



Heike Wolter



Mein Sternenkind

Begleitbuch für Eltern, Angehörige
und Fachpersonen nach Fehlgeburt,
stiller Geburt oder Neugeborenentod

* Berichte von
Sternenkind-Eltern

* Hilfestellungen bei der
Bewältigung der Trauer nach
dem Verlust eines Kindes

* Rituale, Erinnerungen
und Wege zur Heilung

 edition
riedenburg



Für Lilly

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Geschlechtsneutrale Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet meistens eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Ärztin“ verstanden.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die persönliche Betreuung in Gesundheitsfragen, während einer Schwangerschaft oder Geburt und im Umfeld eines Verlusts sollte immer durch entsprechendes Fachpersonal geleistet werden. Die Hinweise und Vorschläge in diesem Buch sind kein Ersatz für medizinischen Rat. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte Hebamme, GynäkologIn, Arzt/Ärztin oder ApothekerIn. Teile des vorliegenden Buches basieren (unter anderem) auf zahlreichen persönlichen Angaben, die zur Wahrung der authentischen Wiedergabe inhaltlich von mir nicht modifiziert wurden. Einige dieser Aussagen entsprechen weder meiner persönlichen Ansicht noch können sie aus medizinischer Sicht empfohlen werden. Weder Autorin, Lektoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Sollten sich trotz sorgfältiger Korrektur Fehler eingeschlichen haben, erbitten wir weiterführende Hinweise darauf. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte schriftlich an den Verlag.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Originalausgabe, November 2012

© 2012 edition riedenburg

Anschrift edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich

E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Internet editionriedenburg.at

Fachliche Beratung Ärztin Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Lektorat Dr. phil. Caroline Oblasser, Salzburg

Buchumschlag: Herzwolke © Christas Vengel – Fotolia.com; Kinderfüße © Kathrin Dahl [www.vina-wenzel.de]

Kerze auf Seite 21: Copyright www.geschenkeloesch.de

Künstlerische Fotografien © Kathrin Dahl [www.vina-wenzel.de]

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: edition riedenburg

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-48-1

Dr. phil. Heike Wolter

Mein Sternenkind

**Begleitbuch für Eltern,
Angehörige und Fachpersonen
nach Fehlgeburt, stiller Geburt
oder Neugeborenentod**

 edition
riedenburg

Ein Wort vorab

... auf Deutsch

Dieses Buch ist auf Deutsch geschrieben. Ich bin Deutsche – ich bringe meine kulturellen Auffassungen, meine Sozialisation in der deutschen Gesellschaft und meine unbewussten Umgangsmuster mit Lebensereignissen mit. Auf diesen Grundlagen und meinem Wissen, das ich nach dem Tod meiner Tochter erlangt habe, beruht mein Buch.

Ich bin der festen Überzeugung, dass es neben ethnischen, kulturellen und religiösen Besonderheiten in der Trauer auch viele Gemeinsamkeiten gibt. Die Tragik, das eigene Kind begraben zu müssen, und die tiefen Gefühle von Trauer, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit sind universal.

Ich möchte Dich ermutigen, dieses Buch als Kraftquelle zu nutzen. Gerade wenn dafür sprachliche Barrieren bestehen, bitte ich Dich, eine vertraute Person zu finden, die Dir daraus vorlesen kann. Oder – wenn Du das Buch allein liest und nicht alles verstehst – Du kannst Teile als Anregung benutzen, um nachzudenken.

Vor allem aber soll Dir das Buch versichern, dass Du nicht allein bist.

... auf Englisch

This book was written in German. I am German – thus I bring my cultural heritage, my upbringing in German society and my coping strategies with me. Based on this and on everything I had to learn from my daughter's death my book was written.

I am convinced that there are great similarities in mourning all over the world despite ethnical, cultural and religious differences. The tragedy of having to bury one's own child and the deep feelings of loss, despair and hopelessness are universal.

I would like to encourage you to use this book as a source of strength. Especially if you feel that the language barrier does not allow you to do so, try to find an empathetic, familiar person who is willing to translate while reading the book with you. Or – if you read the book on your own and you don't understand everything – you can use parts of as suggestions for thinking further and working through your grief.

Above all this book should reassure you that you are not alone.

... auf Französisch

Ce livre est écrit en allemand. Je suis Allemande – je porte en moi mes attitudes culturelles, mon éducation dans la société allemande et mes manières inconscientes d'agir face aux événements de la vie. C'est sur ces bases et sur l'expérience que j'ai vécue après la mort de ma fille que ce livre est fondé.

Je suis profondément convaincue qu'il y a – malgré des particularités ethniques, culturelles et religieuses – de nombreux points communs partagés par tous ceux qui portent le deuil. Cette tragédie – enterrement son propre enfant – ainsi que les sentiments profonds de peine et désespoir qui l'accompagnent sont universels.

J'aimerais t'encourager à reprendre des forces en lisant ce livre. Justement si tu rencontres des difficultés linguistiques, je t'en prie, demande à un proche (ou quelqu'un de ton entourage) de te faire la traduction. Ou bien – si tu lis ce livre toi-même et que tu ne comprends pas tout – au moins quelques passages de ce livre peuvent t'aider à réfléchir.

Avant tout ce livre veut t'assurer que tu n'es pas seul(e).

... auf Türkisch

Bu kitap Almanca yazılmıştır. Almanım – kültürel anlayışımı, Almanya'da büyüdüğümünden aldığım değerleri ve yaşadığım önemli olayların biçimlendirdiği yapımı kitabıma aktarıyorum. Kitabım, bu temellere ve kızımın ölümüyle edindiğim bilgiye dayanmıştır. Yas tutulduğu zaman etnik, kültürel ve dinsel özellikler yanında evrensel niteliklerin de var olduğuna mutlaka inanıyorum. Kendi çocuğunu gömmek zorunda kaldığın zaman tuttuğun yas, acı, çaresizlik ve umutsuzluk evrenselidir.

Bu kitabı güç kaynağı olarak kullanarak, seni cesaretlendireyim. Özellikle, eğer dil engeli yüzünden bu kitabı kendin okuyamazsan, sana, onu okuyacak güvenebileceğin, samimi bir kişi bulmanı rica ederim. Yoksa bu kitabı kendin okurken her şeyi anlayamazsan, anlayabilmek için anladığın paragraflardan esinlenebilirsin.

Her şeyden önce bu kitap, yalnız olmadığının bir teminatı olmalı.

... auf Portugiesisch

Este livro foi escrito em alemão. Eu sou alemã e, por isso, trago comigo minha herança cultural, minha integração na sociedade alemã, bem como minha forma inconsciente de lidar com os acontecimentos da vida. Meu livro se baseia nesses fundamentos, como também no que eu tive que aprender com a perda da minha filha.

Tenho plena convicção de que, apesar das diferenças por questões étnicas, culturais e religiosas, nos momentos de luto, também existem muitos pontos em comum. A tragédia de ter que sepultar seu próprio filho e os sentimentos mais profundos de luto, o desespero e a desesperança são universais.

Eu gostaria de te encorajar a usar este livro como uma fonte de energia. Especialmente se você perceber que as barreiras da língua te impedem de seguir adiante. Tente encontrar uma pessoa de confiança que possa traduzi-lo enquanto você o lê. Ou, se você preferir ler o livro sozinha e não entender tudo, você pode usar apenas partes dele como fonte de inspiração para refletir.

Acima de tudo, este livro busca te dar segurança de que você não está sozinha.

... auf Spanisch

Este libro fue escrito en alemán. Soy alemana y por eso llevo conmigo mi legado cultural, mi integración en la sociedad alemana, y mi forma inconsciente de actuar frente a los acontecimientos de la vida. Mi libro se basa en esto y también en el aprendizaje recibido tras la pérdida de mi hija.

Tengo la plena convicción de que además de las particularidades por cuestiones étnicas, culturales y religiosas en el tiempo de luto existen también muchos puntos en común. La tragedia de tener que dar sepultura a un hijo propio y los profundos sentimientos de luto, desesperación y desesperanza son universales.

Quiero animarte a que uses este libro como una fuente de energía. Especialmente cuando sientas que las barreras idiomáticas no te lo permitan, te invito a que encuentres a una persona de confianza que pueda leerlo para ti. O, si prefieres leer el libro sola y no entiendes todo, puedes usar partes de él como fuente de inspiración para reflexionar.

Por sobre todas las cosas este libro busca asegurarte que no estás sola.

... auf Russisch

Это книга написано по-немецки. Я – немка, делюсь своими культурными представлениями, своей социализацией в немецком обществе и своими бессознательными моделями реакции на проблемы в жизни. На этих основах и на моём знании, к которому я пришла после смерти моей дочери, основана моя книга.

Я твёрдо уверена, что печаль – часть этнического, культурного и религиозного. Трагизм быть вынужденным хоронить собственного ребёнка и глубокие чувства траура, отчаяния и безнадежности – всеобщие.

Я хочу ободрить тебя использовать эту книгу как источник силы. Я прошу тебя, особенно если для тебя существуют язычные барьеры, найди близкого человека, который поможет тебе читать её вслух. Или, если читаешь книгу одна/ один и не понимаешь всё, ты можешь использовать части как источник размышлению.

Прежде всего эта книга должна уверить тебя в том что ты не одна/ один.

