

BEGLEITHEFT ZUM TRAUERBEGLEITER FÜR FACHKRÄFTE

NICOLE BADEN

CARITASVERBAND FÜR DIE
STADT RECKLINGHAUSEN E.V.
SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG

www.caritas-recklinghausen.de

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN IN DER TRAUERBEGLEITUNG,

Ihnen liegt schon der „Trauerbegleiter – Ein Arbeitsheft für Eltern, die während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt ein Kind verloren haben“ vor.

Hiermit möchte ich Ihnen die theoretischen Grundlagen des Trauerbegleiters vorstellen und Ihnen für die Begleitung der Mütter und Väter relevante Aspekte beschreiben.

Trauer ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Trauer ist kein Prozess, den der Trauernde passiv durchleidet, sondern den sie/er aktiv mitgestalten kann, wie einen Weg, den sie/er geht. Daher wurde auch der „Weg“ als durchgängiges Motiv für den Trauerbegleiter gewählt.

Des Weiteren taucht im Titel der Begriff „Arbeit“ auf. So wie ein Weg leicht und schwer zu bewältigende Abschnitte hat, kann auch Arbeit „leicht von der Hand gehen“ oder sehr anstrengend und mühsam sein. Diese Beschreibungen sind auch treffend für den Trauerprozess. Der Trauerbegleiter möchte einladen, sich mit den Aufgaben in der Trauer-„Arbeit“ aktiv auseinanderzusetzen. Entsprechende Impulse sind dort gekennzeichnet als „Anregungen zur Reflexion und zum Gespräch“, sowie als „Raum für Gedanken“.

Jeder Trauerprozess ist individuell anders und jede*r Trauernde kann nur selbst darüber entscheiden, was ihr/ihm gut tut und heilsam für sie/ihn ist, daher wird jede*n etwas anderes im Trauerbegleiter ansprechen.

Mit herzlichen Grüßen



Nicole Baden

INHALT

1.0	Nach dem Tod eines Kindes – Die Besonderheiten der Situation	4
1.1	Tod in unserer Gesellschaft.....	5
1.2	Tod eines Kindes.....	6
1.3	Die Fähigkeit mit dem Tod und der Trauer umzugehen	7
1.4	Reaktionen des Umfeldes	8
2.0	Ergänzende Hinweise zum Trauerbegleiter und Begleitheft	10
3.0	Würdigung des Kindes	12
4.0	Einordnung in Trauerforschung und Trauermodelle	14
4.1	Traueraufgaben nach Worden/Paul	15
4.1.1	Funktionieren und überleben	16
4.1.2	Begreifen und akzeptieren des Verlustes	17
4.1.3	Gefühle und Schmerz ausdrücken	19
4.1.4	Anpassung.....	22
4.1.5	In Verbindung bleiben und Erinnerung bewahren	23
4.2	Rituale	26
5.0	Gemeinsame Trauer	28
5.1	Trauer als Paar.....	29
5.2	Trauer der Geschwister	30
5.3	Großeltern.....	32
6.0	Wiedereinstieg in den Beruf.....	34
7.0	Folgeschwangerschaft.....	37
8.0	Unerfüllter Kinderwunsch.....	40
9.0	Literatur und Anhang.....	42
	Impressum.....	47

In der Trauer begegnet man
unvermittelt und schonungslos
der Erkenntnis,
dass das Leben zeitlich begrenzt
und fragil ist.

Nadine von Kameke (2020)

1.1 TOD IN UNSERER GESELLSCHAFT

Der Tod, die Trauer, Verluste insgesamt passen nicht in unsere durch Leistung und Wettbewerb geprägte Welt. Harvey führt aus, dass Trauer aus dem Leben verbannt wird, weil Verluste gesellschaftlich geächtet sind (Harvey 2008, S. 36). Es wird gelernt, mit Erfolgen umzugehen, nicht aber mit Verlusten. Tatsächlich gehören „Verluste“ zum Leben wie „Gewinne“, es sind die untrennbaren zwei Seiten einer Medaille. Der Tod gehört zum Leben, er verbindet alle Menschen und alles Lebende. Das Sterben und der Tod demonstrieren eindrucksvoll die Machtlosigkeit des Menschen, Leben und Tod sind in letzter Konsequenz vom Menschen weder zu planen noch zu kontrollieren.

Tod und Trauer finden meist unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt oder werden tabuisiert. „Sterben, Tod und Trauer gehören nach wie vor zu den großen Tabuthemen unseres Kulturkreises, stellen sie doch Phänomene dar, die nicht berechen- oder beherrschbar sind und die uns unweigerlich alle irgendwann betreffen“ (Backhaus 2017, S.10). Das führt dazu, dass Menschen zunehmend haltgebende, strukturgebende Rituale zum Umgang mit Tod und Trauer sowie Vorbilder fehlen. Die Leugnung und Tabuisierung behindern das Sprechen über Sterben, Tod und Trauer sowie die damit verbundenen Gefühle. Wenn das Kind junger Eltern stirbt, sind sie womöglich zum ersten Mal in ihrem Leben mit dem Tod und mit einer Leiche konfrontiert.

Auch Fehlgeburten und Totgeburten sowie Abbrüche gehören zu den gesellschaftlichen Tabuthemen. Nicht selten wird auch im engeren Verwandten- und Freundeskreis nicht darüber gesprochen. Erst wenn eine Familie selbst berichtet, erlebt sie durchaus, dass auch andere Familien von eigenen Erfahrungen erzählen.

