

Mit OHNE Leben

Ausgabe	ISBN	Preis	Seiten	Erscheint
Hardcover	9783949617201	27,00 €	–	01.09.2026

Auf einen Blick

WASCHZETTEL

Mit OHNE Leben – Trauern und Trösten nach einer stillen Geburt

Kern-Pitch

Als Andrea Kuhlas Sohn Felix kurz vor seinem errechneten Geburtstermin tot zur Welt kommt, beginnt ein Leben mit einer Lücke, die niemand sieht. In diesem radikal persönlichen Buch erzählt die Pfarrerin und Trauerbegleiterin von Abschied, Beerdigung und dem mühsamen Weg zurück – und schreibt damit einem der größten gesellschaftlichen Tabus mitten ins Gesicht. Mit OHNE Leben ist zugleich Trauerbegleitung, Trostbuch und praktischer Leitfaden für alle, die trauernde Eltern unterstützen wollen.

Die stärksten Verkaufsargumente

- **Radikal doppelte Stimme:** Andrea Kuhla schreibt als Betroffene und als ausgebildete Seelsorgerin und Traumatherapie-Erfahrenere – die Verbindung aus gelebter Trauer und fachlichem Wissen macht das Buch einzigartig kompetent
- **Komplettes Praxis-Repertoire:** Rituale (Salben und Segnen), Körperübungen zur Nervensystemregulation, kreative Trauer-Impulse, Erinnerungsbox-DIY, Trauergebet – das Buch ist Leseerlebnis und Werkzeugkasten in einem
- **Scharfe Analyse unbrauchbarer Trostfloskeln:** Ein ganzes Kapitel demontiert konkret und empathisch die gängigen „Un-tröstlichen Sätze“ und zeigt bessere Alternativen – unverzichtbar für Angehörige, Begleitpersonen und Profis
- **Radikale Inklusion von Trauer:** Fehlgeburten, Abbrüche, sexualisierte Gewalt als Hintergrund – das Buch blendet die unbequemen Ränder nicht aus, sondern macht sie sichtbar
- **Nichtlineares Lesebuch:** Bewusst modular aufgebaut – Leser:innen können je nach Trauerphase einsteigen, ohne von vorne nach hinten lesen zu müssen

Zielgruppen

- Eltern nach stiller Geburt, Fehlgeburt oder Kindsverlust rund um die Geburt

- Angehörige, Freund:innen und Kolleg:innen trauernder Eltern
- Hebammen, Seelsorger:innen, Trauerbegleiter:innen, Therapeut:innen, Pflegepersonal
- Kirchengemeinden und Bestattungsunternehmen
- Alle, die verstehen wollen, was Eltern nach einem Kindsverlust brauchen

Alleinstellungsmerkmal

Das erste deutschsprachige Buch zur stillen Geburt, das den persönlichen Erfahrungsbericht, spirituelle Reflexion, traumasensible Trauerpädagogik und konkrete Begleitpraxis zu einem einzigen, nichtlinearen Werk verbindet – geschrieben von innen heraus, aber mit dem Blick der Fachfrau.

Zitierfähige Kernsätze (aus dem Manuskript, Seitenangaben systemseitig prüfbedürftig)

- > „Trauer ist in ihrer Unansehnlichkeit und Unaushaltbarkeit zuallererst ein Ort der Liebe.“
- > „Trauma ist, wenn Haltlosigkeit bleibt. Trauer weiß sich irgendwann im Gehaltensein.“

Presseinformation

PRESSEMITTEILUNG

Zur sofortigen Veröffentlichung

Dachzeile

Trauer, Sichtbarkeit und stille Geburt – ein persönliches Buch, das gesellschaftliche Sprachlosigkeit bricht

Headline

****„Mit OHNE Leben“ – Andrea Kuhla gibt dem unsagbaren Verlust eines Kindes eine Sprache**

Berlin/Trier, [Datum der Veröffentlichung]

Statistisch endet jede dritte Schwangerschaft in einem Verlust. Doch über die Kinder, die nie schreien, und die Eltern, die ohne sie nach Hause fahren, wird noch immer kaum gesprochen. Das ändert sich mit „Mit OHNE Leben – Trauern und Trösten nach einer stillen Geburt“ von Andrea Kuhla, erschienen im Verlag ruach.jetzt.

Das Buch ist kein Ratgeber im klassischen Sinn – und will es ausdrücklich nicht sein. Es ist das erste umfassende, öffentliche Zeugnis einer Frau, die ihren Sohn Felix vor über zehn Jahren still zur Welt gebracht hat, und die seitdem gelernt hat, mit dieser Lücke zu leben: als Mutter, als Pfarrerin, als Seelsorgerin und als Mensch. „Meine Geschichte ist nur eine Geschichte von vielen“, schreibt Kuhla im Vorwort – und genau darin liegt die ungewöhnliche Stärke dieses Buches. Es erhebt keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit, und gerade deshalb erreicht es einen Nerv, der in der Gesellschaft längst freigelegt, aber selten berührt wird.

Ein Buch in sechs Kapiteln – und für alle Phasen der Trauer

Das Werk gliedert sich in sechs Abschnitte: begreifen, begraben, begleitet, getragen, leichter, weiter – eine Struktur, die zugleich chronologisch und thematisch funktioniert und Lesenden erlaubt, dort einzusteigen, wo sie gerade stehen. Neben persönlichen Erzählungen und lyrischen Texten enthält das Buch konkrete Trauer-Tools, kreative Impulse, Rituale, Gebete und Segenstexte. Es richtet sich an betroffene Eltern ebenso wie an Menschen, die ihnen nahestehen – und bietet auch Hebammen, Seelsorger:innen und Trauerbegleiter:innen wertvolle Orientierung.