... auf Chinesisch

这本书是用德文写的。因为我是德国人，它一方面基于我的文化观点、我的德国社会背景以及我处理生活变迁的下意识的行为模式。这本书另一方面基于我随着我女儿的死亡获得的知识。

我确信在丧期中，除了不同民族、文化和宗教特点以外，我们之间还是有很多共同点。被迫安葬亲自孩子的悲剧性及其伴随的悲哀、苦闷和失望在全球都是一样深刻的情绪。

我想鼓励你用这本书作为你的心力来源。因为我们两个人之间存在着某一个语言障碍，我推荐你请一个你信任的人念这本书给你听。如果你单独看这本书时不完全懂其内容的话，它还是可以作为使你思考的出发点。

无论如何，这本书的主要用处就是让你知道你不是唯一的处于这种困境的人。

“我星星孩子—小产、死产或婴儿猝死综合征后给父母、亲属和专家的参考书”

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13	Gefühle	135
In der Mitte der Nacht	15	Körperliches Befinden nach der Geburt	135
Verwaiste Eltern – was wir sind	16	Die innere Leere spüren oder: „Phantomschmerzen“	138
Individuelle Erfahrungen	16	Seelische Verfassung nach dem Verlust	138
An meine Leserinnen und Leser	17	Eine wirre Gedankenwelt	140
Interviews	17	Kennenlernen, Erinnerungen schaffen und Abschiednehmen	143
Ein Schritt nach dem anderen	17	Namensgebung für ein Sternenkid	143
Erfahrungen des Verlusts	19	Ort des Abschieds	144
Erfahrungen der Autorin	20	Sein Kind mit allen Sinnen wahrnehmen	146
Layout und Seitenaufbau	20	Seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen	149
Sortierung	21	Etwas Konkretes tun können	151
Individuelle Erlebnisberichte	22	Existenzbeweise sammeln	152
Den Verlust wahrnehmen	100	Begleitung in den ersten Tagen	155
Vorahnungen vor dem Verlust	100	Andere Menschen lernen das Baby kennen	158
Mit einer schlechten / fatalen Prognose umgehen	102	Schenken und beschenkt werden	160
Unangekündigter, plötzlicher Verlust	106	Nach Hause kommen	162
Das Unaussprechliche aussprechen	108	Wissen erlangen und Trost erfahren	163
Erste Schritte	111	Religiöse und andere Rituale	165
Geburt	112	Salbung	166
Zeitpunkt der Geburt	112	(Aus)Segnung	166
Wahl des Geburtsmodus	114	Taufe	167
Wahl des Geburtsorts	117	(Ritualisierte) Klage	168
Geburtsplan	118	Totenwache	168
Geburtsverlauf bei frühen Fehlgeburten	120	Aufbahrung	168
Geburtsverlauf bei stillen Geburten	120	Möglichkeiten des schriftlichen Nachrufs	169
Geburtsverlauf bei Lebendgeburten	121	Beerdigung	172
Operative Geburten und chirurgische Eingriffe in der Geburtshilfe	122	Religiöse und kulturelle Besonderheiten	172
Sterbeort	122	Bestattungsformen	172
Bei der Geburt begleitet werden	123	Grabformen	173
Medikation im Umfeld der Geburt	127	Bestatter	174
Eltern-Kind-Bindung	129	Eigene Ideen zur Bestattung einbringen	176
Entscheidungen	129	Andere Menschen in den Abschied einbeziehen	176
(Ab)Stillen	129	Geschwisterkinder teilhaben lassen	180
Untersuchungen nach dem Verlust: Die Obduktion	132	Begleitgegenstände für dein Sternenkid	180
Ein wichtiger Entschluss: Organspende	134	Eine Bestattungsfeier organisieren	180
		Entscheidung für einen Grabstein / ein Grabkreuz	181
		Rechtliches	181
		Personenstands- und Bestattungsrecht	182
		Weitere Rechtsbereiche	183
		Vom Umgang mit Behörden	185

Exkurs: Geburtshilfliche Rechtsfälle	187
Die Frage nach dem Warum	189
Warum ich, warum mein Kind?	190
Konkrete Gründe finden	190
Die Suche nach Antworten	191
Fehlgeburten	191
Häufigkeit	191
Ursachen	192
Chromosomale Probleme	192
Neuralrohrdefekte	194
Mütterliche Probleme	194
Immunologische Probleme	194
Infektionen in der Schwangerschaft	195
Unbekannte Ursachen	195
Pränataldiagnostik – Chancen und Risiken	195
Totgeburten	196
Ursachen	197
Plazentastörungen	197
APS und Thromboseneigung	197
Nabelschnurprobleme	198
Plötzlicher Kindstod im Mutterleib	198
Geburtskomplikationen	198
Neugeborenentod	199
Risiko Frühgeburt	199
Angeborene Krankheiten	200
Anpassungsstörungen	200
Infektionen des Kindes	201
SIDS – Plötzlicher Kindstod	201
Abtreibung	201
Abseits der Medizin	203
Sich der Glaubensfrage stellen	203
Sich der Schuldfrage stellen	203
Sich der Sinnfrage stellen	207
Besondere Situationen	209
Ein behindertes / (unheilbar) krankes / extrem frühgeborenes Kind beim Sterben begleiten	210
Über Leben und Tod entscheiden	211
Trauern und gleichzeitig einem überlebenden Zwilling / Mehrling Eltern sein	213
Mehrlinge verlieren	214
Eine (selektive) Abtreibung vornehmen lassen	215

Niemals das eigene Kind gesehen?	216
Verlust nach Fertilitätsbehandlung	217
Alleinstehend sein, aber nicht allein	219
Trauer, Erinnerung und Heilung	221
Trauer	222
Auf Grundbedürfnisse achten	222
Verschiedene Trauerphasen durchleben	223
Trauerpausen genießen	227
Gefühle in der Trauerzeit	228
Anerkennen, was ist	232
Ungesunde Trauer	233
Der Verlust des Kindes als Retraumatisierung	234
Erinnerung	235
Ein Kindergrab pflegen	235
Eine Erinnerungsfeier gestalten	236
Eine Gedenkecke einrichten	237
Tattoo / Schmuck auswählen	237
Ein Fotoalbum füllen	237
Einen Film produzieren	238
Eine eigene Homepage einrichten	238
Bilder / Zeichnungen / Plastiken anfertigen	239
Eine Erinnerungskiste bauen	239
Ein Erinnerungsalbum ausfüllen	240
In ein Tagebuch schreiben	240
Eine Erinnerungsschleife tragen	241
Vom Sternenkind träumen	241
Einen Baum pflanzen	241
Eine Patenschaft übernehmen	242
Weitere Rituale finden	242
Heilung	243
Weinen und Klagen	243
Körperlich heilen	244
Sich im Glauben neu orientieren	244
Gespräche / Gesprächstherapie wahrnehmen	245
Dinge kreativ gestalten / Gestalttherapie	247
Alternative Behandlungsformen ausprobieren	247
Massagen / Wärmeanwendungen genießen	249
Yoga, Tanz und Sport für sich entdecken	249
Die heilende Wirkung von Musik spüren	250
Eigene Erfahrungen aufschreiben	250
Ein Trauerseminar besuchen	251
Am öffentlichen Leben teilnehmen	252

„Dinge“ loslassen	252
Mit verpassten Chancen umgehen	253
Das Sternkind entidealisieren	254
Pläne für die Zukunft machen	254
Sich Zeit nehmen	256
Weiterleben	257
Die versteckte Trauer	258
Der Welt begegnen	258
Schwangeren und Babys begegnen	259
Ins Arbeitsleben zurückkehren	260
In einer veränderten Familie leben	262
Aufgaben – zwischen Ablenkung, Sinngebung und Überforderung	262
Planungen ohne das Sternkind wagen	263
Der Trauer Raum geben	263
Rituale nach langer Zeit ausüben	263
Ein neuer Mensch sein	264
Noch einmal sprechen ...	267
... von Dir	268
... mit Begleitern	268
... mit anderen Betroffenen	268
... mit der Familie und Freunden	269
... mit Kollegen	269
... im weiteren Umfeld	269
... mit der Öffentlichkeit	270
... im Internet	270
Gedenken	273
Meilensteine	274
Am errechneten Entbindungstermin	274
An den Wochen-, Monats- und Halbjahrestagen	274
Am Geburtstag des Sternkindes	275
Am Todestag des Sternkindes	276
Am eigenen Geburtstag	276
Am Namenstag	276
Zu Weihnachten	277
An anderen wichtigen Tagen	277
Zu Gedenkgottesdiensten	278
Mit den Compassionate Friends im Dezember	278
Rituale für besondere Tage	278
Folgeschwangerschaft	279
Noch ein Kind? Die Entscheidung treffen	280
Auf der Suche nach Begleitern	282

Mögliche vorbereitende Untersuchungen	282
Wenn es nicht klappen will	283
Wieder schwanger!	283
Reaktionen der Umwelt auf die Folgeschwangerschaft	284
Die Geburt des Folgekindes	285
Mit dem Baby leben	286
Ein besonderes Kind – Das Folgekind	287
Das Schlimmste geschieht – erneuter Verlust	288
Eine Folgeschwangerschaft – nicht der einzige Weg	289
Väter – und Partnerschaften	291
Frauen über ihre Männer	292
Männer über sich selbst	293
Vom Vaterwerden	293
Als Mann sein Kind verlieren	294
Erwartungen an sich selbst und von anderen: Seinen Mann stehen	295
Ohnmacht und Trauer begegnen	296
Erste Schritte für Väter	296
Ins Leben zurückkehren	297
Partnerschaft	298
Verschiedene Trauerwege von Männern und Frauen	299
Sich miteinander verbunden fühlen	299
Sexualität nach einem Verlust neu entdecken	299
Geschwister	301
Die vergessenen Trauernden	302
Kindliche Vorstellungen vom Tod	303
Sternkinder – die unvollständige Geschwisterfolge	305
Erste Schritte für Geschwisterkinder	306
Die Gefühle der Trauer zulassen	307
Kindliche Gefühle in der Trauer	308
Eltern für verwaiste Geschwister sein	309
Einen ungewohnten (Trauer)Alltag leben	310
Großeltern	313
Von der doppelten Trauer	314
Hilfe geben, Hilfe erfahren	315
Erste Schritte für Großeltern	315
Sich fragen: Wie funktioniert Familie?	316
Mitmenschen	319
Reaktionen der privaten Umwelt	320
Reaktionen anderer Betroffener	321

Gute Erfahrungen und passende Begleitung	322
Schmerzliche Erfahrungen und unpassende Begleitung	322
Wünsche an Mitmenschen	324
Fachpersonen	327
Die richtigen Worte finden	328
Eltern emotional begleiten	329
Wissen vermitteln	330
Sich als Geburtshelfer fachlich kompetent verhalten	330
Religiöse und interkulturelle Kompetenz zeigen	332
Hinweise für niedergelassene Frauenärzte	334
Hinweise für geburtshilflich tätige Ärzte	335
Hinweise für kinderheilkundlich tätige Ärzte	336
Hinweise für in der Pathologie tätige Fachpersonen	337
Hinweise für Hebammen	337
Hinweise für Doulas	338
Hinweise für Stillberaterinnen	339
Hinweise für Sterbeammen / Sterbegefährten / Hospizmitarbeiter	339
Hinweise für Psychologen / Psychotherapeuten	340
Hinweise für Berater in Beratungsstellen	341
Hinweise für Pfarrer / Priester / Seelsorger	341
Hinweise für Bestatter	342
Hinweise für weitere Fachpersonen	344
Der Anfang eines neuen Tages – Ein Resümee	347
Loslassen können	348
Ich danke ...	348
Appendix	351
Verwendete Literatur	352
Glossar	352
Weiterführende Informationen und Hilfen	357
Adressen	357
Links zu Online-Informationen	358
Internet-Foren	358
Literatur	358
Musik für verwaiste Eltern	360
Ökumenische (Gedenk)Gottesdienst-Bausteine für Sternenkinder	361
Materialien für geburtshilfliche Stationen	362
Leitfaden für geburtshilfliche Stationen	362
Hinweise für verwaiste Eltern	364
Bestätigung zur Geburt	365

Vorwort

Was für ein Wissensschatz, dieses Werk aus der Lebenserfahrung vieler Menschen zusammengetragen! Es handelt von den Erschütterungen, denen Eltern und Fachleute beim Tod eines ungeborenen oder neugeborenen Kindes standhalten müssen. Die Fülle, die diese persönlichen Erfahrungen anbieten und die von Heike Wolter verknüpft und durch fachliche Informationen ergänzt werden, erscheint als Antwort auf ein jahrzehntelanges Schweigen zum frühen Tod von Kindern, auf eine „Unkultur“ im Umgang mit dieser Seite des Daseins. Und mir scheint, es will dem Tabu, das hinter uns liegt, eine ebenso große Wucht entgegensetzen.

