

Wenn Eltern ihr Baby verlieren

Rund die Hälfte aller Babys sterben – bevor sie geboren werden. Meist sprechen die Eltern höchstens im engsten Kreis darüber. Viele leiden still.

Schmerzen und Schweiß. Einen halben Tag lang. Nach Blutungen erhält Rahel G.* Medikamente, die Wehen auslösen, um den Winzling in ihr ganz hinauszuspülen. Ihr Mann sieht sie leiden, kann aber nichts tun, ausser einfach da zu sein. In der zehnten Woche der Schwangerschaft müssen sie es wieder hergeben: ihr erstes Kind, nach dem sie sich so geseht und auf das sie sich so gefreut haben. Ähnlich wie diesem Paar, das sein Baby vor vier Jahren verloren hat, ergeht es vielen Paaren: «Fehlgeburten», weiss Gynäkologe Christoph Aeschbacher, «sind sehr häufig. Sie be-

treffen über die Hälfte aller Schwangerschaften.» Komme die Menstruation später oder sei sie stärker als gewöhnlich, könne es sich um eine Fehlgeburt handeln, ohne dass sich eine Frau dessen bewusst sei. «Als am höchsten entwickelter Säuger hat der Mensch eine Chromosomenstruktur, die auf Fehlentwicklungen anfällig ist», erklärt er. «Die Natur entscheidet, ob eine befruchtete Eizelle überlebensfähig ist. Nur die stärksten mit den besten Chancen überleben.» Das Risiko einer Fehlgeburt sinke ab der zwölften Woche der Schwangerschaft indes markant.

Wellenbad der Gefühle

Dass es ihr Baby fast bis zu diesem statistischen Meilenstein geschafft hat, ist für Rahel G. kein Trost. Der Verlust wiegt schwer und hat sie in ein Wellenbad der Gefühle gestossen: unendliche Traurigkeit, als sie nach der Hiobsbotschaft, dass sie ihr Kind verloren habe, alleine am See sass, tränenüberströmt. Sie empfand es als unfair, dass ihr Kind ihr wieder entrissen worden war. Geburtsanzeigen von Freunden und Bekannten sowie der Anblick von Eltern mit Kinderwagen stimmten sie noch trauriger; Besuche bei Freundin- ▶

nen mit Baby mied sie. Und beim Anblick hochschwangerer Frauen überkam sie ein Schwall von Aggressionen: «Am liebsten hätte ich ihnen in den Bauch geboxt. Es war mir zwar klar, dass ich das nicht tun würde, aber der Impuls dazu war da.» Solche Reaktionen sind Murielle Egli vertraut. Sie ist Präsidentin von Regenbogen, einem Verein für Eltern, die um ihr totes Kind trauern, und leitet eine der Selbsthilfegruppen. «Ein Kind zu verlieren, ist ein enorm einschneidendes Ereignis, das man nicht einfach zur Seite schieben kann, das man nie vergisst. Darum ist es wichtig und heilsam, den ganzen Prozess der Trauer mit allen Schattierungen zu erleben und zu spüren.» Nicht bei allen Frauen und Paaren löst eine Fehlgeburt jedoch solch intensive Gefühle aus, wie Gynäkologe Christoph Aeschbacher beobachtet: «Wird zum Beispiel eine Frau schwanger, die sich alleine um das Kind kümmern würde, kann bei einer Fehlgeburt ein Gefühl von Erleichterung mitschwingen.» Er bringt die Reaktionen der Mütter und Väter auf diese Formel: «Je intensiver der Wunsch nach einem Kind, desto dramatischer.» Am schlimmsten sei es meist bei der ersten Schwangerschaft. So war bei Rahel G.: «Zuerst habe ich die Gefühle weggeschlossen und einfach weiter funktioniert, als wäre nichts geschehen. Doch sie müssen durchlebt werden.» Es sei aber wichtig, nicht in diesen Gefühlen hängen zu bleiben. «Und darauf zu vertrauen, dass man aus diesem Loch wieder hinausklettert.» Jetzt habe sie die Fehlgeburt verarbeitet. «Das war viel Arbeit. Ich habe schliesslich mit dieser Erfahrung Frieden geschlossen und sie in meine Lebensgeschichte integriert.» Dabei war ein Ritual hilfreich: Sie buk für ihr ungeborenes Kind einen Kuchen, den sie und ihr Mann gemeinsam in den Bergen der Erde übergaben. Abdankungen, Rituale mit einem Kleidungsstück oder einem Bild des Ultraschalls – Formen des Abschiednehmens gibt es viele. «Rituale», betont Murielle Egli, «sind als Teil der Trauerarbeit für ein Paar wichtig und sinnvoll. Sie erleichtern den Abschied, weil man so der Trauer einen Namen gibt.»

