



LEISE WIE EIN SCHMETTERLING

Abschied vom fehl geborenen Kind

Von Dr. Ute Horn

Nachdem ich unser drittes Kind in der elften Schwangerschaftswoche fehl geboren hatte, telefonierte mein Mann mit Freunden und Verwandten, um ihnen dieses für uns unfassbare und traurige Erlebnis mitzuteilen. Doch leider hatten nur wenige Mut, mich anzurufen oder mich zu besuchen. Später erfuhr ich viele Gründe für ihr Verhalten.

- Ich war so hilflos und hatte keinen Trost für dich.
- Ich dachte, du wolltest lieber allein sein.
- Du warst nur so kurz im Krankenhaus. Da habe ich es nicht geschafft, dich zu besuchen.

Wie begegnen Sie Menschen, die gerade ein Kind im Mutterleib verloren haben? Oder wie geht es Ihnen als selbst betroffene Eltern? Von wie vielen Paaren wissen Sie, dass sie eine Fehlgeburt durchleben mussten?

Als ich mich mit dem Thema Fehlgeburt auseinander zu setzen begann, war ich sehr betroffen darüber, wie viele Frauen in der Nachbarschaft, im Bekannten- und Freundeskreis schon mal ein Kind in der Frühschwangerschaft verloren hatten, von dem ich nichts mitbekommen hatte. Warum war das so?

Viele erleben eine Fehlgeburt ganz allein und erzählen keinem davon, einige aus Scham, andere aus Angst vor Verletzung. Dr. Harald Abele, leitender Oberarzt am Mutter-Kind-Zentrum in Tübingen, berichtete in einem Fernsehinterview: »Eine Fehlgeburt ist etwas sehr Intimes. Es bricht in ein Paar, eine Familie, eine Gesellschaft ein. Aber es ist nicht zeitgemäß, eine Niederlage einzustecken und eine nicht erfolgreiche Schwangerschaft zu erleben.« Und Dr. Gunther Rogmans, niedergelassener Gynäkologe aus Krefeld, sagte einmal in einer Sendung von RTL Explosiv, dass Frauen oft unter Tränen als erstes nach dem Feststellen

einer Fehlgeburt sagen würden: »Jetzt kommen wieder die Vorwürfe meiner Familie.«

Ich habe selbst fünf Kinder fehl geboren und 18 Jahre lang mit Menschen über ihre Erfahrungen bei Fehlgeburten gesprochen, bevor ich das Buch »Leise wie ein Schmetterling« schrieb. Dabei ist mir aufgefallen, dass man von unterschiedlichen Menschen Unterschiedliches erwartet.

WÜNSCHE AN DEN ARZT

Häufigkeit

Von Medizinerinnen wünscht man sich eine eher sachliche Einordnung des Erlebten. Wenn der Arzt sagt: »Jede zweite bis dritte Schwangerschaft endet als Fehlgeburt.«, kann mich die Aussage trösten, da es mir zeigt, dass ich nicht die einzige mit so einem Schicksal bin.

Ursache

Natürlich möchte ich vom Arzt auch wissen, wie es zur Fehlgeburt kommen konnte. Die Suche nach der Ursache ist eine ganz zentrale Frage. Viele Frauen quälen sich auch damit, ob sie vielleicht selbst Schuld auf sich geladen haben.

- Warum habe ich mich kalt abgeduscht oder den schweren Korb gehoben?
- Warum bin ich noch Motorrad gefahren oder von der Treppe gesprungen?
- Warum habe ich noch mit meinem Mann geschlafen oder mich nicht ausgeruht, obwohl ich müde war?

Diese Fragen drehen sich immer im Kopf herum. Wie wohltuend, wenn dann der Frauenarzt bestätigt, dass davon allein kein Kind im Mutterleib sterben würde. Meistens liegt die Ursache für den frühen Tod in Gendefekten, die spontan beim Kind auftreten. Andere Ursachen können Infektionen sein.

Hoffnung

Außerdem möchte ich erfahren, wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass sich eine Fehlgeburt wiederholt. Woher nehme ich den Mut, es noch einmal zu versuchen? Wie beruhigend zu wissen, dass 90 Prozent der Frauen nach einer Fehlgeburt wieder schwanger werden!