Die Spuren der kulturellen Barbarei, wie trauernde Mütter und Väter über Generationen hindurch allein gelassen waren, prägen noch heute das gesellschaftliche und das familiäre Leben. Durch Achtlosigkeit, Grobheiten und bürokratische Ignoranz wurden Eltern oft zusätzlich zu ihrem Schicksalsschlag gekränkt. Und noch immer fehlt mancherorts das menschliche und fachliche Vermögen, Familien in ihrer Lebenskrise feinfühlig und stärkend zur Seite zu stehen.

Unsere Elterngeneration und die der Großeltern und Urgroßeltern mussten den Verlust ihrer Kinder und ihre Trauer ein Leben lang mit sich selbst abmachen. Von ihnen haben wir als direkte Vorbilder unsere eigene Lebensweise erlernt. Sie sind es, die unser Denken inspiriert haben, sei es freier oder verschlossener im Umgang mit dem Tod – und es sind auch unsere kleinen Verwandten, die sich früh wieder aus dem Leben verabschieden mussten. Wir haben sie nie kennen gelernt – allenfalls im Widerschein der unfreiwilligen Verschwiegenheit im Familienkreis. Sie haben aus der Stille heraus ihre eigene Wirksamkeit entfaltet. Auch wenn früher oft kein Raum in den Familiengeschichten für sie war, so hat jeder dieser kleinen Töchter und Söhne, Geschwister und Enkel dennoch eine große Potenz in dem, was er oder sie in ihrem Umkreis angestoßen hat.

In diesem Buch einer Mutter – im persönlichen Austausch mit anderen Eltern, die alle eine Erfahrung teilen – trifft ein Vermächtnis vieler zusammen: Das unsichtbare Wirken all ihrer kleinen Kinder über ihr scheinbar kurzes Leben hinaus, vereint in diesem Werk ihre Eltern beim Erzählen über die einschneidende Zeit.

Eltern in einer ähnlichen Situation können durch dieses Buch gestärkt werden: Sie erfahren, dass sie nicht allein sind in ihrer Not. Die wertvollen Informationen können eigene Vorstellungen erweitern und klären. Noch viel wichtiger erscheint mir, dass auch meine KollegInnen in der Geburtshilfe, Hebammen und ÄrztInnen, aber auch SeelsorgerInnen, GeburtsbegleiterInnen, Verwaltungsangestellte und BestatterInnen von diesen Stimmen der Erfahrung lernen werden. Sie werden dadurch noch achtsamer trauernden Familien den notwendigen, jeweils eigenen und manchmal auch fremdartig erscheinenden Raum geben und sie gemeinsam durch die Krise führen.

So könnte aus einer Zeit mit viel Kummer bestenfalls auf lange Sicht ein heilsames Erlebnis werden, durch das sich die persönliche Kultur vom Lebensende verfeinert und wir für unser eigenes Ende friedvolle Vorbilder und Vorstellungen in uns tragen werden.

Katja Baumgarten

Hebamme, Journalistin und Filmemacherin
des Dokumentarfilms „Mein kleines Kind“

Dieses Buch sagt dir nicht, was du fühlen oder tun sollst, denn Trauern ist zutiefst individuell. Aber gewiss ist eines: Du wirst deine Traurigkeit überwinden. Dieses Buch will dich – die verwaiste Mutter oder den verwaisten Vater – an die Hand nehmen und dich begleiten. Es will aber auch dich – den Mitmenschen – für die besondere Situation und den Ausnahmezustand trauernder Eltern sensibilisieren. Und es will dich – die Fachperson – ermutigen, die Herausforderung anzunehmen, gleichzeitig professionell und empathisch mit verwaisten Eltern umzugehen.

Ich habe dieses Buch aus persönlicher Betroffenheit heraus geschrieben. Als meine Tochter Lilly im August 2005 völlig überraschend während der Geburt starb, hatte ich das Gefühl, aus dem mich plötzlich umgebenden Dunkel nicht mehr herauszufinden. Ich hatte nicht einmal das Gefühl, dass ich mich in einem Tunnel befand, der einfach nur lang war, am Ende aber ins Licht führte. Im Gegenteil: Die Welt fühlte sich an wie ein tiefschwarzer Raum, dessen mögliche Ausgänge ich nicht einmal errahnen konnte.

Ich wusste zwar nach wenigen Stunden, dass ich selbst überleben würde. Aber ich hatte eine entsetzliche Angst vor diesem Leben ohne meine Tochter. Selbst als ich nach zwei Tagen mit meinem Mann aus dem Krankenhaus zurückkehrte, zurück zu meinen beiden älteren, lebenden Kindern, konnte ich keinen Funken Lebensfreude in mir fühlen. Nur Verzweiflung.

Ich erinnere mich noch, wie zwei Frauen, die selbst auch ein Kind verloren hatten, an meinem Bett saßen. Meine Nachbarin hatte sie gebeten, mich zu besuchen. Eine erzählte mir, dass sie nach dem Tod ihrer Tochter für längere Zeit kaum hätte aufstehen können. Damit sprach sie mir emotional aus dem Herzen, aber sie formulierte auch das, was ich am meisten fürchtete: Stillstand, Leere, Sinnlosigkeit.

Irgendwann raffte ich mich auf und setzte mich an den Computer. Wie eine Hülle umfing mich schon bald das Internet, in dem ich ein Portal für verwaiste Eltern gefunden hatte.

Zu wissen, dass ich nicht die Einzige war, die diesem Schicksal begegnete, half mir sehr. Während ich um mich herum die Welt feindlich, unnahbar und ungerichtet wahrnahm, konnte ich im Schutz der Anonymität ungeschminkt ausdrücken, was mich bewegte.

Immer weiter trug mich meine Suche nach Geschichten, Erklärungen und Hilfen. Bis ich eines Tages ein

Zitat von Johannes Paul II. las: „Die Mitte der Nacht ist auch schon der Anfang eines neuen Tages.“

Verwaiste Eltern – was wir sind

Eine verwaiste Mutter, das war ich also nun im offiziellen Sprachgebrauch. Mein Mann ein verwaister Vater, meine Kinder verwaiste Geschwister, meine Eltern verwaiste Großeltern. Und verwaist im Sinne alter Märchen fühlte ich mich auch. Ich war furchtbar einsam, nicht nur weil wir erst seit Kurzem an einem neuen Ort lebten, sondern auch, weil offensichtlich niemand wusste, wie er mit mir umgehen sollte. Die meisten Menschen, denen mein Schicksal bekannt war, mieden mich, und anstatt über meine Tochter Lilly wenigstens sprechen zu können, verwaiste nach und nach auch die Erinnerung an sie.

Verwaiste Eltern sind Menschen, die ein Kind verloren haben. Und wengleich sich dieses Buch an Eltern richtet, deren Kinder sehr früh – in der Schwangerschaft, während der Geburt oder in der Neugeborenenzeit – starben, bezieht sich diese Nennung nicht nur auf sie. Denn auch Eltern, deren Kinder im späteren Kinder-, Jugend- oder Erwachsenenalter sterben, werden so genannt.

Das Verbindende zwischen all diesen Eltern ist die Umkehr eines als normal angesehenen Lebenskreislaufs. In diesem sterben zunächst die Großeltern, dann die Eltern, und erst später die Kinder. Im Idealfall alle nach einem gefüllten Leben. Der Tod des eigenen Kindes aber lässt uns in einer Welt zurück, in der jene Grundprinzipien, denen wir vertrauen, zutiefst erschüttert wurden. Denn wenn nicht sicher ist, dass unsere Kinder leben können – was ist dann noch sicher in unserem Leben?

Individuelle Erfahrungen

Da Menschen sehr verschieden sind, meistern sie diese schwierige Frage ganz unterschiedlich. Das vorliegende Buch ist daher kein Ratgeber in dem Sinne, dass er den Weg einer guten Trauer und einer erfolgreichen Heilung beschreibt wie ein Zugfahrplan, dessen klar festgelegte Stationen zum gewünschten Ziel führen. Vielmehr habe ich versucht, individuelle Erfahrungen – einschließlich meiner eigenen – zu systematisieren. Dabei habe ich mich von den Müttern und Vätern leiten lassen, die bereit waren, auf meine Interviewfragen zu antworten. Sie alle haben

mit ihren unterschiedlichen Gedanken, Perspektiven und Mentalitäten dazu beigetragen, dass den von Trauer Betroffenen, ihren Angehörigen und Helfern viele Möglichkeiten zur Trauerbewältigung aufgezeigt werden.

Die Trauer wird nie vollkommen verschwinden, denn sie ist eine Schwester der Erinnerung. Aber wenn die Heilung erfolgreich verläuft, könnte es irgendwann heißen: „Und wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein, mich gekannt zu haben.“

Ich selbst habe lange nicht geglaubt, einmal sagen oder schreiben zu können, dass ich dankbar sei für Lillys Weg mit mir. Konkret gesagt dauerte es bis zu ihrem sechsten Geburtstag, bis ich diese Aussage ehrlich (unter)schreiben konnte.

Diese Erkenntnis war ein wichtiger Schritt. Nicht aber der letzte ...

An meine Leserinnen und Leser

Mein Buch wird vielleicht vor allem von betroffenen Frauen gelesen werden, die nach Verständnis und Zuspruch suchen. Aber auch den Vätern, Geschwistern und Großeltern sind eigene Kapitel gewidmet. Der weitere Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis soll durch dieses Buch den Mut finden, sich mit der Trauer verwaister Eltern auseinanderzusetzen, und Fachpersonen, die mit verwaisten Eltern zu tun haben, können von den hier abgedruckten Erfahrungen genauso profitieren wie von den Überlegungen zu Begleitmöglichkeiten.

Weil viele ärztliche und therapeutische Ausbildungen noch immer wenig Hintergrundwissen zum Umgang mit Sterben und Tod – besonders bei Kindern – bieten, kann dieses Buch eine wertvolle Ergänzung für all jene sein, die sich intensiver mit der elterlichen Trauer auseinandersetzen möchten.

Interviews

Viele meiner Interviewpartner haben mir geschrieben, die Beantwortung der Fragen sei zwar schwierig und tränenreich, aber vor allem heilsam gewesen.

