

Seelenfrieden

Nicole Bondani

Seelenfrieden

nach Fehlgeburten und Abtreibungen

Bewusstsein als Weg zu
Klarheit, Heilung und Trost

Disclaimer

Die Inhalte dieses Buches basieren auf der langjährigen Praxis und Erfahrung der Autorin und dienen der persönlichen Entwicklung, Bewusstseinsarbeit und spirituellen Reflexion. Sie ersetzen keine ärztliche, therapeutische oder psychologische Diagnose oder Behandlung. Bei körperlichen oder seelischen Beschwerden wende dich bitte an qualifizierte Fachpersonen. Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung.

Triggerwarnung

Dieses Buch behandelt sensible Themen wie Verlust, Trauer, Fehlgeburten und Schwangerschaftsabbrüche. Inhalte können emotionale Reaktionen oder Erinnerungen auslösen. Bitte lies achtsam und unterbrich die Lektüre bei Bedarf. Bei starker Belastung hole dir unterstützende oder professionelle Begleitung.

Impressum

ISBN: 9789403865126

Verlagsportal: Bookmundo

Copyright: Nicole Bondani, 2026

Covergestaltung: Nicole Bondani

Gedruckt in Deutschland

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig.



In dem Bewusstsein, dass
jede Schwangerschaft, die uns berührt –
ob sie bleibt oder nicht – eine leise, aber
tiefgreifende Bedeutung in sich trägt,
jenseits des Augenblicks des Abschieds.



EINLEITUNG

Liebevolle Seelenbegleitung	13
Eine Einladung für dich	16
Der Zugang nach innen	18
Nicht gesucht, sondern gefunden – wie Pendeln in mein Leben kam ...	20

TEIL 1 – Wenn eine Schwangerschaft beginnt und leise wieder geht22

1: Die stillen Anfänge des Lebens	22
Worte, die ordnen – und doch nicht erfassen	24
Der Zwischenraum nach dem Verlust	25
Zwischen Unsichtbarkeit, Schutz und dem Alleintragen des Verlustes ..	27
Praxisfall: Ein unbeirrbarer Glaube – wenn Hoffnung still wird, aber dennoch bleibt	30
Wenn der Körper sich erinnert	32
Denn wenn die Seele gehört wird, darf der Körper sich entspannen ..	33
Wenn Bewusstsein sich weitet	34
Erleben in einem größeren Zusammenhang	35
Wenn mehr wirkt, als sichtbar war – Ebenen jenseits von Kontrolle	38
Nicht jede emotionale Bewegung zeigt sich sofort	40
TEIL 2 – Die ungesesehenen Schwangerschaften, Entscheidungen und ihre seelischen Ebenen	41
2: Die stillen Zwischenräume früher Schwangerschaften	41
Ungewöhnliche Symptome – was ist eigentlich mit mir los?	42
Wenn eine Schwangerschaft beginnt, bevor sie erkannt wird	43
Die unsichtbare Verbindung zwischen Mutter und Kind	44
3: Fetomaternaler Mikrochimärismus – die stille Biologie	46
4: Scheinschwangerschaft: Wenn die Frau eine Seele trägt, obwohl keine Empfängnis vorliegt	47
Pseudogravidität aus eigener Erfahrung	48
5: Mehrlingsschwangerschaften & alleingeborener Zwilling – zwischen Körper, Medizin und Bewusstsein	49
Wenn eine Schwangerschaft mit mehr als einer Anlage beginnt	50
Beziehung vor Erinnerung – wenn Nähe entsteht, bevor Wissen da ist ..	
Frühe Trennung ohne bewusste Erinnerung	51
Blutungen während der Schwangerschaft – wenn frühe Prozesse ..	