Besonders hervorzuheben ist ein umfangreiches Kapitel über den Umgang mit trauernden Eltern, das häufig gebrauchte Floskeln beim Namen nennt und erklärt, warum sie nicht helfen. „Die Zeit heilt alle Wunden“, „Sei nicht so traurig, du kannst ja noch mehr Kinder

bekommen" oder „Bestimmt war es besser so" – Kuhla analysiert gut gemeinte Sätze mit ruhiger, empathischer Klarheit und zeigt Alternativen auf. Diese Passagen allein dürften in Schul- und Pflegeausbildungen, in Hebammenstudiengängen und kirchlichen Fortbildungen ihren Platz finden.

Fachlich fundiert, persönlich und mutig

Das Buch integriert Gespräche mit Fachpersonen, darunter die Berliner Hebamme Gerlinde Skupin über stille und palliative Hausgeburten sowie die Bildhauerin und Trauerbegleiterin Verena Oberhollenzer über Erinnerungsabdrücke. Es enthält Wissen über Trauma und Nervensystem – aufbereitet aus Kuhlas eigener Traumatherapie –, Übungen zur Regulation des alarmierten Nervensystems und eine ehrliche Reflexion über Privilegien im Kontext von Trauer. Ein eigenes Kapitel widmet sich der Geschichte einer Frau, die ihre Kinder Joshua und Lea nach sexualisierter Gewalt verlor und deren besondere Unsichtbarkeit Kuhla schonungslos sichtbar macht.

> „Trauer ist in ihrer Unansehnlichkeit und Unaushaltbarkeit zuallererst ein Ort der Liebe." – Andrea Kuhla

(Zitat vor Verwendung am Originaltext zu prüfen)

> „Trauma ist, wenn Haltlosigkeit bleibt. Trauer weiß sich irgendwann im Gehaltensein." – Andrea Kuhla

(Zitat vor Verwendung am Originaltext zu prüfen)

Gesellschaftliche Relevanz: Ein überfälliges Buch

Mit dem 2025 in Kraft getretenen gestaffelten Mutterschutz ab der 13. Schwangerschaftswoche hat Deutschland einen ersten politischen Schritt in Richtung Anerkennung von Schwangerschaftsverlusten unternommen – spät, aber richtungsweisend. „Mit OHNE Leben" begleitet diesen gesellschaftlichen Wandel auf der persönlichsten, intimsten Ebene: Es gibt den rund 35.000 Familien, die in Deutschland jährlich einen Verlust rund um die Geburt erleben, Worte, Bilder und Rituale. Und es nimmt all jene in die Pflicht, die diesen Familien begegnen – ob als Freund:in, Kolleg:in, Nachbar:in oder Fachperson.

Kuhla schreibt über das Ausmalen des Kinderzimmers, das nie bezogen wurde. Über das blaue T-Shirt mit weißen Punkten, das sie nie wieder trug. Über den samtblauen Schal, den sie ihrem Sohn in den Sarg legte, weil er nach ihr roch. Über Kaffee im Kreißsaal, verschüttete Käsesuppe und Gänseblümchen, die am Ostermorgen auf einem frisch gegrabenen Grab wuchsen. Es sind diese konkreten, eigenwilligen Anker, die das Buch aus dem Abstrakten ins Leibhaftige holen – und genau dort wirken.

> „Ich habe gelernt, dass Heil-Sein nicht bedeutet, alle Einzelteile wieder makellos zu ihrer ursprünglichen Form zusammenzufügen. Es ist okay, in Scherben zu stehen, solange die Seele das braucht." – Andrea Kuhla

(Zitat vor Verwendung am Originaltext zu prüfen)

Über die Autorin

Andrea Kuhla ist evangelische Pfarrerin und Seelsorgerin in Berlin. Ihr Sohn Felix wurde im April 2015 still zur Welt gebracht. Aus ihrem Trauerweg entstand die Plattform „Mit OHNE leben“ (www.mitohneleben.de / @mit.ohne.leben), die Eltern mit Verlusterfahrungen Sichtbarkeit verschafft und Begleitpersonen Orientierung bietet. Sie ist Mutter von drei lebenden Kindern und hatte darüber hinaus fünf frühe Fehlgeburten.

Bibliografische Angaben

Titel: Mit OHNE Leben – Trauern und Trösten nach einer stillen Geburt

Autorin: Andrea Kuhla

Verlag: ruach.jetzt GmbH, Trier

ISBN: 978-3-949617-20-1

Hinweis: Das Buch enthält Inhalte zu stillen Geburten und Fehlgeburten (gesamtes Werk), körperlichen Übergriffen gegen Frauen, Schwangerschaftsabbrüchen sowie suizidalen Gedanken. Krisenberatung: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Pressekontakt:

ruach.jetzt GmbH

Arnoldstraße 26, 54295 Trier

kontakt@ruach.jetzt

Pressekontakt & Rezensionsexemplare

ruach.jetzt GmbH · Arnoldstraße 26 · 54295 Trier

E-Mail: support@ruach.jetzt · Telefon: +4965191892459

Rezensionsexemplare (Print oder digital) senden wir Ihnen auf Anfrage gern zu.