Vielleicht war sie das auch durch die Hinzufügung eigener Gedanken, Bilder, Gedichte und weiterer Materialien. Mir ist bewusst, dass die gemeinsame Arbeit an diesem Buch alle Eltern viel Kraft gekostet hat,

aber ich bin aus meiner eigenen Erfahrung der festen Überzeugung, dass das Schreiben ein möglicher Weg der Heilung ist. Das heißt, dass das Buch bereits die ersten Menschen begleiten durfte, noch bevor es überhaupt in der Öffentlichkeit angekommen ist. Hoffentlich erfüllt es diese Aufgabe auch für die Leser.

Ein Schritt nach dem anderen

Mein Buch folgt dem Weg von Trauer und Heilung in einer Art chronologischen Perspektive. Trotzdem muss man es nicht von Anfang bis Ende durchlesen. Manches fühlt sich momentan wichtig an, anderes nicht. Man kann daher zuerst das lesen, was einem hilfreich erscheint, und anderes dafür einstweilen auslassen.

Genau wie unser Weg durch die Trauer macht dieses Buch manchmal einen Schritt zur Seite oder zurück. Ab und zu führen Ausflüge in unbekanntes Terrain oder zu vielleicht eigenartig anmutenden Ideen. Ich glaube aber, dass die unbekannte Situation der Trauer genau das braucht: Ausprobieren, was gut tut, und was nicht.

Leider schützt die Tatsache, bereits ein Kind verloren zu haben, nicht davor, diese schreckliche Erfahrung unter Umständen noch einmal machen zu müssen. All denjenigen, die mehrfach betroffen sind, ist daher ein eigenes Kapitel gewidmet, ohne jedoch anderen Eltern Angst machen zu wollen.

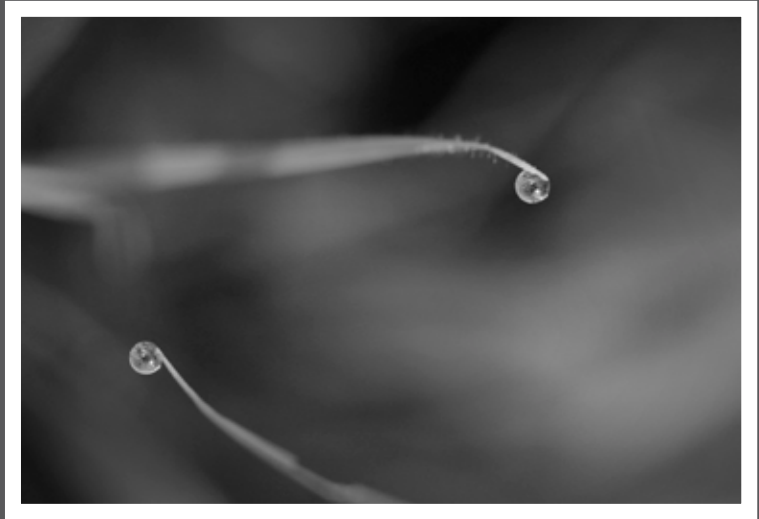
Das Buch eröffnet die Schatzkiste der elterlichen Erfahrungen mit den Geschichten der nach Verlust(en) trauernden Mütter und Väter. Hier erhalten alle Betroffenen, die am Buch teilgenommen haben, die Gelegenheit, sich in einer eigenen Doppelseite mit ihrem Erleben des Verlusts sozusagen vorzustellen. Die Erzählungen spiegeln einerseits eine gewisse Bandbreite möglicher Verläufe wider, andererseits aber offenbaren sie auch verschiedene Eltern-Typen, die erkennen lassen, dass es nicht „den“ Betroffenen gibt, sondern eine große Vielfalt betroffener Menschen.

Ich wünsche diesem Buch, dass es zu einem starken Symbol für verwaiste Eltern wird. Es soll – für Eltern, Angehörige und Fachpersonen – einerseits individuelle Erfahrungen spiegeln und andererseits, ergänzt um zusätzliches Wissen, umfassend und vorurteilsfrei über die Thematik Auskunft geben.

Heike Wolter, im Oktober 2012

Platz für Gedanken:

A vertical rectangular box with rounded corners and a thin black border. The top and bottom corners are slightly rounded inward. The interior of the box is filled with horizontal lines, creating a series of approximately 20 empty rows for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.



Erfahrungen des Verlusts

Es ist noch nicht allzu lange her, da besuchte ich zum ersten Mal eine Gesprächsgruppe für verwaiste Eltern. Der Abend begann in angenehmer Runde in einem in warmen Farben eingerichteten Zimmer. Auf dem Tisch dampfte heißer Tee, und die meisten Teilnehmerinnen unterhielten sich – offenbar kannten sich alle. Ich war mit der Erwartungshaltung gekommen, mich auf neues Terrain zu trauen, aber durch mein erstes Buch „Meine Folgeschwangerschaft“ auch ein ‚alter Hase‘ bezüglich der Trauer zu sein. Eine Geschichte hatte ich mir nicht zurechtgelegt – Taschentücher nicht.

Bei der Vorstellungsrunde war ich die erste, die weinte. Meinen allerersten Satz und das Anzünden einer Kerze für meine Tochter hätte ich beinahe schon nicht geschafft. Wie sehr ich mich doch geirrt hatte in der Meinung, meinen Verlust längst aufgearbeitet und verarbeitet zu haben! Nun jedoch stellte ich fest, dass er nach wie vor sehr präsent war.

Vielleicht würde es den meisten verwaisten Eltern so ähnlich gehen wie mir. Irgendwann lernt man zwar, mit dem nahezu Unaussprechlichen zu leben. Doch eine Wunde bleibt es immer.

Es – der Tod unseres Kindes, unserer Kinder.

Für dieses Buch musste ich all meinen Mut zusammennehmen, um mir meinen eigenen Verlust noch einmal in jedem Detail anzuschauen. Ich zog mich in eine einsame Gegend zurück und schlug – nach mehr als fünf Jahren – zum ersten Mal wieder das Tagebuch auf, das ich ab dem Zeitpunkt von Lillys Beerdigung bis etwa zum Halbjahrestag geschrieben hatte. Unaufhaltsam rollten Tränen über mein Gesicht – doch manchmal habe ich beim Lesen sogar ein Lächeln versucht und war erstaunt über das, was ich geschrieben hatte.

Ich versuchte also das zu tun, was ich auch meinen Gesprächspartnern abverlangte: ihren eigenen Verlust zu durchdenken und zu beschreiben. Sie sollten versuchen, erst ihr eigenes, unmittelbares Erleben in Worte zu fassen – später aber auch darüber zu reflektieren, warum sie dies oder jenes getan hatten, was sie rückblickend als günstig oder weniger hilfreich einschätzten und welche Entwicklung sie selbst vollzogen hatten.

Kerninhalt des folgenden Kapitels sind die Geschichten jener Mütter und Väter, die aus eigener Betroffenheit heraus ihre Erfahrungen zur Verfügung stellen. Sie alle hätten an diesem Projekt nicht teilgenommen, wenn sie nicht selbst die schmerzlichen Erfahrungen des Verlusts gemacht hätten. Dieser hat sie in umfassender, aber sehr verschiedener Art und Weise geprägt. Daher sollen die Teilnehmer an dieser Stelle ausführlich und mit eigenen Worten und Bildern zum Ausdruck kommen.

Der Seitenaufbau gleicht immer demselben Prinzip:

Auf der linken Seite oben links steht eine Kurzvorstellung der Mutter / des Vaters. Diese verzeichnet:

- Vorname der Mutter / des Vaters (ggf. wurde von den teilnehmenden Eltern ein Pseudonym ausgewählt)
- Alter zum Zeitpunkt der Befragung
- Kinder, jeweils mit Geschlecht, Alter, Geburtsmodus und Geburtszeitpunkt (SSW = Schwangerschaftswoche), ggf. Todesursache
- bei Paaren: Verweis auf verknüpfte Geschichte des anderen Teilnehmers

Auf der linken Seite oben rechts steht ein aus dem persönlichen Fragebogen entnommenes Zitat.

Es folgt die Geschichte des Verlusts/der Verluste. Die Berichte sind im Originalwortlaut aus den Fragebögen übernommen worden, aber mit Einverständnis der Verfasser zum Teil gekürzt worden. Kinder, bei denen nicht verzeichnet ist, vor wie vielen Monaten/Jahren sie zur Welt gekommen sind, sind erst nach Ende der Befragung geboren worden.

- Auf der rechten Seite unterstreicht ein Foto die bildliche Erinnerung an den Verlust.

Folgekinder, die zum Zeitpunkt des Interviews noch nicht geboren waren, sind nicht mit Alter, sondern lediglich mit einem Sternchen in Klammern gekennzeichnet.

Die Bilder entstammen – bis auf das Pustebloumenmotiv – dem persönlichen Archiv der einzelnen Familien. Sie sind von Laien gefertigt und entstanden nicht selten unter traumatischen Bedingungen. Die Qualität der Fotos mag daher technisch vielleicht eingeschränkt sein, aber ihren unschätzbaren Wert erhalten die Motive als Zeugnisse eines kurzen Le-

bens. Zur Sicherung der Anonymität sind eventuelle Nachnamen und/oder Daten aus den Bildern entfernt worden.

Die Pustebloume auf Anjas Seite ist eine Fotografie von Kathrin Dahl, die auch sämtliche Fotos für die Kapitelbebilderungen gemacht hat. Anja hat keine bildliche Erinnerung. Doch auch ihre Geschichte sollte eine symbolhafte Abbildung erhalten, weshalb diese zarte Naturfotografie gewählt wurde.

Die privaten Fotos bleiben bewusst ohne Beschreibung. Der Leser soll so die Möglichkeit haben, seine eigenen Gedanken zu den Bildern zu entwickeln.

Sortierung

Die Verlusterfahrungen der Mütter und Väter wurden dem Alter entsprechend und bei Altersgleichheit alphabetisch sortiert. Dies spiegelt die Zufälligkeit wider, mit der eine Verlusterfahrung uns alle treffen kann. Wenn trotzdem im Kapitel zur „Frage nach dem Warum“ eine Kategorisierung vorgenommen wird, so ist dies dem medizinischen Sprachgebrauch geschuldet, der Verluste willkürlich nach Gewicht des Kindes, Schwangerschaftswoche, aktiver Entscheidung zum Abbruch der Schwangerschaft – oder nicht – sowie Lebendgeburt – oder nicht – in Fehlgeburten, Totgeburten, Neugeborenentode und Abtreibungen einteilt.

Immerhin aber erlaubt diese Einteilung eine größere Übersicht hinsichtlich möglicher Verlustgründe.

