

Viele Frauen müssen es erfahren: den Verlust ihres Babys vor, während oder nach der Geburt. Behutsam lässt Josephine Links uns in ihrem autobiografisch inspirierten Buch »Stilles Herz« miterleben, wie schmerzhaft der Verlust eines Kindes sein kann, das doch schon fest zum eigenen Leben gehörte. Aber sie zeigt auch, dass es möglich ist, sich der Trauer zu stellen und die Liebe wiederzufinden.

Liebe Josephine, in Deinem Buch geht es um Clara und Erik, die ihre Tochter bei der Geburt verlieren. Warum hast Du die Geschichte geschrieben?

Ein bis zwei Jahre nachdem meine Tochter während der Geburt gestorben war, wuchs in mir das Bedürfnis, das Erlebte und meine Erfahrungen mit der Trauer und dem Zurückfinden ins Leben zu reflektieren. Ich bin ja eigentlich Regisseurin und hatte auch über filmische Erzählmöglichkeiten nachgedacht, ich fand aber keine Filmidee passend. Dafür kam das Schreiben wie von allein, auch die beiden Figuren von Clara und Erik haben sich ganz mühelos angeboten. Erstmal habe ich nur für mich geschrieben, einfach weil es ein Bedürfnis war. Das Schreiben hat mir beim Verarbeiten geholfen, es hatte etwas Heilsames, mich den Erinnerungen, aber auch den damals so aktuellen Gefühlen voll und ganz zu stellen. Dass daraus wirklich ein Buch werden würde, das auch für andere wichtig sein könnte, wurde mir erst später klar. Und jetzt spüre ich an den Reaktionen, wie passend diese Form ist. Ein Buch ist intimer, man kann selbst entscheiden, wie viel und wann man lesen möchte, wie sehr man eintaucht. Gerade bei dem Thema tut das gut.

Obwohl so viele Menschen betroffen sind, sind Fehl- und Totgeburten nach wie vor ein Tabu-Thema. Warum brauchen wir dafür mehr Aufmerksamkeit?

Ja, es ist irgendwie noch immer ein Tabu oder zumindest ein enorm privates Thema, über das wenig gesprochen wird. Ich habe wirklich gestaunt, wie viele Menschen mir dadurch, dass ich mit meiner Geschichte in die Öffentlichkeit gehe, von ihren Erfahrungen mit einer Fehlgeburt oder dem Verlust eines Kindes erzählen. Und fast immer spüre ich bei meinem Gegenüber – sowohl Männern als auch Frauen – dass sie sich mit dieser Erfahrung unsicher und allein fühlen und erleichtert sind, dass jemand darüber spricht. Das ist einfach enorm wichtig, denn wenn man so eine Erfahrung zu sehr in sich verkapselt, hat sie ein großes destruktives Potential im weiteren Leben. Aber Verlust gehört dazu und wir können daran wachsen, auch wenn es weh tut.

Wem legst Du Dein Buch besonders ans Herz?

Ich finde ja, dass fast jede_r das Buch lesen könnte! Denn wie bei guten Romanen (und das Buch ist ja sehr erzählend geschrieben) ist es bereichernd, von den Erlebnissen anderer zu erfahren und darüber selbst etwas über die Facetten des Lebens mitzubekommen. Aber natürlich ist das Buch für Menschen, die ähnliche Erfahrungen wie wir gemacht haben, von besonderer Bedeutung. Ehrlich gesagt, hätte ich mir damals so ein Buch gewünscht, das diese so intensiven Gefühle, die man durch den Verlust einer Schwangerschaft oder eines Babys erlebt, aufnimmt und reflektiert und dabei auch zeigt, dass es weitergeht. Dass man gut dadurch kommen kann und sich in allem nicht verlieren muss – als Mensch und als Paar.



Josephine Links

[Stilles Herz](#)

Über den Verlust meines Kindes und die Kraft, neu zu leben

Gebunden, 160 Seiten

ISBN: 978-3-407-86675-2

EUR 17,00

Die Welt steht still, als Clara und Erik ihre Tochter bei der Geburt verlieren. Nichts in ihrem Leben ist noch wie es war, ganz ohne Vorwarnung. Für die beiden beginnt ein langer und facettenreicher Weg zurück in ein neues Dasein. Ein Buch auch für Partner_innen, Angehörige und Freund_innen, die Hoffnung vermitteln und helfen wollen, Trauer und Trauma zu verarbeiten.