nichts vorgestellt und war deswegen so überrascht.

Irgendwann kam eine Frau, die die laut rufende Patientin, sie lag nach einer Augenoperation neben mir im Aufwachraum, beruhigte. Ich fragte nach Schmerzmitteln und bekam eine Tablette. Ungefähr vier Stunden später durfte mein Mann mich abholen. Ich blutete stark und war

von den Erlebnissen wie paralysiert. Trotzdem war ich dankbar, dass es vorbei und froh, als ich endlich zu Hause war.

Seit dem Aufwachen hatte ich nicht mehr geweint, erst als ich daheim im Wohnzimmer meinen Hund in die Arme schloss, liefen die Tränen.

Ich weiß nicht mehr viel von den darauffolgenden Tagen. Zur Hochzeit meiner Freundin bin ich nicht gegangen, auch die Reise zur Hochzeit einer weiteren Freundin eine Woche später habe ich abgesagt. Mein Mann hatte mir von unserem Hausarzt eine Krankschreibung besorgt, und ich verbrachte den Großteil der Tage draußen im Garten auf einer Liege und habe meine französischen Krimis gelesen. Ich war noch nicht bereit, mich mit dem Erlebten und dem Verlust auseinanderzusetzen. Der Schmerz war einfach zu groß für mich.

Dazu muss ich sagen, dass ich vorher eigentlich keine großen Schicksalsschläge kannte. Natürlich war nicht immer alles eitel Sonnenschein in meinem Leben, ich hatte Liebeskummer erlebt, wurde betrogen, habe Großeltern verloren und die Scheidung meiner Eltern durchlitten. Aber an sich war mein Leben recht dramafrei. Dieser tiefe, bohrende Schmerz, dass ein kleines Wesen, das in mir gewachsen war, dessen Herz ich hatte schlagen sehen und das ich bereits nach zehn Wochen zu lieben begonnen hatte, einfach gestorben war, dieser Schmerz war so neu für mich und kam mit solch einer Wucht, dass ich nicht bereit war, mich ihm zu öffnen.

Zusätzlich zu diesem tiefen Schmerz und der Endgültigkeit der Ausschabung kam das Gefühl, dass ich gar nicht trauern dürfe. Das Gefühl, das ich im Krankenhaus gespürt hatte, als ich die anderen, »richtig Schwangeren« gesehen hatte. Ich war ja erst zehn Wochen schwanger. Ich

hatte noch keinen großen Babybauch gehabt, und mein Baby war offiziell auch kein Baby, sondern ein Fötus.

»Das Gute ist, wir wissen jetzt, SIE KÖNNEN BABY. Sie können schwanger werden!«, hatte mein Gynäkologe gesagt, und natürlich hatte er recht. Viele Frauen werden nie auf natürlichem Weg schwanger, und aus medizinischer Sicht war meine Fehlgeburt kein großes Ding.

Nur für mich war sie eine Katastrophe. Eine Begegnung mit dem Tod, die ich so noch nie gemacht hatte. Ich habe nie ernsthaft damit gerechnet, dass meine Schwangerschaft so schnell enden würde. Selbst nachdem mein Arzt mich nach dem ersten Ultraschall vorgewarnt hatte, dass sehr viele Frauen bei der ersten Schwangerschaft eine Fehlgeburt in den ersten zwölf Wochen erleiden, habe ich diese Möglichkeit zwar wahrgenommen, aber nicht wirklich erwartet, dass es tatsächlich mich treffen würde. Ich denke, ich bin ein sehr positiv denkender Mensch und hoffe immer erst einmal auf das Beste. Das tue ich immer noch, und damit dies noch so ist, war in dieser Situation viel Arbeit an mir selbst nötig.

