

# „Du warst doch noch gar nicht richtig schwanger“

Während der ersten Wochen findet eine Schwangerschaft meistens im Geheimen statt. Der Bauch wächst noch nicht, und die Mutter hat ihre Freude erst mit wenigen geteilt. Wenn sie das Baby in dieser ersten Zeit verliert, ist sie oft auch mit ihrer Trauer allein. Fünf Frauen erzählen, warum auch ein früher Abschied furchtbar wehtut - und was ihnen geholfen hätte, den Verlust besser zu verarbeiten

PROTOKOLLE UND INTERVIEW CLAUDIA MINNER  
ILLUSTRATIONEN NATALIA BZDAK

**WENN MEINE** 5-jährige Tochter Lilli\* fragt, warum sie kein Geschwisterchen bekommt, lenke ich schnell ab und sage so etwas wie: „Ach, das ist nicht so einfach. Aber wir sind unendlich froh, dass wir dich haben“. Zum Glück fragt sie nicht weiter nach. Irgendwann werde ich ihr erzählen, dass ich viermal schwanger war und drei Kinder verloren habe.

Ich wollte immer zwei Kinder. Mein Mann und ich haben lange erfolglos probiert, schwanger zu werden. 2010 entschieden wir uns zu einer Kinderwunschbehandlung, beim ersten Mal nistete sich die Eizelle zwar ein, aber schon nach wenigen Tagen bekam ich Blutungen. Ich blieb cool, hoffte auf die nächste Behandlung. Dieses Mal hatten wir mehr Glück, bei den ersten Untersuchungen war alles gut. Mein Mann und ich waren so happy, dass wir es allen erzählten. Viele reagierten zurückhaltend. So früh freut man sich nicht, es geht doch oft noch schief, dachten sie wohl. Und sie hatten recht.

Wir feierten das schönste Weihnachten überhaupt, schmiedeten erste Pläne als werdende Eltern, überlegten uns Namen für unser Baby. Doch in der 7. Woche, kurz nach Silvester, zeigte sich beim Ultraschall kein Herzschlag. Zwei Tage später war die Ausschabung. Ich fiel in eine starke Depression, lag nur noch im Bett, wollte einfach nur bei meinem Kind sein, am liebsten auch tot. Ich habe mich eingegipelt, bei Facebook alle Kontakte gelöscht, wollte keine Babybauch-Postings mehr sehen. Ich konnte mit niemandem reden, niemand war in einer ähnlichen Situation. Mein Mann hatte nach ein paar Wochen damit abgeschlossen. Ich war bei einem Therapeuten, wir hatten bei ihm auch Paargespräche, aber es war trotzdem nicht einfach, zu akzeptieren, dass wir so unterschiedlich trauerten.

**„So früh freut man sich nicht, dachten die Leute wohl“**

Elke Huber, 39, Mediendesignerin aus Lahr, war nicht darauf gefasst, wie sehr der Verlust sie treffen würde



In den nächsten Monaten habe ich langsam wieder zu leben gelernt. Geholfen hat mir dabei vor allem eine Selbsthilfegruppe für Eltern von Sternenkindern, dort fühlte ich mich in meiner Trauer ernst genommen. Ich habe mir neue Aufgaben gesucht, meinen ungeliebten Job gekündigt, mich selbstständig gemacht, unsere Ferienwohnung aufgebaut. Im Herbst machten wir den dritten Versuch, dieses Mal ging es gut, aber ich hatte monatelang Angst. Erst in der 36. Woche der Schwangerschaft habe ich mich getraut, Babysachen zu kaufen.

Lilli wurde im Juli 2012 geboren, endlich waren wir glücklich! Es folgten zwei Jahre randvoll mit Friede, Freude, Eierkuchen. Als wir gerade über eine weitere Kinderwunschbehandlung

nachdachten, kam uns das Leben dazwischen. Die Eltern meines Mannes starben innerhalb eines Jahres, wir hatten beruflich viel Stress, und mein Mann hatte Angst davor, dass ich noch mal so tief in eine Depression fallen könnte, falls es wieder nicht klappt. Also schoben wir die Entscheidung ewig vor uns her.