WÜNSCHE AN DIE FAMILIE UND FREUNDE

Anteilnahme

Der Arzt handelt auf der sachlichen Ebene. Wenn meine Familie das aber auch tut, kann es mich verletzen. Von meinem Partner, meinen Eltern und Freunden möchte ich in den Arm genommen werden, das Erlebte immer wieder erzählen dürfen, als wenn ich es durch die Wiederholung besser begreifen könnte. Ich möchte fragen dürfen: »Wäre es ein Junge oder Mädchen geworden. Welchen Namen hätten wir dem Kind gegeben? Hätte es deine oder meine Augen gehabt?« Besonders für rational denkende Menschen hört sich das unsinnig an. Sie würden am liebsten sagen: »Begreife endlich, dass du nicht mehr schwanger bist! Das Kind ist tot. Mach es doch nicht noch schlimmer, indem du so tust, als ob du noch schwanger wärst.«

Trost

Eine Frau möchte um das Kind trauern dürfen, das gerade gestorben ist und nicht mit Kindern, die sie schon hat oder Kindern, die vielleicht noch kommen werden, getröstet werden. Dabei kann es helfen, einen Ort der Trauer zu gestalten. Das kann ein Schuhkarton mit Erinnerungen sein, ein Platz mit einer Kerze oder ein neu gepflanzter Baum. Trauerarbeit geschieht auch, wenn man einen Teller selbst bemalt, ein Gedicht, ein Lied oder einen Brief schreibt oder eine Geburts- und gleichzeitig Todesanzeige gestaltet und verschickt. Wenn man Trost spenden möchte, kann man eine Karte schreiben oder ein paar Blumen vorbeibringen. Manchmal ist es auch gut, zu fragen, was dem anderen guttun würde. Manche Frauen möchten lieber allein gelassen werden und benötigen viel Ruhe, andere brauchen Menschen, die zuhören, da sie im Reden verarbeiten.

Hilfe

Oft ist man nach einer Fehlgeburt wie gelähmt und dankbar, wenn andere die Regie übernehmen, bis man es selbst wieder kann. Es tut so gut, wenn jemand einen Kuchen oder ein Essen vorbeibringt, mal einen Korb Wäsche wäscht oder bügelt, einkaufen geht oder einmal saugt und durchwischt. Wenn noch Geschwisterkinder da sind, wäre es schön, sie einzuladen und mit ihnen etwas zu unternehmen.

Achtsamkeit

Wenn ich eine Fehlgeburt durchlebe, brauche ich Zeit zur Verarbeitung. Ich darf traurig sein, aber ich darf auch wütend darüber sein, dass

ich nun nicht Mutter oder Vater werde. Manchmal werde ich leider durch Äußerungen von Mitmenschen verletzt. Da sagt eine Mutter: »Ich habe ja immer gesagt, dass du zu viel tust.« Oder: »Es ist bestimmt gut so, du hättest ein viertes Kind nicht verkraftet.« Manchmal hört man auch: »Ich wusste gar nicht, dass du schwanger bist.« – worin eine Anklage wegen mangelnder Information mitschwingt. Aber darf man sein »süßes Geheimnis« nicht auch für sich behalten? Auch der Satz »Hast du denn nicht gemerkt, dass etwas mit der Schwangerschaft nicht gestimmt hat?« könnte so verstanden werden: »Wenn du rechtzeitig zum Arzt gegangen wärst, könnte das Kind heute noch leben.« Wir sollten achtsam sein und aufpassen, die Not der Betroffenen nicht noch zu vergrößern.

WÜNSCHE AN SEELSORGER, PASTOREN, THERAPEUTEN

Klagemauer

Wie befreiend kann es sein, klagen und weinen zu dürfen! Ein guter Seelsorger hat immer ein Paket Papiertaschentücher bereit liegen, hörte ich als junger Mensch. Diesen Rat beherzige ich bis heute. All meinen Schmerz, all meinen Frust, all meine Enttäuschung herausweinen zu können ist ein Geschenk. Beim Seelsorger, im geschützten Raum, wo ich weiß, dass Schweigepflicht über das Geschehene besteht, darf ich ehrlich sein und erzählen, was meine Seele betrübt:

- Meine Schwiegermutter hat gesagt: »Wie gut, dass das Kind gestorben ist, ihr seid ja noch beide in der Ausbildung.«
- Mein Mann ist am Tag der Fehlgeburt zum Sport gegangen, obwohl ich ihn gebraucht hätte.



Eine Frau möchte um das Kind trauern dürfen.

- Mein Vater hat mich nicht im Krankenhaus besucht.
- Meine Freundin ist mit ihrem Neugeborenen auf dem Arm vorbeigekommen.