Ich glaube, das fast exzessive Lesen und Abtauchen in den ersten Tagen war wichtig, um meine Seele zu schützen und um ihr Zeit zum Heilen zu geben. Sehr untypisch für mich, habe ich in dieser Zeit mit niemandem gesprochen, außer mit meinem Mann. Nicht einmal mit meiner Mutter oder meiner engsten Freundin. Ich habe mir die Zeit mit mir selbst gegeben, die ich gebraucht habe. Und das war so wichtig.

Erst einige Tage später habe ich angefangen nach Berichten von anderen Frauen, die auch eine Fehlgeburt hatten, zu recherchieren. Und ich bin fündig geworden. Ich hätte gern noch mehr gelesen, aber die, die ich gelesen habe, haben mir sehr geholfen. Und zwar weil diese Berichte von ganz normalen Frauen waren. Frauen, die trotzdem irgendwann wieder fröhlich waren, deren Leben weiterging

und die nicht an ihren Fehlgeburten zerbrochen waren. Und auch diese Frauen hatten wie ich um ihre Babys getrauert und das, obwohl sie keinen Babybauch gehabt hatten. Auch das gab mir das Gefühl, dass es okay war, traurig zu sein und dass ich trotz der kurzen Zeit das Recht hatte, meiner Schwangerschaft, meinem ungeborenen Kind nachzutrauern.

Das half. Jeden Tag ein Stückchen mehr.

Auch das Glück, mich mit meinem Mann austauschen zu können, bei langen Spaziergängen an der Isar über das Erlebte zu sprechen, gemeinsam zu weinen und irgendwann auch wieder gemeinsam zu lachen.

Nach zweieinhalb Wochen ging ich wieder arbeiten und habe zumindest meine engsten Kolleginnen ins Vertrauen gezogen. Am nächsten Tag stand eine weiße Lilie auf meinem Schreibtisch. Eine schlichte Geste, die mir Kraft und das Gefühl gegeben hat, dass mich jemand verstand.

Und so kam ein Sommertag nach dem anderen und auch die nächsten Hochzeiten von Freunden. Diese sagten wir nicht mehr ab, sondern feierten mit. Und weil eine davon am Comer See stattfand, verlängerten wir und machten uns ein paar schöne Tage in Italien, tranken jede Menge Wein und tankten Sonne.

Je mehr der Sommer sich seinem Ende neigte, desto mehr ließen wir den Gedanken zu, dass unser Kinderwunsch noch da war. Ja, vielmehr nach der Fehlgeburt sogar stärker und bewusster geworden war. Und nachdem langsam auch mein Zyklus wieder einsetzte, verhüteten wir nicht.

Ich stellte es mir so vor, dass dort oben eine Seele schwebte, die im ersten Anlauf noch nicht bereit gewesen war, zu uns nach unten auf die Erde zu kommen. Muss ja sicher auch schön sein, so über den Wolken. Doch sie war da und wartete nur darauf, zu uns zu kommen.

Mit einer Freundin beschloss ich, spontan dem Herbst noch ein paar Tage zu entfliehen und letzte

Sommersonnenstrahlen auf Mallorca zu sammeln. Wir verbrachten traumhafte Tage in einem kleinen Fincahotel, mieteten uns ein Cabrio und düsten mit Leopardenkopftüchern und Audrey-Hepburn-Sonnenbrillen durchs Tramuntanagebirge. Es war herrlich. Doch trotz all dieser Herrlichkeit verzichtete ich in diesem Urlaub auf den obligatorischen Cava und blieb, sehr entgegen meiner sonstigen Urlaubsgewohnheiten, abstinent.

Denn da war auf einmal so ein Bauchgefühl … Noch am Tag des Rückflugs machte ich mit meinem Mann an meiner Seite einen Schwangerschaftstest.

Und da war er: der zarte blaue zweite Streifen. Noch dünn und blass, aber unverkennbar da.

Wir weinten beide.