Im Mai 2016 war ich plötzlich unerwartet schwanger, ohne Kinderwunschbehandlung. Ich habe mich gleich riesig gefreut, mein Mann musste das erst mal verdauen. Und dann bekam ich in der 8. Woche Blutungen und hatte einen natürlichen Abgang. Wir hatten diesmal niemandem davon erzählt, auch nicht unserer Tochter. „Mama, dein Bauch ist dick, bekommst du ein Baby?“, fragte sie ein paar Tage, nachdem ich es verloren hatte, abends im Bad. Ich ging schnell raus, damit sie meine Tränen nicht sah. Es war unglaublich schwer, ganz alleine traurig zu sein. Am liebsten hätte ich es laut herausgeschrien, aber ich schluckte den Schmerz runter.

Die Frauenärztin wollte mich trösten: „Beim nächsten Mal unterstützen wir das gleich mit Hormonen“, meinte sie. Hätte ich mein Kind retten können, wenn ich das gewusst hätte? Die Info hat mich nur noch trauriger gemacht. Denn es wird kein nächstes Mal geben. Es sind so viele Jahre vergangen, mein Mann möchte jetzt kein weiteres Kind mehr. Letztes Jahr im Sommer hat er den Kinderwagen und Kindersitz verkauft, und ich habe schweren Herzens sechs Kisten mit Kinderklamotten abgegeben. Die letzten Eizellen für eine weitere Behandlung sind noch eingefroren, die Rechnung dafür flattert jedes Jahr im Herbst ins Haus. Ich müsste dort eigentlich mal kündigen, aber dieses Schreiben wird das schwerste meines Lebens werden.

\* NAME DES KINDES VON DER REDAKTION GEÄNDERT

## „Es gab keinen Ort zum Trauern für mich“

•  
Marita Heider, 57, Versicherungsangestellte aus Köln, hat erst zwanzig Jahre später ihren Frieden mit ihrer frühen Fehlgeburt machen können



**ES IST JETZT MEHR ALS 26** Jahre her. Wirklich verarbeitet habe ich es aber erst in den letzten Jahren. Ich war 31, als ich mein Kind in der 12. Woche verloren habe. Mein Mann und ich hatten es uns lange gewünscht, hatten uns so gefreut. Und dann wurde es mir plötzlich genommen. Beim Ultraschall in der 12. Woche stellte die Ärztin fest, dass es nicht mehr lebt, am nächsten Tag wurde im Krankenhaus die Geburt eingeleitet. Es war ein winziger Junge, ich durfte ihn kurz sehen, und dann war er weg. Niemand im Krankenhaus hat uns erklärt, was danach mit ihm passiert, wir haben auch nicht nachgefragt. Ich war so hilflos und überfordert in dieser Situation, dass ich gar keinen klaren Gedanken fassen konnte.

Ich hätte danach gerne über meinen Verlust geredet, aber die anderen haben es runtergespielt. „Du bist doch noch jung und kannst noch viele Kinder bekommen“, musste ich mir oft anhören. Viele gingen mir auch aus dem Weg. Zum Glück war ich vier Monate später wieder schwanger, das war tröstlich. 1992 wurde Bea\* geboren und knapp zwei Jahre später Anne\*, mein Mann und ich waren glücklich, ich dachte nicht mehr oft an mein kleines Sternenkind.

Bis mich das Thema ein paar Jahre später plötzlich einholte, Bea und

Anne waren da bereits im Grundschulalter. Völlig unerwartet und ohne erkennbaren Grund fragte ich mich, was wohl mit dem winzigen Leichnam geschehen war. Ich hatte diese Frage all die Jahre verdrängt. Mir wurde klar, dass mir etwas fehlte: Ich hatte keinen Ort zum Trauern gehabt. Ich habe dann einige Gespräche mit einem Seelsorger geführt. Die Vorstellung, dass die kleine Seele nicht verloren ist, sondern bei Gott, hat mir geholfen. So habe ich Frieden damit schließen können.