Vergebung

Leider passieren viele Verletzungen in dieser sehr sensiblen Phase nach einer Fehlgeburt. Wie wichtig ist es, den Betroffenen zu helfen, das Angebot der Vergebung anzunehmen! Vergeben zu können ist notwendig, damit die Seele zur Ruhe kommt.

Manchmal muss man sich auch selbst vergeben. Oft werden Frauen ungewollt schwanger und haben Mühe, ein ganzes »Ja« zu einem Kind zu bekommen. Wenn nun das Kind fehl geboren wird, fragen sie sich: »Bin ich schuld an seinem Tod? Ist das Kind deshalb gegangen, weil es sich ungeliebt und unerwünscht gefühlt hat?« Eine Bitte um Vergebung kann hier heilsam sein.

Zurück ins Leben

Um der übrigen Familie und meiner selbst willen muss ich aufpassen, nicht im Leid stecken zu bleiben, sondern einen Weg zurück ins Leben zu finden. Dabei können mir andere Menschen helfen, manchmal aber auch professionelle Begleitung. Das verstorbene Kind würde sich bestimmt wünschen, dass die Eltern nicht verbittern, sondern wieder lachen lernen.

Gott erleben

Durch Vergebung entlassen wir Menschen von der Anklagebank. Aber es kann auch passieren, dass wir Gott anklagen: »Wie kannst du so etwas zulassen? Warum wir? Willst du uns bestrafen? « Viele hadern auch damit, dass Gott erst ein Kind entstehen lässt, um es dann sterben zu lassen. Das kann uns in eine tiefe Glaubenskrise stürzen und uns daran zweifeln lassen, dass Gott ein guter, liebender Vater ist.

Es war Karfreitag 1987, als ich im Krankenhaus lag und weinte, weil ich unser drittes Kind fehlgeboren hatte. In meinem Kopf formte sich eine Frage: »Warum weinst du?« Ich antwortete: »Weil du mir mein Kind weggenommen hast.« Daraufhin kam in meine Gedanken hinein: »Für deine beiden anderen Kinder musst du noch viel beten und kämpfen, damit sie den Weg zu mir finden, aber dieses Kind hat das Ziel seines Lebens schon erreicht, es ist bei mir.« Was für ein Trost, tief in mein Herz geschrieben! So tief, dass ich nie wieder um dieses Kind weinen musste. Was konnte es Tröstlicheres geben, als die Gewissheit, dass mein Kind bei Gott geborgen ist?

Wo zu?

Kinder sind mir durch das Erlebte unendlich kostbar geworden. Das Wissen, dass es nicht selbstverständlich ist, Kinder zu bekommen, hat mir in stressigen und verletzenden Phasen der Kindererziehung sehr geholfen, ein dankbares Herz über und für meine Kinder zu bewahren.

Manche Menschen, die Kinder fehl geboren haben, möchten dem Erlebten einen Sinn geben. Sie übernehmen Patenschaften in anderen Ländern oder besuchen Kinder in Kinderheimen. Andere gründen Selbsthilfegruppen und unterstützen andere Betroffene mit dem Trost, der ihnen guttut.

Das Wichtigste auf einen Blick

Jede zweite bis dritte Schwangerschaft endet als Fehlgeburt. Meistens liegt die Ursache in Gendefekten, die spontan beim Kind auftreten. 90 Prozent der Frauen werden nach Fehlgeburten

AUSZEIT – NEUORIENTIEREN – LUFT HOLEN

**für Seelsorger, Berater, Engagierte u.ä.
mit Anja Schnake**

Vier Tage raus aus dem Hamsterrad und mit professioneller Begleitung sortieren, loslassen, neu ausrichten! Gerne begleite ich Sie in dieser Zeit!

kontakt@lebensberatung-schnake.de

www.lebensberatung-schnake.de

Glaube an Liebe.

Laden Sie uns ein!

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.



Einfach unter
www.heissethemen.de
unsere Themen sichten und
einen Termin anfragen.

wieder schwanger. Eine Frau möchte um das fehlgeborene Kind trauern dürfen. Es ist wichtig, sensibel zu sein, um die Not der Betroffenen nicht noch zu vergrößern.



Dr. med. Ute Horn ist Fachärztin für Dermatologie, Buchautorin und hat zusammen mit ihrem Mann 7 Kinder. Mehr Informationen zur Autorin des Buches: *Leise wie ein Schmetterling – Abschied vom fehlgeborenen Kind* – www.ute-horn.de