Tölpelhafte Reaktionen

Dass es Zeit braucht, um eine Fehlgeburt zu verdauen, dafür haben viele



kaum Verständnis, wie Rahel G. erfahren hat. Zwar bekam sie vereinzelt Blumen und hörte mitfühlende Worte, als sie von ihrer Fehlgeburt zu sprechen begann. Ihr Chef indes zeigte sich erstaunt, dass sie dieses Ereignis einige Monate danach noch belastete. Und ein Psychotherapeut versuchte sie zu trösten, indem er sie wissen liess, dass auch ihm das widerfahren sei; nun aber seien zwei gesunde Kinder geboren, über die

Kontakte und Infos:

- **Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod in Bern:**
www.fpk.ch, fachstelle@fpk.ch
Telefon-Beratung: 031 333 33 60
- **Regenbogen, Verein für Eltern, die um ein totes Kind trauern:**
www.verein-regenbogen.ch;
info@verein-regenbogen.ch
0848 085 085
- **Canacakis Jorgos:**
Ich begleite Dich durch Deine Trauer. Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth. Kreuz-Verlag, Freiburg im Breisgau, 2013

er sich freue. Diese Aussage habe sie befremdet, sagt Rahel G.: «Sie gab mir das Gefühl, ich würde aus nichtigem Anlass ein Drama veranstalten.»

Einen Ersatz für das verstorbene Kind gebe es nie, weiss Murielle Egli vom Verein Regenbogen, die ihr Kind verloren hat, als es fünf Jahre alt war. «Zwar werden solche Dinge mit der Absicht zu helfen gesagt, aber durch ihre Belanglosig-

keit können sie verletzen.» Oft verberge sich dahinter Hilflosigkeit: «Der Tod ist ein Tabu in unserer Gesellschaft. Dieses Tabu verstärkt sich, wenn Kinder vor den Eltern sterben – es ist, als würde die Zukunft sterben; es öffnet sich ein Regen von Fragen, die man nie wird beantworten können.»

Auch Frauenarzt Christoph Aeschbacher weiss um die unterschiedlichen Reaktionen auf eine Fehlgeburt: «Tölpelhaftigkeit und unsensibles Verhalten sind weit verbreitet, das macht leider auch bei diesem Thema nicht Halt.» Es sei, ergänzt Murielle Egli, manchmal besser, nichts zu sagen: «Eine weitere Möglichkeit: offen dazu stehen, dass einem die Worte fehlen. Oder sein Mitgefühl ausdrücken, sei es mündlich oder mit einer Karte.» Christoph Aeschbacher rät gar, sich gut zu überlegen, wem man es sage: «Schliesslich handelt es sich um etwas Persönliches, Intimes.» Rahel G. ist im Nachhinein trotzdem dankbar für den Strauss an Erfahrungen, den sie erhalten hat – auch, weil sie darüber gesprochen hat. Und: «Diese Erfahrung hat meinen Mann und mich als Paar noch näher zusammengebracht.» Sie hoffen, doch noch Eltern zu werden. * vollständiger Name der Redaktion bekannt.

Marcel Friedli

www.friedlitexte.ch