Wirklich abgeschlossen war das Thema für mich aber noch nicht. Als ich 2013 in der Zeitung las, dass nun

auch frühe Fehlgeburten ein Recht auf eine Geburtsbescheinigung und eine Bestattung haben, habe ich in unserer katholischen Pfarrzeitschrift ausführlich darüber berichtet. Im Rahmen der Recherche wurde mir erst klar, wie viele Betroffene es gibt und wie viele von ihnen im Internet um ihre Babys trauern, weil sie nicht wissen, wohin mit ihrer Trauer. Das tat mir sehr leid. Und so kam mir die Idee, auf unserem Friedhof ein Gräberfeld entstehen zu lassen. Unterstützt durch unsere Pfarrei durfte ich zusammen mit 15 Ehrenamtlichen und unserem Diakon einen Platz auf dem Friedhof schaffen, an dem ganz kleine Kinder bestattet werden und Eltern unabhängig von ihrer Konfession trauern können. Viele bunte Sternchen leuchten in einer Ellipse aus Stahl, es ist ein sehr schöner Ort geworden – nicht nur für die Eltern, die ihr Kind hier bestattet haben. Auch Frauen wie ich, deren Fehlgeburt ein paar Jahrzehnte zurückliegt, kommen gerne hierher. Ich bin dankbar dafür, dass aus meiner Erfahrung etwas entstanden ist, das anderen Eltern, die ein Kind verloren haben, helfen kann.

Mehr Infos zu Maritas Projekt „Sternenkinder am Worringer Bruch“: [einsternenkind.wordpress.com](http://einsternenkind.wordpress.com)

\* NAMEN DER KINDER VON DER REDAKTION GEÄNDERT



**JEDES KIND NABELT** sich irgendwann von seiner Mutter ab, manche schon nach wenigen Wochen im Bauch, andere Jahrzehnte später. Jedes Kind geht seinen Weg, das muss man akzeptieren. Dieser Gedanke hat mir sehr geholfen, meine beiden Sternenkinder loszulassen. Aber es war ein langer Prozess.

Mein erstes Kind habe ich im Oktober 2016 in der 6. Woche verloren, ich hatte seit Schwangerschaftsbeginn immer wieder Bauchschmerzen, doch die Untersuchung bei der Frauenärztin war positiv. Alles gut, ich solle ganz normal weiterleben, sagte sie. Ein paar Tage später wachte ich nachts auf, stark blutend. Im Krankenhaus sagten sie, ich solle über Nacht bleiben. Um 2.41 Uhr musste ich mal. Da ist mein Kind ins Toilettenbecken gefallen, und ich habe nur noch geweint. Ich habe mich nicht getraut, es rauszuholen. Wahrscheinlich hat die Krankenschwester es weggespült, ich weiß es

## „Es war für mich so real gewesen, dass ich Mama werde“

•  
Anja Herbig, 34, Hauswirtschafterin aus Münster, hat der Austausch im Internet mit anderen Müttern in ihrer Situation sehr geholfen



nicht. Ich war todtraurig. Mein geliebtes Baby war einfach so weg. Ich habe es Peter-Sebastian genannt, weil sein Papa Peter heißt und ich Sebastian so schön finde. Manche meinten, das sei doch nur ein Zellhaufen gewesen, auch mein Freund fand, dass da noch gar nichts Richtiges gewesen wäre. Das war das Schlimmste für mich: dass er nicht getrauert hat. Ich dagegen kam aus der Trauer nicht mehr raus. Ich hatte sofort gespürt, dass ich schwanger bin, mich ab dem ersten Tag auf das Kind gefreut und sogar schon überlegt, wie ich das Kinderzimmer einrichte. Es war für mich so real gewesen, dass ich Mama werde. Jetzt war der Traum zerstört. Plötzlich war ich furchtbar leer und verunsichert. Ich fühlte mich schuldig, zerbrach mir den Kopf, was ich falsch gemacht hatte. Hatte ich etwas Falsches gegessen, zu schwer gehoben?

Ich war so fertig, dass ich monatelang nicht arbeiten konnte. Letztes Jahr wurde ich erneut schwanger. Und verlor das Kind wieder in der 6. Woche. Dieses Mal wartete ich die Blutung zu Hause ab; konnte mein Baby aus der Toilette retten und im Garten beerdigen. Ein kleiner Trost. Ich habe es Sarah Johanna genannt. Mein Freund hat nicht noch mal gesagt, da sei ja nichts gewesen. Danach ging es mir wieder sehr schlecht, seelisch und körperlich. Monatelang hatte ich Symptome, die man auch bei einer Schwangerschaft hat: Übelkeit, Schwindel, Schweißausbrüche, Brustschmerzen, Heißhunger. Zum Glück geht es mir mittlerweile besser. Ich habe mich über Facebook mit vielen Frauen ausgetauscht, die auch ihre Kinder verloren haben, das hat mir geholfen. Dass einige von ihnen wieder schwanger sind oder mittlerweile schon ein Baby haben, macht mir Hoffnung. Ich bin zuversichtlich, dass es auch bei mir beim nächsten Mal klappt. Aller guten Dinge sind drei, sagt man doch.