spürbar werden	52
Vom Unbewussten zum Bewussten – wenn Zwillinge medizinisch sichtbar werden	53
Medizinische Reduktionsverfahren bei Mehrlingsschwangerschaften	54
6: Erfahrungen aus der Praxisarbeit zu Mehrlingsschwangerschaften 55	
Wenn frühe Mehrlingsanlagen körperlich sichtbar werden	56
„Ich wusste es mein ganzes Leben“	57
Unerfüllter Kinderwunsch	58
Erfahrungsbericht einer Klientin: Meine Spirale	59
Innere Klärung mit dem Pendel	61
7: Reproduktionsmedizin, befruchtete Embryonen und ungewohnte Seelen – ein Raum zwischen Medizin, Seele und Bewusstsein 63	
Das erste Retortenbaby und die Anfänge der Reproduktionsmedizin	65
Zwischen Einfrieren und Verbundenheit – die seelisch–geistig– energetische Dimension der Reproduktionsmedizin	66
Die Integration beginnt dort, wo Anerkennung durch Bewusstwerdung geschieht	67
Der geistige Raum für eine Seele	68
8: Praxisfälle aus meiner Seelenbegleitung 71	
Eingefrorene Eizellen – gefrorene Energie	71
Kinder aus fremden Eizellen – ein neues Familiensystem ohne seelische Integration	72
Pendarbeit als Bewusstseinsraum im Kinderwunsch	74
9: Wenn Entscheidungen Spuren hinterlassen – die seelischen Ebenen der Schwangerschaftsabbrüche 76	
Dort, wo Frauen einander erkennen	76
Der Körper vergisst nichts – wie Anerkennung und Worte Frieden bringen	78
Systemische Anerkennung – wenn nichts ausgeschlossen bleibt	79
Wenn Zahlen sichtbar werden und das Erleben unsichtbar bleibt	81
Ein Blick in die Geschichte der Abtreibung	83
Pendarbeit als Raum für Würde & Frieden nach einer Abtreibung	85
TEIL 3 – Gebärmutter, Intimität und Beziehung 87	
10: Die Heilung der Gebärmutter – Rückkehr in den Schoßraum	
Die Heilung der Gebärmutter – Rückkehr in den Schoßraum	87
Wenn die Gebärmutter still wird	89

Die Gebärmutter als heiliger Raum	89
Der Schoßraum als Portal der Transformation	92
In Beziehung sein mit deiner Gebärmutter	93
Die verschiedenen Schichten der Gebärmutter	94
Die Sprache der Gebärmutter	96
Meine Integration und die schmerzfreie Weiblichkeit	96
Anerkennen und Abschied	99
 11: Männer nach Fehlgeburt verstehen: Trauer ohne Worte	
Frauen trauern sichtbar, Männer leise – Fehlgeburt in der Partnerschaft	100
Wenn Nähe wieder trägt – Intimität, Sicherheit und Sexualität als gelebte Verbindung	102
Pendelkarte: Unsere Beziehung im jetzigen Moment	104
 TEIL 4 – Ahnenheilung und Kinder – wenn junge Seelen auf alte Felder antworten 105	
 12: Epigenetik – wie Erfahrungen von Mutter, Großmutter und Ahnen weiterwirken 105	
Trauma über mehrere Generationen hinweg	106
Dein Platz im Ahnensystem	107
Epigenetik – die moderne Sprache für eine alte Erfahrung	108
 13: Transgenerational – wenn Fehlgeburten und ungeborene Kinder im Bewusstseinsfeld einer Linie wirken 110	
Ungeborene Kinder im transgenerationalen Feld	111
Wenn Loyalitäten stärker sind als Worte	112
Ein Moment zum Innehalten	113
Ein stilles Ritual der Anerkennung	114
Würdigung, Rückgabe und die Entlastung einer ganzen Linie	115
Die Pendelarbeit im Ahnenfeld: Wege der Heilung und Integration	116
 14: Alle Kinder gehören dazu – die Grundlage im Familiensystem 118	
Anerkennung ordnet das Energiesystem und den Körper	119
Die Würdigung geborener Kinder	120
Reaktionen geborener Geschwister	122
Vollständigkeit bringt Ruhe	124
Wenn Seelen noch präsent sind	125
Praxisfall: Wenn das Feld weiterwirkt und Kinder darauf antworten	131
Kinder und der dünne Schleier zwischen den Welten	127