Im restlichen Buch wird jedoch nur, wo es medizinisch, rechtlich oder anderweitig zwingend nötig ist, eine Zuordnung vorgenommen, die nicht frei von Paradoxien ist, wie das Beispiel von Natalie zeigt:

„Ich habe mein Kind 30 Wochen unter dem Herzen getragen. Ich habe es geliebt, es gespürt, mir Sorgen gemacht, es auf die Welt gebracht und es begraben. Trotzdem habe ich als Mutter keinen Anspruch auf Mutterschutz. Und das alles nur, weil meine Tochter es nicht geschafft hat, 500 Gramm auf die Waage zu bringen. So konnte ich mich mit der Bezirksregierung herumschlagen, deren Mitarbeiter mir nur stur aus irgendwelchen Texten vorlesen konnten, dass ein Kind unter 500 Gramm eine Fehlgeburt und keine Totgeburt sei.“

Ganz abgesehen davon, dass sich die Trauer der Eltern in keiner Weise daran bemisst, ob ihr Kind 10, 20 oder 30 Wochen im Bauch gelebt hat, ob es voll ausgereift während seiner Geburt starb oder erst einige Tage, Wochen, Monate oder Jahre später.

Im Glossar ab Seite 352 sind einige der wichtigsten medizinischen Fachbegriffe für Laien verständlich erklärt.



Gestaltung der Kerze: www.geschenkeloesch.de

Den Verlust wahrnehmen

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns weismachen will, dass fast alles erkennbar, kontrollierbar und beherrschbar ist. Dies gilt auch und vor allem für technische Aspekte des Lebens, weitet sich in der Wahrnehmung aber auch auf medizinische Themen aus. Was ist Medizin heute? Vielleicht ein freizügiger – manchmal überbordender – Einsatz von ‚technischem Gerät‘? Hinzu kommt, dass der moderne Mensch selbstbestimmt lebt, individuell, flexibel und zielstrebig ist. Jeder ist seines Glückes Schmied, lautet die Devise.

Ein Geschehen, das sich all diesen Maßstäben entzieht – das weder vorhersehbar noch kontrollierbar noch beherrschbar ist, das ich nicht bestimmen, dem ich nicht ausweichen und das ich nicht bekämpfen oder verhindern kann –, hat in einem solchen Umfeld keinen Platz.

Schließlich leben wir doch nicht mehr im Mittelalter, wo man mit stoischer Gottgläubigkeit und Demut hinnehmen musste, dass Kinder einfach so verstarben. Sicher nicht. Aber ...

... was du erlebst, ist in schrecklicher Form die Bestätigung dafür, dass Allmacht eine Anmaßung unserer heutigen Sichtweise auf das Leben ist. Denn noch immer gibt es Verluste, die wir ganz einfach nur annehmen können. Hilflos, ohnmächtig, verzweifelt – oder auch begleitet von Dankbarkeit und dem Gefühl, durch den Verlust einen wertvollen Schatz erhalten zu haben.

An welcher Stelle stehst du? Ich möchte dich dabei begleiten, deinen Verlust wahrzunehmen, anzunehmen und in dein Leben einzuordnen.

Vorahnungen vor dem Verlust

Fast alle Eltern in diesem Buch haben sich über die Schwangerschaft mit ihrem späteren Sternenkind gefreut. Für manche kam sie überraschend, andere hatten lange darauf gewartet, wieder andere konnten sich erst nach und nach mit dem Gefühl, schwanger zu sein, anfreunden. Die Bandbreite reichte von „wahnsinnig gefreut“ (Jasmin), über „stolz“ (Lisa^M), „schön, aktiv und rundum wohl“ (Susanne), „unendlich glücklich“ (Antje) bis hin zu „ängstlich“ (Nicole⁶),

„unsicher“ (Sandra) und „unerwartet, ich fühlte mich wie in einer Achterbahn“ (Martina).

Die meisten Mütter haben ihre Schwangerschaft zunächst genossen. Auffällig ist aber, dass gerade Mütter, die eine längere Phase des Kinderwunsches hatten, bis sich eine Schwangerschaft einstellte, eher von einem schlechten Grundgefühl erzählt haben.

Antje meint bezüglich ihrer zweiten Schwangerschaft:

„Von Anfang an hatte ich ein schlechtes Gefühl, vor allem, weil ich von der Schwangerschaft überhaupt nichts gespürt habe.“

Maike berichtet:

„Ich war die ganze Schwangerschaft hindurch ängstlich. Ob das an der langen Kinderwunschezzeit lag oder ob es eine Vorahnung war, weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass ich meinen Mann oft gefragt habe, was wir machen, wenn unsere Tochter stirbt.“

Und Natalie sagt:

„Obwohl ich seit zehn Jahren einen intensiven Kinderwunsch hatte, fühlte ich mich nicht glücklich. Ich war sehr unsicher und bat alle Menschen um mich herum, von diesem Thema abzusehen und uns keine Geschenke zu machen. Ich selber habe nichts gekauft. Niemals in meinem Leben habe ich mich so mies und hilflos zugleich gefühlt.“

Trotzdem, oft auch erst im Rückblick, schreiben viele von schlechten Vorahnungen bezüglich der Schwangerschaft, des Babys und der Zukunft im Allgemeinen. Viele Schwangere machen sich Sorgen um ihr Kind – auch bedingt durch die vielen verfügbaren Informationen über mögliche Komplikationen und Krankheiten.

Judith, die Ärztin ist, meint beispielsweise:

„Ängste bezüglich Fehlgeburt oder Totgeburt sind in der Schwangerschaft ja fast ‚normal‘ und bei meinem Beruf nochmal häufiger, weil alle medizinischen Risiken im Kopf herumspuken.“

Auch mir gingen diese Gedanken in jeder Schwangerschaft durch den Kopf, obwohl vier meiner fünf Kinder völlig gesund und munter sind. Wenn du jedoch ein Baby verloren hast oder bereits weißt, dass dein Kind nicht (lange) leben wird, so mögen dir verständ-

licherweise deine damaligen Gedanken und Gefühle bedeutsam vorkommen.

Die Eltern in diesem Buch verspürten in ganz unterschiedlichem Maße Vorahnungen oder werteten ihre Gefühle und Gedanken als solche. Yvonne sagt beispielsweise, sie habe den Tod ihres Kindes „nur ganz leise geahnt, sich ihn aber nie wirklich vorgestellt.“

Trudi weiß noch, dass es ihr

„einfach irgendwie schlecht“ ging, „im Nachhinein wie eine Vorahnung.“

Antje^M denkt:

„Im Unterbewusstsein habe ich gewusst, dass Moritz nicht lange bei uns sein wird. Diese Gedanken und Gefühle habe ich verdrängt, aber sie waren da.“

Lisa hat zwar

„keine Vorahnungen der Art gehabt. Allerdings habe ich, als Martin und ich uns einmal sehr heftig stritten, zu ihm gesagt: ‚Wegen dir verliere ich noch einmal das Baby.‘ Dieser Satz ist, einmal ausgesprochen, unwiderruflich und tut mir heute sehr weh.“

Auch Martina hat ihre Ängste deutlich formuliert. Sie sagt:

„So habe ich mich vorher noch nie erlebt. Ich habe in der Schwangerschaft mit Elias drei- oder viermal wörtlich gesagt: ‚Wenn das Baby stirbt, dann drehe ich durch, dann werde ich verrückt.‘“

Judith^M erinnert sich daran, dass ihr sehr wohl bewusst war, dass

„ein in der 24. Woche geborenes Kind nur äußerst geringe Überlebenschancen hat“, dass sie aber nie daran dachte, „dass unter der bestmöglichen ärztlichen Betreuung meinem Kind etwas passieren könnte.“

Und Astrid meint zur Frage nach Vorahnungen sogar:

„Ganz im Gegenteil! Ich war immer der Meinung, alles geht gut, und ich wusste auch, dass es meiner Tochter gut ging.“

Ich selbst habe mich im Laufe meiner dritten Schwangerschaft sehr viel mit der Rupturgefahr nach Kaiserschnitten befasst. Ich habe viele medizinische Studien gelesen, Ärzte befragt und mich mit anderen Müttern ausgetauscht. Eine mir unbekannte Ärztin,

zu der ich nur einmal zur Bestätigung der Schwangerschaft ging, meinte zu meinem Ansinnen, eine vaginale Geburt zu versuchen: „Wollen Sie Ihr Kind umbringen?“ Und eine Bekannte meinte, Lilly sei doch nur ein Kindersname und klinge nicht nach einem Erwachsenen.

Waren das schlechte Zeichen? Nachdem Lilly gestorben war, kam es mir oft so vor, als habe mir das Schicksal „einen Wink mit dem Zaunpfahl“ geben wollen, doch ich bin mir sicher, wäre meine Tochter kein Sternenkid, wüsste ich heute nicht mehr, wie sehr mich diese Fragen beschäftigt haben.

Nadine machte eine ähnliche Erfahrung, denn auch sie beschäftigte sich sehr viel mit genau der Frage, die für ihren Verlust tatsächlich relevant war:

„Der Urlaub sollte nur zur Entspannung dienen. Trotzdem machte mich der Gedanke daran etwas unruhig. Waren acht Wochen vor der Geburt nicht schon zu spät, um in den Urlaub zu fahren? War das nicht zu riskant? Würde die lange Autofahrt nicht zu anstrengend sein? Was, wenn ich Wehen bekäme? Im Nachhinein frage ich mich: Warum haben wir so oft von einer Frühgeburt gesprochen? Hatten wir es schon geahnt?“

Die Ahnung kann auch eine ganz kurze sein, die sich erst im Verlust einstellt, wie Sandra berichtet:

„Als ich das Gefühl hatte, dass etwas nicht stimmt, haben wir gerade den Kinderfilm von Dumbo, dem fliegenden Elefanten, angeschaut. In einer Szene sah man die ganzen Zootiermamis, die friedlich mit ihren Babys schmusten und danach gemeinsam mit ihnen einschliefen. Auf einmal musste ich ganz arg weinen und hatte irgendwie diese Vorahnung, dass ich das nicht haben werde. Ich habe mich aber nicht getraut, diesen Gedanken auszusprechen. Ich dachte immer noch, dass alles gut ist. Mein Mann hat versucht, mich zu beruhigen. Wir sind dann erst am nächsten Morgen ins Krankenhaus gefahren.“

Alina hingegen hat ihre Vorahnungen anders als die anderen Mütter, die hier zu Wort gekommen sind, gedeutet:

„Im ersten Schwangerschaftsdrittel habe ich häufig den Gedanken gehabt, dass man nicht wissen kann, ob das Baby bleibt oder wieder geht. Damals hielt ich das für eine realistische Tatsache, im Nachhinein empfinde ich diese Gedanken als ein inneres Wissen

sorgung des Kindes und Aufzeichnung kindlicher Vitalfunktionen bei Lebendgeburten sowie ggf. CTG-Aufzeichnungen, Operationsprotokoll bei operativer Entbindung, unterschriebener Aufklärungsbogen bei operativer Entbindung, Anästhesieprotokoll und perinatalogischer Verlegungsbogen. Die Beweislast liegt im Normalfall beim Geschädigten.