## „Verstanden hat mich niemand“

Irene Zanko, 42,  
Texterin aus Wien,  
hat vergeblich  
gehofft, dass  
jemand ihre Trauer  
ernst nimmt

**SCHON WENIGE TAGE** nach dem positiven Schwangerschaftstest hatte ich Bauchkrämpfe und eine leichte Schmierblutung. Ich war da gerade in der 5. Woche. Meine Freundinnen meinten, das sei normal. In der 8. Woche war ich wieder bei meinem Gynäkologen, voller Hoffnung – doch das Baby lebte nicht mehr. Ich war geschockt, trotz der Blutungen hatte ich das nicht erwartet. Ich wollte diesen toten Körper in mir so schnell wie möglich raushaben, aber der frühestmögliche OP-Termin zur Ausschabung war erst in zwei Wochen. Ich musste also warten.

Ein paar Tage später saß ich spät-abends auf dem Klo, und plötzlich blutete ich wie verrückt. Mein Mann und ich sind in die Notaufnahme gefahren. Dort saß ich blutend, weinend, vier Stunden lang. Der Arzt, der dann den Scheidenscans machte, war völlig unsensibel. „Da, schau her. Da kann man richtig zugucken, wie es abgeht“, rief er zur Krankenschwester. Ich war entsetzt und schrecklich wütend, wollte am liebsten sofort nach Hause, wollte keine Ausschabung. Aber mein Mann bekniete mich. Am nächsten Morgen war die OP. Als ich zu mir kam, konnte ich nur noch weinen. Weil ich begriff: Jetzt ist es vorbei, jetzt ist es aus mir raus und weg.

Ich war furchtbar traurig. Und hatte ein schlechtes Gewissen. Kurz nach dem Test hatte ich noch so banale Gedanken gehabt wie: „Hoffentlich bekomme ich keine Schwangerschaftsstreifen und werde nicht zu dick.“ Dass nicht jede Schwangerschaft zu einem Baby führt, hatte ich gewusst. Dass mich eine Fehlgeburt treffen könnte, hätte ich trotzdem nie-

mals gedacht. Ich war total blauäugig gewesen. Also hatten wir kein Geheimnis daraus gemacht, dass ich schwanger bin, viele wussten es. Ebenso oft mussten wir nun natürlich erzählen, dass ich es nicht mehr bin.

Verstanden hat mich niemand, die Reaktionen blieben sehr oberflächlich. Ständig musste ich mir vermeintlich tröstende Floskeln anhören: „Das wird schon wieder“, „Ihr dürft jetzt nicht aufgeben“ oder „Beim nächsten Mal klappt es bestimmt“. Was mich am meisten verletzt hat, war die Aussage meiner Schwiegermutter: „Das war doch noch kein richtiges Baby. Du warst ja noch gar nicht richtig schwanger.“ Doch, ich war schwanger gewesen! Und es war ein richtiges Baby. Und ich hatte mich auf dieses Baby seit drei Wochen gefreut. Aber ich habe nichts gesagt, sie hatte es ja nett gemeint. In

ihren Augen war eine Fehlgeburt in der 8. Woche nicht so schlimm, sie hatte im 5. Monat ein Kind verloren. Für mich aber war es schlimm.

Auch mein Mann und ich hatten in dieser Hinsicht sehr unterschiedliche Meinungen. Er war schnell wieder optimistisch. „Macht doch nichts, immerhin können wir schwanger werden, das ist doch schon mal gut“ – das war seine Ansicht.

Die zweite Schwangerschaft fünf Monate später verlief ähnlich. Wieder entwickelte sich das Baby nicht richtig. In der 9. Woche hatte ich wieder eine Ausschabung. Ich fühlte mich allein, verstoßen von meinem Kind. Und schadhaft, wie ein Mängel Exemplar. Warum nur gelang mir nicht, was alle anderen scheinbar spielend schaffen? War ich schuld?