Praxisfall: Der gelbe Fredi	128
Pendeln und Bewusstseinsarbeit für Kinder im Familiensystem	130
TEIL 5 – Integration, Anerkennung und Neuordnung.....	131
15: Wenn Verbindung nicht an Form gebunden ist.....	133
Die Integration – wenn ungeborene Seelen ins Licht gehen und Seelenfrieden entsteht	134
Rituale – wenn das Eigene entstehen darf	135
Rituale zur Verabschiedung.....	136
TEIL 6 – Beziehung, Bewusstsein und die Einladung an neues Leben	139
16: Beziehung ist ein lebendiger Erfahrungsraum	139
Wenn Anpassung zur Gewohnheit wird	140
Ein stiller Beziehungsraum	143
Der Vater jenseits der Paar-Beziehung	144
17: Empfängnis als Resonanz – wenn Liebe, Schutz und Präsenz das Feld formen.....	145
Wenn Nähe wieder möglich wird – zwischen Hoffnung und innerem Schutz.....	146
Wenn der Mann zögert – der stille Schutz im väterlichen Feld	147
Die seelische Begegnung – wenn drei Felder zueinanderfinden	149
Wenn der richtige Moment kommt – über Timing, Vertrauen und innere Reife	150
Ein Praxisbeispiel: Wenn Liebe das Energiesystem verändert	152
Einladung zur Pendelarbeit in der Paarbeziehung	154
TEIL 7 – Wenn kein Kind (mehr) kommt - Frieden jenseits von Hoffnung und Verlust.....	156
18: Wenn keine Schwangerschaft (mehr) möglich ist	156
Frieden finden jenseits von Hoffnung und Erwartung	158
Praxisfall: Wie Frieden entstehen kann, wenn eine Frage endlich endet	
Wenn nichts verabschiedet werden muss	160
Wenn Loslassen geschieht – und das Leben eine neue Antwort findet	
Wenn ein Leben nicht Muttersein wählt – karmische Wege jenseits von Wiederholung	161
Wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt	163

TEIL 8 – Stimmen von Frauen und ihre Erfahrungen.....	166
19: Marthas Geschichte – Wenn Schweigen über Jahre wirkt	
Meine Erfahrung mit zwei nicht zustande gekommenen	
Schwangerschaften	166
20: Kinder werden im Himmel geboren.....	169
Schwanger werden trotz Endometriose – mein Weg	170
Abschließende Pendeleinladung	172
TEIL 9 – Pendeln als Bewusstseinsraum	174
21: Pendeln darf leicht sein	174
Einladung zur Pendelarbeit	174
Die erste Pendelübung.....	175
Wenn du pendelst, wirst du fühlen, ob die Antwort stimmt	177
So arbeitest du mit den Pendelkarten in diesem Buch	178
Pendelkarten für dein Wohlergehen	181
TEIL 10 – Ankommen & Abschluss	184
22: Abschluss – Wenn sich ein Kreis schließt	186
Ausblick auf meine weiteren Bücher.....	186
Persönliche Begleitung	188

EINLEITUNG

Liebevolle Seelenbegleitung

Manche Erfahrungen im Leben beginnen sehr früh und enden, bevor sie greifbar werden. Andere hingegen waren deutlich, greifbar, begleitet von einem wachsenden Bauch, von Vorfreude, von Plänen und inneren Bildern.

Beides kann alles verändern, denn es wirkt tief im Inneren weiter – unabhängig davon, wie sichtbar sie im Außen waren.

Eine Schwangerschaft gehört zu diesen Erfahrungen.

Sie schreibt sich nicht nur in den Körper ein, sondern auch in das Erleben, in die Vorstellung von Zukunft, in das innere Bild vom eigenen Leben.

Und manchmal endet dieser Weg wieder.

Unerwartet – und dennoch real.

Still. Weil es berührt hat.

Vielleicht ist deine Geschichte eine Fehlgeburt.

Vielleicht eine stille Geburt.