An dieser Stelle kann keine umfassende Beurteilung möglicher juristischer Verläufe gegeben werden. Diese Einschätzung obliegt Fachpersonen. Solltest du ein juristisches Vorgehen anstreben, ist es ratsam, einen Fachanwalt für Arzthaftungsrecht hinzuzuziehen.

✱ Für Trauer und Heilung ist zu berücksichtigen, dass eine juristische Auseinandersetzung unabhängig von ihrem Ausgang viel Kraft benötigt. Ihr Ergebnis kann zur Integration des Geschehenen in das eigene Leben beitragen, sie kann aber auch – beispielsweise wenn eigene Wahrnehmungen und Rechtsprechung nicht identisch sind – eine erneute Traumatisierung bedeuten.

Zudem ist es hilfreich, dir vor deiner Entscheidung für ein juristisches Vorgehen über einige Motive, Erwartungen und Zukunftsvorstellungen klarzuwerden. Dabei können dir folgende Fragen helfen:

- Warum möchte ich auf juristischem Wege einen Schuldigen ermitteln? (Gewissheit haben, Trost finden, eine Bestrafung erwirken, zukünftige Patienten schützen o.a.)
- Bei welcher Fachperson / welchen Fachpersonen sehe ich die Schuld für den Tod meines Kindes?
- Hat / Haben diese Person(en) aus meiner Sicht etwas unterlassen / etwas nicht den Regeln der ärztlichen Kunst entsprechend gemacht?
- Fühl(t)e ich mich nicht ausreichend aufgeklärt? Falls ja, was hat mich davon abgehalten, eine intensivere Aufklärung einzufordern?
- Welches Ergebnis erwarte ich von einer juristischen Auseinandersetzung?
- Wie kann ich gut heilen, wenn die juristische Auseinandersetzung nicht das von mir erwünschte Ergebnis bringt?
- Habe ich die Kraft für eine juristische Auseinandersetzung? Ist mir bewusst, dass diese Kraft zusätzlich zu meinem Trauerprozess benötigt wird und ihn nicht ersetzen kann?

Ich wünsche dir, dass du den Ausgang deines Rechtsfalls als Schritt auf dem Weg der Trauer und Heilung begreifen kannst.

Platz für Gedanken:



Die Frage nach dem Warum

Warum ich, warum mein Kind?

Bei der Frage nach dem Warum des Verlusts geht es um mehr als die offensichtliche, rationale Ursachen-suche. Selbst wenn diese erfolgreich abgeschlossen werden kann, hilft sie betroffenen Eltern nicht bei einer viel existenzielleren Frage.

Wenn du betroffen bist, kennst du diesen nagenden Gedanken wahrscheinlich: Warum ich, warum mein Kind?

Mich beschäftigt er seit fast sieben Jahren und ich muss sagen, dass ich mich eher mehr damit abgefunden habe, dass ich wohl keine Antwort finden werde, als dass ich mich dieser auch nur einen Schritt näher fühle.

Die erste Frage lautet also: Warum sie? Meine Tochter starb an einer Geburtskomplikation, die sehr selten ist. Die Statistik verrät mir, dass ich zu weniger als 0,07 Prozent der Frauen gehöre, die bei einer Geburt eine Uterusruptur erleiden. Selbst nach einem vorangegangenen Kaiserschnitt sind es unter 1 Prozent. Diese Zahlen sind mir sogar wichtig, denn sie geben mir das Gefühl, dass das, was ihr und mir geschehen ist, existent und quantifizierbar, aber gleichzeitig sehr unwahrscheinlich ist. Trost aber vermitteln sie nicht.

Der zweite Gedanke lässt sich nicht so klar fassen. Ich frage mich: Warum hat sich alles so zusammengefügt, dass sie gestorben ist? Damit frage ich nach der Schicksalhaftigkeit, aber auch nach meinen Einflussmöglichkeiten. Und auch nach der Schuld.

Als Drittes überlege ich: Warum (gerade) ich? Darin drückt sich für mich aus, dass ich grundsätzlich verstehe, dass Kinder sterben, auch dass Medizin und Wissenschaft nicht allmächtig sind. Ich hadere jedoch damit, dass diese Frage mich konkret betrifft, dass mein eigenes Leben davon berührt ist.

Und so fragen auch viele Eltern in diesem Buch:

„Ich war sehr wütend: Warum gerade wir?“ (Gunnar)

„Warum passiert uns das? Haben wir was falsch gemacht?“ (Florian)

„Doch warum? Hatte ich an dem Morgen, dem letzten Abend oder in der vergangenen Zeit etwas gemacht, gegessen, getan, was den Tod meiner Tochter herbeiführt hat?“ (Agathe)

Lisa^M geht ganz systematisch vor und bleibt trotzdem diesem Warum verhaftet, denn auch die Ärzte wissen keine übereinstimmende Antwort auf ihre Frage:

„Es gibt die Theorie der Entzündung, die den Prolaps verursacht hat, und die Gegentheorie, dass die Entzündung erst eingetreten ist, weil durch den Prolaps der Muttermund aufgegangen war. Es gibt die Theorie des Stresses, die meine Schuldgefühle nährt. Es gibt die Theorie eines Risses in der Fruchtblase. Dies ist bis heute unklar, weil nie Fruchtwasser nachgewiesen wurde. Nach der Geburt wurde ein Myom von sieben Zentimeter Durchmesser an der Gebärmutterhinterwand festgestellt, wo auch die Plazenta lag. Unser Baby war auch sehr klein. Vielleicht stimmte etwas mit der Versorgung nicht? Ich ließ auch die Blutgerinnung testen, dies brachte zwei Verdachtsmomente. Als Diagnose tauchte hier plötzlich ‚Plazentainsuffizienz‘ auf.“

Das Warum ist also Vieles: medizinische Ursachenforschung, Glaubensfrage, Schuldfrage. Und die Antwort darauf kann Informationsgewinn, Verhindern einer Wiederholung, aber auch Sinngebung oder das Anerkennen der Sinnlosigkeit sein.

Konkrete Gründe finden

✱ Wobei kann dir die Klärung der Warum-Frage nun helfen? Generell kann sie helfen, ein Gefühl von Kontrolle wiederzugewinnen.

Vom Tod deines Babys bist du in den meisten Fällen völlig überrascht worden, die Nachricht hat dich vermutlich überrollt. Nun gibt es die Möglichkeit, aktiv Informationen vor einer neuen Schwangerschaft bzw. vor der Geburt des Folgekindes zu erlangen.

In medizinischer Hinsicht ist es möglich, konkrete Gründe für den Tod deines Babys zu erfahren. Wenn diese gefunden werden, so hilft dir das allgemein, aber auch besehen auf eine Folgeschwangerschaft, das Wiederholungsrisiko abzuschätzen und davon ausgehend gegebenenfalls auch, sich für oder gegen eine der vergangenen Maßnahmen oder, in letzter Konsequenz, gegen eine Folgeschwangerschaft zu entscheiden.

Hinsichtlich einer weiteren Schwangerschaft hat es also zum Beispiel gewisse Vorteile, zu erfahren, dass das Baby etwa an einer zufälligen genetischen Mutation gestorben ist, die kein erhöhtes Wiederholungsrisiko bietet, oder aber an den Folgen einer ver-

suchten Geburtseinleitung, die bei einer folgenden Schwangerschaft vermieden werden kann. Andererseits kann es sein, dass du darüber informiert wirst, dass dein Kind an einer Erkrankung gestorben ist, die auch weitere Schwangerschaften betreffen kann und gegen die keine Maßnahmen ergriffen werden können. Diese verheerende Information stürzt dich womöglich in große Konflikte.

Bevor im weiteren Verlauf dieses Kapitels die wichtigsten medizinischen Hintergründe aufgeführt werden, noch eine Anmerkung: Die Ausführungen zu den Ursachen eines Verlusts ersetzen keine Fachliteratur, sie bieten lediglich einen kurzen Überblick.

Die Suche nach Antworten

Die entscheidende Frage, die sich wohl alle Eltern nach dem Verlust eines Kindes stellen, ist: Kann sich das Geschehene wiederholen? Falls ja, ist es wiederum wichtig, zu wissen, mit welcher Wahrscheinlichkeit die Ursache(n) oder Komplikation(en), die zum Tod des Babys geführt hat/haben, noch einmal auftritt/aufreten.

✱ Meist wird eine klare Feststellung der Todesursache, und damit verbunden oft auch die Prognose über die Wiederholbarkeit, als große Entlastung wahrgenommen, denn Unsicherheit nährt eigene Schuldgefühle, die Eltern nach dem Tod ihres Kindes sowieso belasten.

Leider hat aber auch die Aussage „Das war nur ein Zufall!“ vor allem einen rationalen Wert und emotional bleibt vor allem eine große Verunsicherung.

Informationen erlangst du aus ganz verschiedenen Quellen, die du trotz deines Hungers nach Antworten kritisch hinterfragen solltest. Dein Arzt, das Krankenhauspersonal, deine Hebamme, Bücher, medizinische Fachzeitschriften, (medizinische) Informationen im Internet von Laien und selbsternannten oder tatsächlichen Experten, Meinungen anderer Betroffener – alle bieten verschiedene Sichtweisen und Zugänge zu deinen Fragen.

Sollte ein medizinischer Grund als Todesursache nicht offensichtlich gewesen sein, so musstest du dich mit deinem Partner vermutlich für oder gegen eine Obduktion entscheiden. Obwohl diese Untersuchung gewiss die gründlichste Gelegenheit bietet, die Todesursache herauszufinden, können und möchten

sich manche Eltern diesen Eingriff an ihrem kleinen Kind nicht vorstellen. Andere erhoffen sich viel davon und erhalten dennoch vielleicht keine oder nur unzureichende Antworten, z.B. weil ein viraler Infekt die Todesursache war und der Körper keine einschlägigen Hinweise auf den Tod bietet. Möglicherweise ist es so, dass du die einmal getroffene Entscheidung später bereust, doch ist das in hohem Maße eine Entscheidung aus dem Bauch heraus gewesen, die du dir zugestehen solltest.

Es gab und gibt noch zahlreiche andere Chancen, Antworten zu erhalten: Du kannst dich beispielsweise an deinen Frauenarzt wenden und um ein längeres Gespräch bitten. Du kannst einen Termin im Krankenhaus ausmachen, in dem du dein Baby geboren hast, oder bei der dich begleitenden Hebamme, und dort (auch schmerzliche) Erinnerungen auffrischen und Informationen zur Geburt deines verstorbenen Babys erhalten. Das hilft auch, Schreckensszenarien, die sich in deinem Kopf festgesetzt haben, zu relativieren.

✱ Die Ursache zu finden, hilft in jedem Fall, emotional auf eine andere Stufe zu gelangen. Allzu oft aber bleibt die Frage nach einem medizinischen Warum unbeantwortet. In vielen Fällen wird kein Grund für den Tod eines Babys gefunden. Auch damit musst du dich auseinandersetzen.