Mein Mann und ich sind dann auf die Suche nach dem Problem gegangen, haben uns komplett durchchecken lassen. Alles war gesund. Die Ärzte haben mir geraten, beim nächsten positiven Test sofort Hormone zu nehmen. Dieser Pragmatismus hat mir ein bisschen geholfen, nach vorne zu schauen. Aber wir haben fünf Jahre warten müssen, bis wir wieder schwanger wurden. Fünf lange Jahre. Anfang 2012 wurde Jakob\* geboren, Ende 2013 Lukas\*. Die größte Traurigkeit habe ich seitdem hinter mir gelassen. So viel Neues ist nun in meinem Leben. Dennoch: Ganz weg ist sie nicht. Wenn ich von einer Fehlgeburt lese, ist die Traurigkeit wieder da. Als ob sie warten würde – knapp außerhalb des Blickfeldes, irgendwo im Augenwinkel.

In ihrem Blog [drmmamaarbeitstier.blog](http://drmmamaarbeitstier.blog) schreibt Irene über ihren Alltag als Mama mit Teilzeitjob.

\* NAMEN DER KINDER VON DER REDAKTION GEÄNDERT



## „Ich bin dankbar, dass ich sie sehen durfte“

Caro Lehmann\*, 34, Grundschullehrerin aus der Nähe von Konstanz, hat ihr totes Baby nach 14 Wochen bewusst zu Hause geboren und auf einem Friedhof bestattet

**ICH HABE ANNA** bei uns zu Hause geboren, weil ich nicht wollte, dass sie ausgeschabt wird. Ich spreche nicht von Fehlgeburt, das klingt fürchterlich. Ihre Geburt war eine kleine stille Geburt, mit ganz normalen Wehen, die mittags anfangen und im Laufe des Tages immer stärker wurden. Anna, dieses winzige, zarte Wunder, war etwa einen Zentimeter klein. Sie war vermutlich seit der 8. oder 9. Woche nicht mehr gewachsen. Im November letzten Jahres hatte meine Frauenärztin in der 13. Woche festgestellt, dass unser Baby nicht mehr lebte. Sie hatte ihre Hand auf meine gelegt, und ich verstand sofort, was los war. Zum Glück war mein Mann dabei. Ich konnte nur weinen, hatte viele Fragen im Kopf. Warum wir? Warum noch mal? Wir hatten vor sechs Jahren bereits unser erstes Kind verloren, Willi war während seiner viel zu frühen Geburt in der 24. Woche gestorben. Mein Mann und ich sind nach dem Termin in der Praxis erst mal in eine Kirche ge-

gangen. Haben dort lange geweint und viel besprochen, haben Anna ihren Namen gegeben und entschieden, dass wir nicht ins Krankenhaus gehen, sondern warten, bis bei mir Wehen einsetzen. Zum Glück hatte meine Frauenärztin uns zu nichts gedrängt, da meine Entzündungswerte gut waren. Am Nachmittag sagten wir unseren beiden lebenden Kindern Bescheid, Felix war da fünfeinhalb und Leoni fast drei. „Ist nicht so schlimm für mich“, hat Felix gesagt. Dann hat er doch sehr geweint. Leoni hat es nicht ganz verstanden, aber irgendwie traurig war sie auch.

Eine Woche lang musste ich auf die Wehen warten, das war nicht leicht. Es fühlte sich merkwürdig an, dass Anna tot war und trotzdem geboren werden sollte. Als die Wehen stärker wurden, brachte mein Mann die Kinder früh ins Bett. Ich war im Bad und habe mein winziges totes Baby dort geboren. Es war sehr traurig, aber auch tröstend, sie sehen zu dürfen. Ich habe nun ein ganz anderes Verständnis für die unglaubliche Entwicklung eines Babys in den ersten Wochen, dafür bin ich dankbar.