Vielleicht eine Abtreibung.

Vielleicht auch eine Schwangerschaft, die nie wirklich offiziell war, weil sie so früh endete, dass sie kaum greifbar wurde.

Und doch gab es diesen einen Moment, in dem du wusstest:
Da war jemand.

Viele Frauen tragen genau diesen Moment lange in sich. Nicht laut, nicht sichtbar – aber wirksam.

Wenn eine Schwangerschaft sehr früh endet oder bewusst beendet wird, entsteht oft ein innerer Widerspruch. Einerseits steht das, was rational erklärbar ist. Auf der anderen Seite wirkt das, was seelisch verbunden war.

Genau in diesem Spannungsfeld bleiben viele Frauen innerlich gebunden – manchmal über Jahre, manchmal über Jahrzehnte, oft ohne Worte dafür.

Vielleicht hast du gelernt, weiterzumachen.

Vielleicht hat dich niemand gesehen und dich ehrlich gefragt, wie es dir wirklich damit geht und wo du sein konntest. Manchmal ist es nicht einmal der Verlust selbst, der später am meisten schmerzt, sondern das Alleinsein damit. Keine Hände, die gesagt haben: Ich halte dich mit dem, was du erlebt hast.

Wenn du das kennst, dann möchte ich dir etwas sagen:

Du bist nicht zu empfindlich.

Du bist nicht dramatisch.

Du bist eine Frau, die etwas erlebt hat, das tiefer reicht als Worte.

Aus meinen Erfahrungen in der Begleitung von Frauen und Familien ist dieser Raum entstanden, den ich hier mit dir teile. Auf diesem Weg habe ich Tränen gesehen, für die es vorher keinen Platz gab. Schuldgefühle, die nicht zu den Frauen gehörten. Und eine Stärke, die sich oft erst im Schmerz gezeigt hat.

In diesen Begegnungen, in den Geschichten der Frauen, in den Botschaften der Seelen und in der Klarheit, die sich zeigen kann, wenn der Verstand keine Antworten mehr findet, wurde spürbar, wie viel im Hintergrund wirkt. Manches davon war den Frauen nie bewusst. Manches lag jenseits dessen, was Worte oder Gedanken greifen können. Und doch hatte es Einfluss – auf ihre Seele, ihre Emotionen, ihren Körper und damit auf ihr gesamtes Energiesystem.

Dieses Buch ist für dich, wenn du spürst, dass es in dir einen Raum gibt, der noch nicht ganz geschlossen ist – ganz gleich, an welchem Punkt deine Geschichte begonnen hat oder geendet ist.

Und es ist für dich, wenn du müde geworden bist vom Funktionieren. Vom Starksein und vom Alleintragen.

Dieses Buch möchte einen Raum öffnen für das, was geblieben ist. Für

das, was vielleicht nie ausgesprochen wurde. Und für das, was gesehen werden möchte, damit innerlich Frieden entstehen kann. Es lädt dich ein, dem zu begegnen, was zu dir gehört – damit es sich in dir integrieren darf, in deinem Tempo, auf deine Weise. Auch dort, wo Ebenen wirken, für die der Verstand keine Erklärung findet.

Hier darf alles da sein.

Trauer und Erleichterung.

Liebe und Wut.

Leere und Sehnsucht.

Auch widersprüchliche Gefühle.

Weil sie Teil dessen sind, was erlebt wurde.

Aus dem Wissen, dass jede Seele, die uns berührt – ob sie bleibt oder nicht – eine Bedeutung trägt, die über den Moment des Abschieds hinausgeht.

Vielleicht liest du diese Zeilen und spürst, dass etwas in dir aufmerksam wird – ein leises Gefühl, dass hier etwas angesprochen wird, das dich betrifft und weiterführen möchte. Vielleicht meldet sich eine Erinnerung, die lange keinen Platz hatte. Wenn das geschieht, ist es kein Zufall, sondern ein Zeichen dafür, dass du bereit bist, dir selbst zu begegnen – nicht rational, sondern als fühlende Frau, die einen Verlust erlebt hat.