Das Ergebnis dieser zweiten Schwangerschaft ist unser wunderschöner und mein Herz jeden Tag zum Überlaufen bringender Sohn Finn. Auch diese Schwangerschaft war alles andere als komplikationsfrei und sein zu früher Start ins Leben das Gegenteil von entspannt. Aber das ist eine andere Geschichte.

Auch wenn ich jede einzelne geweinte Träne schon vor meinem Kinderwunsch hätte voraussehen können, nichts in meinem Leben war es mehr wert, einen so steinigen Weg zu gehen. Ich würde ihn immer wieder gehen, denn das Gefühl der Liebe, das ich heute in meinem Herzen habe, ist von einer Tiefe, die ich zuvor nicht einmal erahnen konnte. Natürlich hätte ich mir trotzdem ganz unaufgeregte und normale Schwangerschaften gewünscht, aber so läuft es im Leben eben nicht immer. Ich glaube, das Wichtigste ist, sich selbst trotz aller Steine und Schicksalsschläge nicht zu verlieren und den Glauben zu bewahren. Und dabei ist keine von uns allein, denn das Leben ist es wert, dass wir gemeinsam darum kämpfen.

Cathy, 31

Landsberg am Lech

#Fehlgeburten
#Kinderwunsch

Ich wusste schon immer, dass ich einmal Mama werden wollte. Und zwar am liebsten ganz jung. Meine Mutter war 23, als sie mich bekam, und auch heute noch haben wir eine wahnsinnig enge Verbindung, fast wie Freundinnen. Das wünsche ich mir für meine Kinder auch. Deswegen habe ich schon beim Kennenlernen meines jetzigen Verlobten auch kein Geheimnis um meinen Kinderwunsch gemacht und bereits bei einem der ersten Dates abgeklopft, wie offen er dem Thema gegenübersteht.

Nun ja, in ein paar Monaten werden wir heiraten, ganz offensichtlich hatte er also damals kein Problem mit diesem Wunsch. Das war mir sehr wichtig, denn ich würde niemals einen Mann dazu drängen, eine Familie zu gründen, wenn er selbst das gar nicht wirklich möchte. Umso offener haben wir das Thema immer besprochen. Allerdings war es nicht so, dass ich sofort den Turbo angeschaltet hätte. Wir sind 2015 zusammengekommen und haben dann Mitte 2019 darüber geredet, dass der Wunsch nun langsam konkreter wird. Ich hatte mir damals gewünscht, dass wir Anfang 2020 aufhören zu verhüten und bei einem Spaziergang im Februar 2020 hat

er mir dann schließlich gesagt, dass er nun so weit ist, und ich anfangen kann, Folsäure zu nehmen. Da wir die ganze Zeit bereits natürlich verhütet hatten und ich das große Glück habe, dass ich nach meinem Zyklus die Uhr stellen kann, sind wir mit einem sehr guten Gefühl in diese spannende Zeit gestartet.

Nun muss ich sagen, dass ich sicher nicht der geduldigste Mensch auf dieser Erde bin, und als sich nach vier Monaten trotz perfektem 28-Tage-Zyklus immer noch keine Schwangerschaft eingestellt hatte, bin ich noch mal zum Gynäkologen gegangen. Dieser war jetzt von unserer Viermonats-Übungszeit noch nicht sonderlich beeindruckt und meinte, dass es im Schnitt eher sechs Monate dauern würde, bis es mit einer Schwangerschaft klappen würde. Aber mir war es einfach wichtig zu wissen, dass alles gut ist, und so habe ich die Kosten für den Ultraschall eben selbst getragen und meinen Mann außerdem gebeten, dass er ein Spermiogramm erstellen lässt. Da er Epileptiker ist, wollten wir hier auch auf Nummer sichergehen. Es war alles tiptop, sowohl bei ihm als auch bei mir, und dieses Wissen hat mir einfach eine gewisse Entspanntheit gegeben. Um unserem Glück nun etwas auf die Sprünge zu helfen, habe ich dann angefangen, meine Basaltemperatur zu messen und Ovulationstests zu machen. Ich weiß von Freundinnen, dass sie sich durch das ganze Messen selbst unter Druck gesetzt haben, aber bei mir war es anders. Ich hatte dadurch irgendwie das Gefühl, dass ich Kontrolle über meinen Körper bekomme, auch wenn mir inzwischen klar geworden ist, dass es in Wirklichkeit eher umgekehrt ist.