Wir haben Anna in Willis Grab beerdigt. Bei der Trauerfeier habe ich noch mal sehr geweint. Ich glaube, erst da konnte ich Anna so richtig loslassen. Mittlerweile sind ein paar Monate vergangen, und die größte Traurigkeit hat sich gelegt. Ich möchte auch nicht ständig traurig sein, schließlich bin ich nicht nur die Mama von zwei toten, sondern auch von zwei lebenden Kindern. Wenn ich an Anna denke, fühle ich einen Moment lang einen tiefen Schmerz, aber auch eine innere Ruhe. Ich werde keine Antwort bekommen, warum es passiert ist, aber es wird seinen Grund haben. Vielleicht ist es, wie Felix neulich sagte: „Jetzt ist Willi da oben im Himmel nicht mehr alleine.“ \* NAME VON DER REDAKTION GEÄNDERT

## SCHNELLWISSEN

### Früher Verlust

Von früher Fehlgeburt spricht man, wenn ein Fötus vor der 12. Schwangerschaftswoche im Mutterleib stirbt, danach von Fehlgeburt. Ab Woche 20 spricht man von Spätabort, ab der 24. von Totgeburt.

Etwas 20 Prozent aller Schwangerschaften enden als Fehlgeburt vor der 20. Woche. 80 Prozent dieser Fehlgeburten passieren dabei vor der 12. Schwangerschaftswoche. Die meisten befruchteten Eizellen gehen allerdings schon ab, bevor die Schwangerschaft überhaupt feststellbar ist (das ist sie etwa ab der 5. Woche).

Weil eine Fehlgeburt rechtlich nicht als Entbindung gilt, haben Mütter keinen Anspruch auf Mutterschutz. Sie können sich aber vom Arzt arbeitsunfähig schreiben lassen und bekommen dann eine Lohnfortzahlung wie im Krankheitsfall.

Seit 2013 können Eltern auch früh fehlgeborene Kinder unter 500 Gramm beim Standesamt eintragen lassen, um ihnen damit offiziell einen Namen und eine Existenz zu geben.

Es gibt kein einheitliches Bestattungsgesetz. In den meisten Bundesländern dürfen Kinder unter 500 Gramm auch ohne Bestatter von ihren Eltern beerdigt werden. Nur in Bayern, Hamburg und Nordrhein-Westfalen müssen alle fehlgeborenen Kinder, die nicht offiziell beerdigt werden, in der Klinik gesammelt werden. Eltern sollten sich informieren, was dort mit den Föten geschieht. Viele Kliniken führen mittlerweile Sternenkinderbeisetzungen durch, bei der fehlgeborene Kinder gemeinsam in einem Grab bestattet werden.

Eltern  
family

# LERNEN SIE DIE NEUE ELTERN FAMILY KENNEN!

Jetzt noch bunter und prall wie das Leben: ELTERN FAMILY ist dabei, wenn die Kleinen größer werden. Entspannt, fröhlich, informativ.

- Mit umfangreichem Gesundheitsteil in jedem Heft
- Mehr Themen rund um Kita und Schule
- Großes Bastel-Extra für drinnen und draußen

## 1 Heft gratis

zum Neustart testen.

## Portofrei

zu Ihnen nach Hause geliefert.

## Nur 4,50 €

pro Ausgabe, wenn Sie weiterlesen.



Jetzt kostenlos testen und danach weiterlesen, solange Sie möchten:

+49 (0) 40/5555 89 95 oder [elternfamily.de/test](https://www.elternfamily.de/test)

(Bitte Aktions-Nr. angeben: 170 2469) Wenn Sie sich nach Erhalt der Gratis-Ausgabe nicht beim ELTERN-Kundenservice melden, erhalten Sie ELTERN family weiterhin für zzt. 4,50 € pro Ausgabe. ELTERN family erscheint zzt. 12x im Jahr zum Preis von 54 € (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis von zzt. 4,50 €) (alle Preise inkl. MwSt. und Versand). Auslandsangebote auf Anfrage. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH & Co KG. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

## „Es ist wichtig, der Trauer Raum zu geben“

Viele Eltern tröstet es, auch von aller kleinsten Sternenkindern würdevoll Abschied zu nehmen, sagt die Familienpädagogin und Trauerbegleiterin Barbara Künzer-Riebel



**MOM: Wenn man sein Kind in den ersten zwölf Wochen einer Schwangerschaft verliert, spricht man von einer frühen Fehlgeburt. Wie gehen Eltern mit einem so frühen Verlust um?** Sehr unterschiedlich. Manche haken das Erleben relativ schnell ab, aber die meisten trauern sehr intensiv und lange um ihr totes Kind. Durch die guten Schwangerschaftstests wissen Frauen heute oft schon in der 5. oder 6. Woche, dass sie schwanger sind. Es entsteht somit auch sehr früh eine Bindung, schon in den ersten Wochen werden Pläne für das Leben mit Baby gemacht. Wenn es dann doch nicht klappt, ist es ganz wichtig, der Trauer ihren Raum zu geben.