Fehlgeburten

Ärzte unterteilen Fehlgeburten in frühe, nämlich vor der zwölften Schwangerschaftswoche, und späte, nämlich nach der zwölften Schwangerschaftswoche erfolgte Geburten. In Abgrenzung zu sogenannten Totgeburten wird eine Fehlgeburt als solche bezeichnet, wenn das Kind mit weniger als 500 Gramm Gewicht geboren wurde, das ist bis etwa zur 23. Schwangerschaftswoche der Fall.

Häufigkeit

Über die Häufigkeit von Fehlgeburten gibt es keine verlässlichen Statistiken. Das hängt vor allem mit dem Zeitpunkt des Verlusts zusammen. Man geht davon aus, dass in Deutschland etwa 200.000 Schwangerschaften im Jahr oder zwischen 10 und 20 Pro-

Trauer

Vielleicht kennst du das Buch „Momo“ von Michael Ende. Darin gibt es eine Szene, in der Momo Beppo begegnet, einem Straßenkehrer. Von ihm erfährt sie eine bestimmte Sichtweise auf das Leben, die dir auch in deiner Trauer sehr hilfreich sein kann. Beppo muss in der Geschichte nämlich eine lange Straße kehren, die kaum zu enden scheint. Er liebt seine Arbeit, stellt aber fest, dass die Größe der Aufgabe überwältigend sein kann.

Deshalb sagt Beppo: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. [...] Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat.“

Weniger philosophisch drückten es meine lebenden Kinder aus. Vielleicht war es kein Zufall, dass sie just in jenen Monaten aus dem Kindergarten ein Lieblingsspielzeug mitbrachten. In dem heißt es:

*Wir geh'n auf Löwenjagd, wir geh'n auf Löwenjagd,
wir haben keine Angst
Oh, ein Berg! / Oh, ein See! / Oh, ein Dschungel!
Wir können nicht drüber weg
Wir können nicht drunter durch
Wir können nicht drumherum
Wir müssen mitteeeeeeeeeen durch ...*

✱ Gerade weil die Trauer ein unangenehmes, manchmal unerträgliches, vor allem aber ein anstrengendes Gefühl ist, möchte man sie am liebsten rasch hinter sich lassen. Aber der Versuch, sich zu beeilen – sei es aus eigenem Antrieb oder weil man die Ungeduld der Mitmenschen spürt –, kann sehr schnell dazu führen, dass man sich ausgelagt und überfordert fühlt.

Deshalb ist es sehr wichtig, das Trauern als Arbeit anzusehen. Du hast ein Recht darauf, Zeit zu brauchen, um diese Aufgabe zu bewältigen: Schritt für Schritt, (oder wie Beppo) Strich für Strich. Ich habe in diesem Zusammenhang ein sehr entlastendes Gespräch mit meiner Trauerbegleiterin geführt, an das ich mich in den Briefen an meine Tochter etwa einen Monat nach ihrem Tod so erinnert habe: „Weißt Du, was meine Seele jeden Tag macht? Von früh bis spät Holz ha-

cken. Das habe ich als Bild nicht selbst erfunden, sondern die Trauerbegleiterin hat es gesagt. Sie wollte mir klarmachen, warum ich zurzeit nichts anderes schaffe. Ich habe zum ersten Mal das Gefühl, ich sei entlastet. Ich tue ja was. Auch Trauern ist wohl eine richtige Aufgabe.“

Melanie findet dafür folgende Worte:

„Ich wurde sehr geduldig und nahm meinen Trauerweg als den Weg an, den ich/wir nun zu gehen hatten. Ich akzeptierte langsam die einzelnen Schritte und wollte nicht sofort den ganzen Weg auf einmal gehen, wie am Anfang meiner Trauer. Ich begriff, dass jeder Tag, so traurig er vielleicht auch war, uns ein Stück nach vorne brachte. Es wurde mir klar, dass wir durch das finstere Tal hindurchgehen mussten, und dass unsere Sternenkinder dies auch wert waren. Auch verstand ich, dass es für meine persönliche Heilung entscheidend war, die Trauer zu leben.“

✱ Trauern ist für dich jetzt nicht nur eine Aufgabe unter vielen, sondern es ist DIE zentrale Aufgabe. Wenn auch das Traurigsein als etwas Nutzloses und Passives erscheint, so ist es doch gerade das Gegenteil. Wer intensiv trauert, der kann danach besser heilen und sich in ein neues Leben einfinden, denn:

„Wir lernen in der Trauer sehr viel über uns selbst, aber auch über andere Menschen. Die Trauer will uns nicht zerstören. Sie macht uns auch definitiv nicht zu besseren Menschen. Sie nimmt einfach für eine gewisse Zeit einen Platz in unserem Leben ein. Sie ist heilsam und beängstigend zugleich.“ (Yvonne)

Auf Grundbedürfnisse achten

Ein Absatz über das Erfüllen von Grundbedürfnissen mag zunächst merkwürdig anmuten, doch gerade am Anfang der Trauer, also unmittelbar nach deinem Verlust, fehlt dir vielleicht das Gespür für deine Grundbedürfnisse. Darauf weisen Redewendungen wie „einen Kloß im Hals haben“, „es satt haben“ oder „etwas hat mir auf den Magen geschlagen“ hin. Maike beispielsweise sagt:

„Bis heute fällt es mir schwer, regelmäßig zu essen. Häufig muss ich mich dazu zwingen.“

Angela erinnert sich:

„Ich habe die ersten zwei Wochen kaum etwas gegessen und getrunken. Ich wollte nicht. Ich konnte nicht.“

Und Jasmin weiß, dass die Heilung im Essverhalten spürbar wird:

„In der ersten Zeit konnte ich absolut nichts essen, außer am Abend ein paar Bissen. So langsam wird es mit dem Essen wieder besser.“

Aber nicht nur das Hungergefühl kann in einer Verlustsituation stark beeinflusst werden. Zu unseren Grundbedürfnissen zählen auch Atmen, Trinken, Wärme und Schlaf.

✱ Viele verwaiste Mütter und Väter berichten, dass sie ihre Kehle als zugeschnürt empfinden, dass sie eine innere Kälte spüren und sich schlaflos von einer Seite auf die andere wenden. All das sind Anzeichen einer Traumatisierung, mit denen dir dein Körper signalisiert, dass er Fürsorge braucht. Vielleicht kannst du diese selbst leisten oder Menschen um dich herum finden, die für dich sorgen.

So erzählt Maike, die zuvor von ihren Schwierigkeiten zu essen berichtete, dass sie

„eine liebe Freundin habe, die immer wieder mal für mich kocht. Das ist Gold wert.“

Während dein Körper einen gewissen Zeitraum mit wenig Essen, Trinken oder Schlaf auskommen kann und du im Prozess der Heilung wieder ein besseres Gespür dafür bekommen wirst, was du brauchst und was dir gut tut, gibt es auch scheinbare „Nährstoffe“, die keine (dauerhaften) sind.

Alkohol und Medikamente mögen am Anfang den Anschein erwecken, dir bei der Trauer helfen zu können. Die meisten von uns kennen schließlich das Gefühl, sich nach einem Glas Wein entspannter zu fühlen, vielleicht sogar einschlafen zu können, wohingegen sonst unaufhörlich das Gedankenkarussell kreist. Viele machen die Erfahrung, dass Ärzte und andere Fachpersonen in der Anfangszeit der Trauer ein Beruhigungsmittel anbieten.

Alle diese Substanzen sind, in Maßen, eventuell eine kurzfristige Hilfe. So hat es beispielsweise Trudi empfunden:

„Schlafen ging anfangs nur mit Medikamenten.“

Auf Dauer aber haben sie ein großes Suchtpotenzial, das du nicht unterschätzen darfst.

Andererseits sollen insbesondere Psychopharmaka nicht grundsätzlich verteufelt werden. Ihr Gebrauch sollte kein Tabu sein. Vor allem in der Anfangsphase können sie unter bestimmten Umständen und bei fachgerechter Begleitung hilfreich sein, um überhaupt Kraft für das Trauern zu haben. Wenn du beispielsweise kein Essen mehr bei dir behalten, keinen Schlaf mehr finden kannst und dich auch emotional überhaupt nicht mehr zurechtfindest, kann es an der Zeit sein, einen kompetenten Arzt aufzusuchen, um eine medikamentöse Begleitung zu besprechen. Man muss sich allerdings der möglichen Nebenwirkungen bewusst sein. Nicht nur körperlich, sondern auch seelisch bedeuten Psychopharmaka eine entscheidende Minderung von Empfindungen. Die dämpfende Wirkung ist dabei gleichzeitig auch eine aufschiebende, was den Prozess des Trauerns angeht.

Ich wünsche dir daher, dass es mindestens längerfristig gesehen andere Möglichkeiten gibt, dich gehalten zu fühlen und den Weg der Trauer zu gehen.

Verschiedene Trauerphasen durchleben

Selten bin ich so bestimmt in meinen Hinweisen, wie ich es hier sein möchte: Vergiss sofort alle Zielmarken. Trauern ist kein 1000-Meter-Lauf und auch kein Wettbewerb.

Warum gibt es dann trotzdem einen Abschnitt, der unterschiedliche „Trauerphasen“ erklärt? So schwierig ich das Konzept umfassend gültiger, vielleicht sogar noch mit Zeitangaben versehener Abschnitte der Trauer erachte, so empfinde ich die beispielsweise durch Hannah Lothrop vorgestellten Trauerphasen doch hilfreich, um zu sehen, welch breites Spektrum im Trauern „normal“ ist.

✱ Trotzdem bleibe ich dabei: Kein Mensch trauert so wie der andere. Nicht in derselben Intensität, nicht in derselben zeitlichen Abfolge, und nicht mit denselben offensichtlichen Auswirkungen und Gefühlen. Es gibt ein Nebeneinander von Trauerphasen und den darin beschriebenen Gefühlen, und es gibt Rückschritte. So stellt es auch Nicole⁶ dar:

„Ich befinde mich in der Phase der Desorientierung und Verwandlung, ab und an merke ich, dass ich mich schon in die Phase der Integration und Erneuerung vorwage. Doch ich gehe recht schnell wieder zurück und verweile in der mir bekannten und vertrauten Phase.“

Alinas Geschichte zeigt, dass nicht jedes Geschehen exakt in den Phasen von Hannah Lothrop beschreibbar ist:

„Ich finde die Einteilung in diese Phasen etwas schwierig, weil es gerade am Anfang so ist, dass ganz vieles gleichzeitig und abwechselnd da ist. Trotzdem kann man die Phasen ein wenig als Wegweiser nehmen. Überhaupt haben bei uns die Phasen nicht erst nach Emils Tod begonnen. In der Phase, in der es um Schock, Lähmung und Nicht-Wahrhabenwollen geht, waren wir eher nach den ersten Diagnosen in der 32. Woche und dann auch noch mal nach Emils Geburt, als wir jeden Tag mit neuen Diagnosen überhäuft wurden.“

Ich habe viele Monate krankgeschrieben zu Hause verbracht, dann war ich noch drei Wochen in einer Mütterkur. Es hat allein ewig gedauert, bis die körperliche Erschöpfung so weit abgeklungen war, dass überhaupt die seelische Entwicklung losgehen konnte. In all den Monaten wechselten sich verschiedene Zustände ab: Ich hatte das Gefühl, ganz viel dafür arbeiten zu müssen, um Emil in der Welt in Erinnerung zu halten. Ich habe immer wieder gemerkt, dass ich mich von den Bildern, die ich vor den Diagnosen von einem Leben mit unserem ersten Kind hatte, verabschieden musste.