Bleib noch einen Moment. Atme.

Und wenn du magst, lies weiter.

In Verbundenheit,

Nicole Bondani

Februar 2026

Eine Einladung für dich

Ich möchte dich gerne einladen, dir hier selbst zu begegnen und ohne Erwartung erst einmal anzukommen.

Nicht mit dem, was du im Außen kennst oder leitest.
Sondern mit dem, was in dir lebt.

In diesen Seiten liegen Worte, die dich begleiten dürfen.

Still, achtsam und in deinem eigenen Tempo.

Dieses Buch ist kein Weg nach außen, sondern eine Einladung zur Innenschau. Zu jenen inneren Räumen, in denen sich Erfahrungen abspeichern, Gefühle verweilen und Erinnerungen gehalten werden – auch dann, wenn sie im Alltag keinen Platz finden.

Alles, was du in deinem Leben erlebt hast, wirkt nicht nur im Denken. Es hinterlässt Spuren im Inneren. In deinem Körper. In deinem Empfinden. In jenen stillen Bereichen, in denen du dir selbst begegnest, wenn es ruhig wird. Genau diese Räume berührt dieses Buch. Nicht, um etwas aufzuwühlen, sondern um dir zu ermöglichen, bei dir selbst anzukommen und Vertrauen zu dir zu entwickeln.

Das ist nichts, wovor du Angst haben musst. Im Gegenteil.

Für viele Menschen ist genau dieser innere Kontakt ein wesentlicher Teil dessen, was Sinn entstehen lässt. Sich selbst zu finden. Sich selbst zu spüren. Nicht nur im Außen zu funktionieren, sondern innerlich verbunden zu sein.

Manche Erfahrungen im Leben öffnen diese Räume zum ersten Mal. Fehlgeburten, Schwangerschaftsabbrüche oder frühe Verluste gehören oft dazu. Sie stellen Fragen, die tiefer gehen als das, was sich erklären lässt. Warum berührt mich das noch? Warum findet mein Körper keinen Frieden? Warum bleibt etwas offen? Und genau hier beginnt häufig ein erstes wirkliches Ankommen bei sich selbst.

Der Weg durch diese Seiten verläuft nicht geradlinig. Er kommt in Wellen. Manche Abschnitte öffnen Erinnerungen. Andere bringen

Erleichterung. Wieder andere lassen dich still werden, ohne dass du gleich sagen kannst, warum. Auch das gehört dazu. Wenn du beim Lesen spürst, dass dein Körper unruhig wird oder sich dein Atem verändert, darfst du innehalten. Diese Reaktionen zeigen dir, wo etwas in dir berührt wird. Heilung geschieht selten linear. Sie folgt ihrem eigenen Rhythmus.

Gerade bei frühen Verlusten reagieren Körper und Seele oft schneller als der Verstand. Gefühle können nebeneinander stehen, auch wenn sie sich widersprechen: Trauer und Erleichterung. Liebe und Schuld. Leere und Sehnsucht. Du musst sie nicht ordnen und nicht erklären. Es reicht, ihnen Raum zu geben.

Mit meinen Texten spreche ich dich als Frau an. Nicht, um den Vater auszuschließen oder seine Rolle zu schmälern, sondern weil sich Schwangerschaft, Verlust und Entscheidung im Erleben der Frau auf eine eigene, tiefe Weise einschreiben. In Räume, die gehört werden wollen.

Dieses Buch möchte dich begleiten.

Und ich wünsche mir für dich, dass es etwas in dir berührt – dass du spürst, dass du ankommen kannst, in einem Raum, in dem du dir selbst begegnen darfst.

Dieses Buch spricht über Schwangerschaften, die enden.

Über Fehlgeburten, stille Geburten – und über Abtreibungen.

Nicht, um sie gleichzusetzen oder zu vergleichen, sondern weil sie auf der seelischen Ebene etwas Gemeinsames berühren.

Da war eine Verbindung.

Ein innerer Beginn.