Also habe ich dann einen Monat lang fleißig gemessen und mich wirklich gut dabei gefühlt. Kurz darauf hatten wir Urlaub und sind baden gefahren. Wir waren vielleicht anderthalb Stunden da, als mir plötzlich einfiel, dass meine Tage ja heute kommen sollten. Eigentlich kamen sie immer

direkt morgens, doch bis jetzt war noch nichts in Sicht. Mein erster Gedanke war, dass ich gar keine Tampons dabei hatte, mein zweiter Gedanke, dass ich vielleicht mal einen Schwangerschaftstest machen sollte.

»Wir müssen jetzt zum Rossmann!«, erklärte ich daraufhin kurzerhand meinem verdutzten Freund, der mich erst mal ansah, als ob ich verrückt geworden wäre.

»Aber wir sind doch gerade erst angekommen«, entgegnete er wenig begeistert, doch als ich ihm eröffnete, dass wir uns einen Schwangerschaftstest besorgen sollten, ließ er sich schnell überzeugen.

Eigentlich wollte ich ja nur einen Test kaufen, aber wie das so ist, bin ich dann mit drei Tests aus dem Markt rausmarschiert. Als ich zu Hause getestet habe und sogar nachmittags ohne den berühmten Morgenurin dreimal einen zweiten Strich gesehen habe, schwebte ich auf Wolke sieben. Für mich war klar, mein Wunsch war in Erfüllung gegangen. Ich war schwanger, jetzt war alles geritzt, und in neun Monaten würden wir unser Kind im Arm halten. Was war das für ein wunderbares und unbeschwertes Gefühl. Dass nicht jede Schwangerschaft gut ausgeht, hatte ich natürlich schon mal gehört. Ich war aber selbst im Freundeskreis nie damit konfrontiert worden und hatte auch von meinem Arzt nie irgendwelche Vorwarnungen erhalten, als wir über meinen Kinderwunsch gesprochen haben. Es ging nur ums Schwangerwerden. Das war ich schließlich jetzt und dass es zu Komplikationen kommen könnte, wollte ich sicher auch nicht wahrhaben. Ich war einfach nur glücklich.

Den positiven Test hatte ich am 29. Juli gemacht und gleich am nächsten Tag in der Praxis meines Gynäkologen angerufen, um einen Termin zu vereinbaren. Allerdings wurde mir von der Sprechstundenhilfe mitgeteilt, dass die Praxis wegen Urlaubs schließen würde, und ich bekam den ersten Termin zum Ultraschall erst in der neunten

Schwangerschaftswoche. Klar war das für mich nicht so einfach, aber mein Glück konnte die lange Wartezeit trotzdem nicht aus der Bahn werfen.

Außerdem tauchten langsam die ersten Schwangerschaftssymptome auf. Ich konnte plötzlich schlafen ohne Ende, jeder Spaziergang fühlte sich an wie ein Marathon, und mein Puls erhöhte sich. Übel war mir nur ein einziges Mal, aber da auch meine Mutter in ihrer Schwangerschaft keinerlei Übelkeit verspürt hatte, war ich für diesen Umstand einfach nur dankbar.