Es gab Wochen, in denen ich sehr schwermütig war, in denen ich mir einfach nicht vorstellen konnte, dass es jemals anders sein würde. Ich hatte geradezu körperliche Schmerzen im Herzen, das war das Schlimmste. Dann gab es eine Zeit, in der ich schon das Gefühl hatte, dass ganz viel im Fluss ist, und in der es mir auch schon wieder besser ging. Aber sobald ich mich über irgendetwas freute oder es mir in einem Moment einfach gut ging, kam sofort eine Riesenwelle Traurigkeit hinterher.

Und jetzt seit Kurzem merke ich, dass sich irgendetwas wandelt. Ich werde ruhiger. Ich bin seltener traurig – und es ist gar nicht so leicht, dass ich mir das auch erlaube, dass es so ist. Von meiner Therapeutin habe ich zwei wunderbare Sätze bekommen: ‚Ich darf glücklich sein, obwohl Emil nicht mehr lebt. Ich darf mich vollständig fühlen, obwohl ich mein Kind verloren habe.‘ Die klingen jetzt an allen Tagen in mir an und ich merke, wie sie so langsam in mich hineinröpfeln.“ (Alina)

Im Grundsatz bleiben Trauer und Heilung unvorhersehbar in ihrem Ablauf. Wenn sie von dir jedoch zugelassen werden, ist davon auszugehen, dass du irgendwann das Unfassbare in dein Leben integrieren kannst.

Innerhalb der von Hannah Lothrop vorgestellten, nur grob unterschiedenen vier Phasen „Schock und Lähmung“, „Suchen und Sehnen“, „Desorientierung und Verwandlung“, „Heilung, Integration und Erneuerung“ wirst du Fortschritte nicht in großen Dimensionen erkennen, sondern daran, dass die schlechten Tage weniger werden, und die guten mehr. Nicht in einer klaren Reihenfolge, sondern im Rückblick betrachtet.

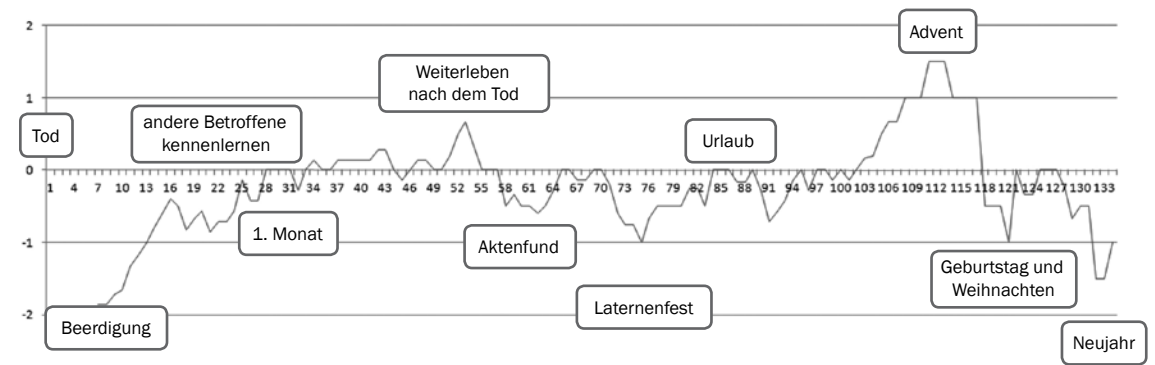
✳ Du wirst auch sehen, dass die Tiefs flacher werden und die Hochs länger andauern. Das aber kann dauern. Länger, als du es dir wünschst, und länger, als unsere auf Schnelligkeit und Flexibilität ausgerichtete Gesellschaft es verlangt.

Aus meiner eigenen Erfahrung würde ich sagen, dass Jahre vergehen können, bis sich das eigene Lebensgefühl nachhaltig nach Integration anfühlt. Und selbst dann wird es Stunden oder Tage geben, die dem eigentlich bereits durchschrittenen „Suchen und Sehnen“ gleichen. So beschreibt es auch Claudia^N zwei Jahre nach dem Tod ihrer Tochter:

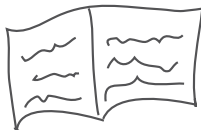
„Ich fühle mich beispielsweise nicht geheilt und sehne mich noch sehr nach meiner Tochter, auch wirklich körperlich. Trotzdem versuche ich, das Geschehene in mein Leben, in unseren Alltag zu integrieren.“

Damit du aber besonders in einer Zeit, in der noch jeder Tag kaum zu bewältigen erscheint, das Gefühl gewinnst, nicht immer nur „im dunklen Tal zu wandeln“, kann ein Stimmungstagebuch hilfreich sein. Das klingt aufwändiger, als es ist. In meinem Tagebuch – genauso aber möglich im normalen Kalender – notierte ich jeden Tag meine Stimmung zwischen -2 (kaum auszuhalten, unfähig zu irgendeiner Handlung, den ganzen Tag in Tränen) über 0 (aushaltbar, traurig, aber irgendwie lebensfähig) bis hin zu +2 (Tag mit einer guten Begegnung, hilfreiche Gedanken, irgendetwas „geschafft“ haben).

Schon damals trug dies dazu bei, dass ich merkte, wie eben nicht jeder Tag gleich schrecklich war. Als ich jedoch meine Aufzeichnungen für dieses Buch – sechs Jahre später also – wieder herausnahm und die Ergebnisse auswertete, wurde deutlich sichtbar, wie sich meine Trauer in Wellen bewegte und dass es insgesamt mehr Hochs und im Jahresverlauf erwartbare Tiefs gab.



Mein Stimmungstagebuch



Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern

Einzeltitle

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben
Die Josefs Geschichte – Biblisches von Kindern für Kinder
Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Erinnerungen sind kleine Sterne – Erinnerungsalbum
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD
Jutta juckt's – Neurodermitis
Klara weint so viel – Schreibaby
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten
Lass es raus! Die freie Geburt
Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch

Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt, Geburt
Mamas Bauch wird kugelförmig – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern
Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang
Nasses Bett – Einnässen
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Für den erholsamen Mutterschlaf
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten
Wann kommt die Sonne? – Lebertransplantation
Wenn der Krieg um 11 Uhr aus ist, seid ihr um 10 Uhr
alle tot! – Schulprojekt zum ehemaligen KZ-Außenlager
Obertraubling

In der Mitte der Nacht den Morgen sehen

Nach dem Verlust eines Kindes braucht es Zeit, um wieder zurückzukommen in ein Leben, in dem man sich selbst aufgehoben und versöhnt fühlt mit dem unfassbaren Schicksalsschlag. Um auf dem Weg der Trauer und der Neuorientierung vorangehen zu können, bedarf es vieler Dinge: zum Beispiel der Gewissheit, dass man nicht allein ist und dass es Möglichkeiten gibt, (sich selbst) Gutes zu tun. Zentral sind die Erfahrungen anderer Menschen, die Ähnliches durchlebt, durchlitten und in ihr Leben integriert haben, denn sie können dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zurück zu finden. In diesem Begleitbuch kommen daher neben der Autorin auch Eltern zu Wort, die ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben. Im Fokus stehen ihre ganz persönlichen Verlusterfahrungen, die Entwicklung der Trauer und das Heilwerden, das kein Vergessen meint, sondern ein dankbares Erinnern an die viel zu kurze gemeinsame Zeit mit dem Sternkind.

Trauern und Heilwerden

Prägnante Informationen sowie Berichte von Sternkind-Eltern zu

- der Erfahrung des Verlusts und der Frage nach dem ‚Warum‘
- den wichtigen ersten Schritten und dem Verlauf der Trauer
- eigenen und fremden Ressourcen, um weiter zu gehen
- Ritualen, Erinnerungen und neuen Wegen
- der Entscheidung zu und dem Verlauf einer Folgeschwangerschaft
- speziellen Situationen von Vätern, Großeltern, Geschwistern, Folgekindern
- der Möglichkeit eines erneuten Verlusts

Die Sicht der Eltern

Mütter und Väter berichten ehrlich und individuell

- über den Verlust ihres Kindes bzw. ihrer Kinder
- über die Zeit der unwiederbringlichen Momente
- über wichtige Entscheidungen für ihr Sternkind
- über Trauerzeit, Kraft der Erinnerung und Wege der Heilung
- über Erfahrungen mit Fachpersonen, Familie und Freunden
- über ihr neues Leben nach dem Verlust

Möglichkeiten professioneller Begleitung

Konkrete Informationen für Fachpersonen (Ärzte, Hebammen, Stillfachpersonal, Psychologen, Seelsorger, Bestatter u.a.), um verwaiste Eltern adäquat betreuen zu können

„Das Leben geht eben nicht einfach weiter. Das zeigt dieses Buch.“ [Claudia⁸, 2 Kinder, davon 1 Sternkind]

„Doch für mich ging der Weg erst los. Der Weg mit der Trauer und durch die Trauer. Es war und ist der einzige Weg, meinem Kind zu zeigen, dass ich es liebe.“ [Astrid⁹, 3 Kinder, davon 1 Sternkind]

„Schließt die Augen nicht, diese Kinder hat es gegeben.“ [Nicole, 6 Kinder, davon 1 Sternkind]

Die Autorin

Heike Wolter



studierte Germanistik und Geschichte. Sie lebt als Universitätsdozentin, Lektorin und Autorin bei Regensburg.

2005 starb ihre Tochter Lilly durch eine Uterusruptur während der Geburt. 2007 und 2010 bekam sie gesunde Folgekinder.

Heike Wolter engagiert sich aktiv für Eltern, die ein Kind verloren haben, und veröffentlichte neben dem vielbeachteten Begleitbuch „Meine Folgeschwangerschaft“ bereits vier Erinnerungsalben für Erwachsene.

Für verwaiste Geschwister schrieb sie das Buch „Lilly ist ein Sternkind“ und brachte das zugehörige Kinder-Erinnerungsalbum „Erinnerungen sind kleine Sterne“ heraus.

www.heikewolter.de



ISBN 978-3-902647-48-1

edition
riedenburg
editionriedenburg.at