**Finden Eltern in ihrem Umfeld Verständnis für diese Trauer?**

Darauf kann man bei einer frühen Fehlgeburt nicht hoffen. Familienangehörige und Freunde sind oft hilflos und versuchen zu trösten, indem sie so etwas sagen wie „Sei froh, dass es so früh passiert ist“ oder „Ist doch nicht so schlimm, beim nächsten Mal klappt es bestimmt“. Das hilft aber

nicht, wenn man sich auf ein Baby gefreut hat. Manche müssen sich auch sehr unsensible Sprüche anhören wie: „Dann müsst ihr halt noch üben“ oder „Stell dich nicht so an, das passiert vielen“. Viele Menschen können nicht nachempfinden, wie sehr man sich auch in diesen wenigen ersten Wochen emotional schon mit dem Kind verbunden fühlt.

**Das geht auch manchen Vätern so. Was raten Sie einer Frau, die enttäuscht ist, wenn ihr Partner schon nach kurzer Zeit zur Tagesordnung übergeht, während sie noch voller Trauer ist?**

Das ist tatsächlich schwierig für viele Paare. Je früher die Schwangerschaft zu Ende ist, desto weniger involviert sind die Männer. Aber das darf man ihnen nicht vorwerfen. Zwar sagen Paare heutzutage gerne „WIR sind schwanger“, doch das stimmt so nicht. Die FRAU ist schwanger, in IHREM Körper wächst das Baby, sie ist mit ihm viel mehr verbunden als der Mann. Dem Mann fehlt dieser körperlich-emotionale Zugang, er bleibt des-

halb mehr auf der Verstandesebene. Hinzu kommt, dass er meist gleich wieder funktionieren muss. Die Frau kann sich vom Arzt krankschreiben lassen, der Mann in der Regel nicht.

**Und kaum jemand fragt den Mann, wie es ihm geht.**

Ja, genau. Damit sich die Paare trotz ihrer unterschiedlichen Trauerbewältigung miteinander verbunden fühlen, empfehle ich ihnen gern, sich jeden Tag zehn Minuten zu nehmen, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Erst erzählt der eine fünf Minuten lang, wie es ihm geht und wie es ihm mit dem Partner ergeht. Dann umgekehrt. Wichtig sind Ich-Sätze, auf Du-Vorwürfe sollte man verzichten. Man darf das Gesagte dann ruhig unkommentiert stehen lassen und erst am nächsten Tag wieder aufnehmen.

**Wenn eine Frau ihr Kind in den ersten Wochen einer Schwangerschaft nicht durch eine natürliche Fehlgeburt, also eine Blutung, verliert, sondern beim Ultraschall erfährt, dass das Kind nicht mehr lebt – was passiert dann?**

Routinemäßig raten Ärzte zu einer Ausschabung im Krankenhaus, die sogenannte Kürettage wird in der Regel ambulant und unter Vollnarkose durchgeführt. Das ist aber nicht die einzige Möglichkeit. Theoretisch kann man auch warten, bis der Körper das Kind von alleine gehen lässt und es zu einer Blutung oder sogar Wehen kommt. Das Ende der Schwangerschaft wird so eher als natürlicher Vorgang erlebt. Eine weitere Alternative zur Kürettage ist die medikamentöse Einleitung der Geburt.

**Diese Alternativen kennen aber wahrscheinlich nicht alle betroffenen Eltern, oder?**

Das stimmt. Deshalb finde ich es so wichtig, dass man nichts überstürzt. Wenn, wie meistens der Fall, medizinisch nichts dagegen spricht, sollten sich Eltern unbedingt Zeit lassen und ein oder zwei Tage abwarten, um sich zu informieren. Und um zu klären, was ihnen wichtig ist. Wie möchten sie Abschied nehmen? Wollen sie das Kind sehen? Viele glauben, es sei nur ein Zellhaufen, aber schon ab der 8. Woche kann man den Kopf und die Arm- und Beinknospen dieses winzigen Wesens gut erkennen.