Dann kam der 10. August. Ich war ganz normal arbeiten, als ich mittags aus dem Nichts heraus einen heftigen Krampf spürte. Er ging gar nicht lange, vielleicht so vier Sekunden, aber er war so extrem, dass er mir die Luft zum Atmen nahm. Danach war sofort alles wieder, als ob nichts gewesen wäre. Ich wunderte mich zwar, aber da der Schmerz nicht zurückkam, war ich einigermaßen beruhigt. Abends fühlte ich mich nicht ganz wohl. Statt zu kochen, bestellten wir etwas zu Essen, und ich legte mich auf die Couch. Auf einmal musste ich wahnsinnig dringend zur Toilette und traute dort meinen Augen kaum. Ich blutete!

Augenblicklich erwachte die Panik in mir. Was sollte ich jetzt machen? Zum Arzt fahren? Mich einfach wieder hinlegen? Ins Krankenhaus fahren? Ich hatte keine Ahnung, wie man in so einer Situation reagieren soll. Ich meine, woher auch?

Wir haben uns dann dazu entschieden, ins Krankenhaus zu fahren, wo auch gleich ein Ultraschall gemacht wurde. Zu erkennen war eine Fruchthöhle, die eigentlich auch zur Woche passte. Was ja erst mal eine gute Nachricht war. Viel mehr machen konnte die nette Ärztin dort aber auch nicht, da sie die Blutung nicht einordnen konnte. Ich sollte mich schonen und vom Hausarzt krankschreiben lassen.

Einigermaßen beruhigt ging ich dann am nächsten Morgen zu meinem Hausarzt, erzählte ihm von dem Krankenhausbesuch in der Nacht und bat ihn um eine Krankschreibung bis zum Wochenende. Woraufhin mein Arzt mir fast schon mit väterlicher Strenge empfahl, mich sofort wieder nach Hause und ins Bett zu begeben und mich erst mal die nächsten anderthalb Wochen krank schrieb. Ich war etwas erstaunt, war ich doch davon ausgegangen, dass bis Montag wieder alles gut sein würde, aber habe dann genau das getan, was er gesagt hat und gelegen, gelegen, gelegen. Ich bin nur aufgestanden, um zur Toilette zu gehen. Sogar geschlafen habe ich auf der Couch und im Liegen das gegessen und getrunken, was mein Freund mir morgens vor der Arbeit an die Couch gestellt hatte. Die Blutungen hatten in der Zwischenzeit auch komplett aufgehört, und ich hatte wieder das Gefühl, dass alles gut werden würde.

Freitag in der Früh um sechs Uhr bin ich plötzlich aufgewacht, weil ich wieder so dringend auf Toilette musste. Dann kam der Schock. Alles war voller Blut. Nun war es allerdings so viel Blut, dass in mir das erste Mal das sichere Gefühl aufkam »jetzt stimmt was nicht mehr«.

Wie ferngesteuert habe ich meine Tasche geschnappt, meinem schlafenden Freund kurz Bescheid gegeben, dass ich ins Krankenhaus fahre und bin losgestürmt. Ich musste einfach sofort handeln, ich hätte nicht warten können, bis mein Freund wach geworden wäre. Nach einer halben Stunde Fahrt kam ich im Krankenhaus an und begegnete schon auf dem Flur der netten Ärztin, bei der ich ein paar Tage zuvor in Behandlung gewesen war.

»Wieder Blutungen?«, fragte sie mich und als ich nur weinend nickte, brachte sie mich direkt in ein Untersuchungszimmer. Dieses Mal konnte sie die Blutung auch auf dem Ultraschall sehen. Zwar war die Fruchthöhle noch da, aber sie machte mir keine großen Hoffnungen mehr.

Zur Sicherheit ließ sie meinen HCG-Wert testen, und das Ergebnis brachte die nächste große Ernüchterung: Der Wert hatte sich mehr als halbiert. Ich weinte und weinte die ganze Zeit.