Und ein Erleben, das seinen eigenen Weg im Körper, im Gefühl und im Bewusstsein gefunden hat – unabhängig davon, warum oder wie die Schwangerschaft endete.

Was Frauen nach einer Fehlgeburt empfinden, kann ebenso nach einer Abtreibung wirken.

Nicht identisch.

Aber verwandt.

Dieses Buch richtet sich an dich, gleichgültig, aus welchem Grund deine Schwangerschaft geendet hat.

Und es hält Raum für das, was geblieben ist.

Gleichzeitig lade ich dich in diesem Buch auch ein, dem Pendel zu begegnen – nicht als Voraussetzung.

Sondern als eine Möglichkeit, einen einfachen, stillen Zugang zu deinem Inneren zu finden. Als ein Werkzeug der Wahrnehmung, nicht der Entscheidung. Das Pendel fügt nichts hinzu. Es macht sichtbar, was in dir bereits da ist.

Du darfst Pendeln wie eine Einladung betrachten.

Die Pendelkarten öffnen einen zusätzlichen Raum – wie eine Tür, die du jederzeit öffnen kannst, wenn du möchtest. Du probierst es aus, beobachtest und spürst. Und wenn du merkst, dass es sich nicht stimmig anfühlt, legst du es wieder weg. Ohne Druck. Ohne Bewertung. Auch das ist ein Teil von Selbstfürsorge.

Der Zugang nach innen

Vielleicht fragst du dich beim Lesen, was eigentlich mit dem Zugang zu deinem Inneren gemeint ist, was das bedeutet und wie man ihn finden kann. Vielleicht kennst du dieses Gefühl schon und weißt nur nicht, dass es dieser innere Raum ist.

Der Zugang zu deinem Inneren ist nichts Außergewöhnliches. Er zeigt sich in dem Moment, in dem deine Aufmerksamkeit nach innen sinkt und du bei dir selbst an kommst. Dort, wo Empfindungen entstehen, bevor sie benannt werden, und wo sich ein leises Wissen

zeigt, was für dich stimmt.

Dieser innere Raum ist immer da. Er zeigt sich leise. Oft erst dann, wenn du nichts mehr tun musst.

Vielleicht kennst du diesen Zugang aus einem ganz anderen Moment – vor dem Einschlafen. Du schließt die Augen und spürst, wie du langsam hinübergleitest. Es ist kein aktives Tun. Kein Entscheiden. Eher ein Nachlassen. Ein Loslassen. Und manchmal kannst du diesen Übergang sogar noch wahrnehmen, ganz kurz, bevor du einschlafst.

Manchmal braucht es dafür nur einen bewussten Moment des Innehaltens. Ein sanftes Zurückkehren aus den Gedanken.

Nicht irgendwohin – sondern zu einem ganz konkreten inneren Punkt.

Vielleicht magst du dir dafür einen Moment Zeit nehmen und deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt an deiner Nasenwurzel richten – oder ganz leicht davor. Nicht als Vorstellung, sondern als feinen Fokus. Als würdest du deine Wahrnehmung dort sammeln.

Wenn du deine Aufmerksamkeit dort ruhen lässt, geschieht etwas Einfaches. Die Gedanken verlieren an Bewegung. Etwas in dir zentriert sich. Nicht gemacht, sondern zugelassen. Dieser Punkt ist keine Technik. Er ist ein Orientierungspunkt. Ein inneres Ankommen.

Viele Menschen finden genau hier zum ersten Mal einen Zugang zu sich selbst. Nicht, weil etwas Besonderes passiert, sondern weil etwas aufhört, ständig nach außen zu gehen. In diesem Sammeln entsteht Präsenz. Und aus dieser Präsenz heraus wird innere Wahrnehmung möglich.

Aus genau diesem Raum heraus entsteht auch Meditation.

Und aus demselben Raum heraus wird Pendelarbeit möglich.

Und aus diesem Getragen-Sein heraus werden Wahrnehmungen klar, still und selbstverständlich.

Wenn du diesen Punkt in dir gefunden hast, trägt er dich.