**Sie haben mit Ihrer Initiative Regenbogen seit Mitte der 80er dafür gekämpft, dass es für Eltern ein Recht auf Information gibt und dass sie in Ruhe und individuell Abschied nehmen können. Hat sich etwas getan?**

Früher wurden diese winzigen Babys den Eltern oft vorenthalten, man dachte, es sei besser, wenn sie sie gar nicht erst sehen, wenn man „es schnell wegmacht“. Aber das Problem ist nicht gelöst, wenn man wegguckt. Statt dessen entsteht ein Vakuum, eine Leere und Ungewissheit bleiben zurück. Noch Jahre später werfen sich Eltern vor, dass sie ihr Kind nicht wenigstens

**„Eltern sollten sich unbedingt ein paar Tage Zeit lassen, um zu klären, wie sie von ihrem Kind Abschied nehmen möchten. Sonst bleibt eine Leere zurück“**

einmal angeguckt haben. Ganz gleich, ob es nur ein kleiner Haufen Zellgewebe war oder schon ein winziger Mensch – es gesehen zu haben, erleichtert den meisten Menschen das Loslassen. Heute geht man in vielen Kliniken sensibler damit um, aber nicht in allen und auch eher bei späteren Fehl- oder Totgeburten. Bei frühen Fehlgeburten höre ich immer wieder, dass Eltern nicht nach ihren Wünschen gefragt und auch nicht über ihre Rechte aufgeklärt werden. Das ist schlimm, denn es geht ja nicht nur um „sehen oder nicht“, sondern auch um andere Entscheidungen.

**Welche Entscheidungen meinen Sie?** Die Eltern dürfen seit 2013 entscheiden, ob sie ihr Kind individuell bestatten möchten oder es in der Obhut des Krankenhauses lassen. Was in den Kliniken mit den Kindern geschieht, ist von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich, leider werden sie in einigen Fällen immer noch im Klinikmüll entsorgt. Viele Bundesländer schreiben den Kliniken allerdings vor, dass die Kinder würdevoll bestattet werden müssen, es gibt dafür sogenannte Sammelbestattungen. Bis da-

hin werden die Kinder in der Klinik oder Pathologie aufbewahrt. Um sicherzugehen, was mit dem Kind geschieht, wenn man es in der Klinik lässt, sollte man direkt nachfragen, nur in wenigen Ländern gibt es seitens der Kliniken eine Hinweispflicht. Wer eine individuelle Bestattung für sein kleines Sternenkind wünscht, muss diese beantragen. Auch außerhalb von Friedhöfen können diese kleinen Kinder theoretisch beerdigt werden, bestattungspflichtig sind Kinder je nach Bundesland erst ab 500 oder 1000 Gramm. In jedem Fall ist eine Beisetzung eine gute Möglichkeit, um nochmals Abschied zu nehmen und der Trauer einen festen Ort zu geben.

**Was empfehlen Sie Eltern, die Jahre später bereuen, dass sie ihr kleines Sternenkind nicht richtig verabschiedet oder bestattet haben?**

Vielen Eltern tut es dann gut, wenn sie etwas mit ihren Händen gestalten, um ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Es ist dabei egal, ob es sich um einen Text, ein gemaltes Bild, eine Stoffcollage oder eine Tonskulptur handelt, ob konkret oder abstrakt. Wichtig ist der Prozess und dass man etwas aktiv gestaltet hat. So kann sich das Vakuum lösen, das der plötzliche Verlust des Kindes hinterlassen hat. ●

Barbara Künzer-Riebel, 63, begleitet seit 35 Jahren Eltern, die ihr Kind vor oder kurz nach einer Geburt verloren haben. 1983 hat sie die „Initiative Regenbogen“ gegründet, einen Kontaktkreis für betroffene Eltern. In verschiedenen Petitionen und Veröffentlichungen kämpft die Initiative seitdem dafür, dass die Rechte dieser Eltern gestärkt werden.  
[www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de)  
[www.lebenspruenge.de](http://www.lebenspruenge.de)