Ich glaube, deswegen dachte die Ärztin, dass ich große Schmerzen hätte, und versprach mir, dass sie mich davon befreien würde. Tatsächlich hatte ich aber gar keine Schmerzen, nur das Gefühl, dass ich wahnsinnig viel Blut verlieren würde, obwohl nun wieder gar nichts mehr kam. Dieses Mal blieb ich die Nacht über im Krankenhaus. Eigentlich war wegen Corona Besuch strengstens verboten, aber mein Freund durfte mir trotzdem meine Tasche bringen und ein wenig bei mir bleiben. Dann war ich wieder allein.

Ich habe versucht, mich mit allerlei Blödsinn im Fernsehen abzulenken. »Simpsons«, »Eine schrecklich nette Familie« – egal was kam, ich wollte einfach nur am Nachdenken gehindert werden. Aber natürlich ist mir das nicht wirklich gut gelungen. Ein besonders schlimmer Moment war, als ich mit meiner Mutter telefoniert habe. Ich weiß noch genau, was ich zu ihr gesagt habe. »Mama, ich bin im Krankenhaus, und ich verliere gerade mein Kind«. In dem Moment ist es mir erst richtig bewusst geworden. Dass es keine Hoffnung mehr gab und dass es vorbei war.

Nur war es natürlich noch nicht vorbei, denn am nächsten Morgen war klar, dass die Fehlgeburt nicht von allein abgehen würde. Die Blutungen waren weg und so musste ich für eine Ausschabung in den OP.

Am Tag zuvor dachte ich noch, dass das Ganze mit der Periode meines Lebens enden würde und hatte mir aus dem Krankenhausbett heraus bei Amazon Unmengen an Binden und Baumwollhöschen bestellt. Nun war ich einfach nur geschockt, dass ich gleich operiert werden würde und hatte außerdem Angst vor der Vollnarkose.

Doch ich hatte wirklich Glück mit den Ärzten. Ein sehr netter Anästhesist hat mir mit total beruhigender Stimme erklärt, dass die Autofahrt ins Krankenhaus gefährlicher gewesen sei als die Narkose, die ich gleich erhalten würde und irgendwie hat mich das total beruhigt.

Als ich nach der Ausschabung aufgewacht bin, habe ich mich dann irgendwie auch erleichtert gefühlt. Es hat sich wie ein Endpunkt angefühlt: »Es ist vorbei«.

Und plötzlich kam auch mein Hungergefühl zurück. Ich hatte ja ewig nichts gegessen, hing bis dahin nur am Tropf. Jetzt hatte ich Heißhunger auf ein Käsebrötchen, und das bekam ich auch. Mit dem Brötchen kam auch meine Energie wieder, ich konnte kurz darauf wieder aufstehen, hatte nur leichte Blutungen und habe kurz darauf in einer besonders weiten Jogginghose meines Freundes an seinem Arm die Klinik verlassen können. Ich war einfach nur froh, wieder nach Hause zu dürfen.

Dort war es dann schön und komisch zugleich. Schön, weil ich daheim war bei meinem Freund, unserem Hund und unserer Katze. Und traurig, weil unser Leben vor ein paar Tagen noch so toll und voller Vorfreude gewesen war. Jetzt war alles anders. Ich habe mich die folgenden Tage ziemlich zurückgezogen, bin immer sehr früh ins Bett gegangen und habe dort geweint, weil ich nicht wollte, dass mein Freund sieht, wie schlecht es mir geht. Einmal habe ich mich bei ihm entschuldigt, dass ich unser Kind verloren habe, dass ich es nicht halten konnte. Natürlich hat er mir keine Vorwürfe gemacht, sondern gesagt, dass das totaler Blödsinn sei, aber so habe ich mich in dem Moment einfach gefühlt.

Was mir wahnsinnig geholfen hat in dieser Zeit, war, wieder arbeiten zu gehen. Das klingt jetzt vielleicht erst mal seltsam, aber das war für mich wie eine Art Therapie. In unserem Büro gibt es ein richtig gutes Betriebsklima, und wir verstehen uns alle auch privat. Als Büroleitung bin ich für