1.2 TOD EINES KINDES

Der Tod eines Kindes wird als der am schwersten zu ertragende Verlust beschrieben. Mit dem Kind sterben seine Zukunft und ein Teil der Zukunft der Eltern. Es widerspricht der natürlichen Generationenabfolge, wenn ein Kind vor seinen Eltern stirbt. So kann der Tod eines Kindes auch als Ungerechtigkeit empfunden werden. Zudem plagen die Eltern häufig Schuldgedanken, weil sie meinen, sie hätten entgegen ihrer elterlichen Pflichten das Kind nicht gut genug umsorgt.

Wenn das einzige Kind des Paares stirbt, ist auch die Verbindung zu den folgenden Generationen erloschen. Auch vom Umfeld wird der Tod eines Kindes als besonders „schlimm, grausam, ungerecht“ empfunden und die Anteilnahme ist groß. Die Situation, dass ein noch ungeborenes Kind stirbt oder es im unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang mit der Geburt stirbt, stellt eine Sondersituation dar, weil nur wenige Personen Kontakt zu diesem Kind hatten und die gemeinsame Zeit extrem kurz war.

Schon die Mutter hat nur relativ wenige Erinnerungen an die (kurze) Zeit der Schwangerschaft, diese wenigen Erfahrungen reduzieren sich für den Vater, die Geschwister und das weitere soziale Umfeld. Das kann sowohl die eigene Trauer erschweren, als auch das Verständnis der Umwelt für die Trauer der Eltern reduzieren.

Der Trauerprozess der Mutter und des Vaters sind besonders abhängig von der Beziehung zum Kind, der Stärke des Kinderwunsches, den psychosozialen Ressourcen, etc. Inwiefern der Zeitpunkt und die Ursache des Todes des Kindes (Fehlgeburt, Totgeburt, spontan oder nach Schwangerschaftsabbruch, ggf. nach medizinischer Indikation) den Trauerprozess maßgeblich prägen ist individuell sehr unterschiedlich. Dabei reicht die Spannbreite der Trauerreaktionen von der Tatsache, dass dieses Ereignis kein Belastungsfaktor darstellt bis hin zu der Situation, dass es Mutter und/oder Vater in eine schwere emotionale Krise versetzt, in der sie möglicherweise professioneller Hilfe bedürfen, um wieder zurück in den Alltag zu finden.

1.3 DIE FÄHIGKEIT MIT DEM TOD UND DER TRAUER UMZUGEHEN

DER INDIVIDUELLE TRAUERPROZESS WIRD VON PSYCHISCHEN, SOZIALEN, SPIRITUELLEN UND INTELLEKTUELLEN FAKTOREN BEEINFLUSST:

- emotionale und praktische Unterstützung des sozialen Umfeldes
- physische und psychische Gesamtsituation
- familiäre Situation, partnerschaftliche Situation
- soziale, finanzielle und berufliche Situation
- (spirituelle) Bewertung des Ereignisses als schicksalhaft, gottgegeben oder natürlich und zum Leben dazugehörend
- Persönlichkeit, Wertvorstellungen und Lebenserfahrungen
- allgemeine Lebenseinstellung
- Glaubenseinstellungen

AUF DIE TRAUER NACH EINEM FRÜHEN VERLUST DES KINDES WIRKEN ZUSÄTZLICH DIE FOLGENDEN FAKTOREN:

- bestehender Kinderwunsch (Dauer, Stärke)
- bisher aufgebaute Beziehung zum Ungeborenen
- Vorstellungen und Erwartungen an ein Leben mit diesem Kind
- Umstände der Schwangerschaft
- Dauer der Schwangerschaft und damit verbundene (mehr oder weniger) Erfahrungen mit dem Kind (körperliche Veränderungen, Spüren der Kindsbewegungen, Bilder aus Ultraschalluntersuchungen)
- Zeitpunkt und Umstände der Geburt
- Möglichkeiten der Verabschiedung vom Kind
- (fachliche und empathische) Begleitung bei der Übermittlung der Diagnose, bzw. Mitteilung des Todes, bei der Geburt, bei der Verabschiedung vom Kind

Der Trauerbegleiter richtet mit seinen Impulsen den Blick gezielt auf die Ressourcen der Trauernden. In den Momenten, in denen Kontrollverlust und Machtlosigkeit offensichtlich werden, sollen Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Deshalb gibt der Trauerbegleiter Anregungen für konkrete Gesprächssituationen und stellt Begriffe (z.B. für Gefühle) und hilfreiche Beschreibungen für das Wesen der Trauer (Sprüche, Koffer, Steine, Kindertrauer) zur Verfügung.

1.4 REAKTIONEN DES UMFELDES

Das Umfeld des Paares ist genauso plötzlich mit einer schockierenden Information konfrontiert. Wie oben beschrieben, fehlen vielen Menschen die persönliche Auseinandersetzung mit dem Tod und die Erfahrungen im Umgang mit Trauernden. Die Herausforderung für viele, einen Text für eine Beileidskarte zu formulieren, ist nur ein Beispiel. Die Konfrontation mit dem Tod anderer ruft die Angst vor dem eigenen Tod oder den seiner Liebsten wach. Nicht jede Person ist bereit und in der Lage, sich damit auseinanderzusetzen.

Das sind nur einige Gründe, die verdeutlichen, warum es für die Umwelt schwierig ist, eine angemessene Umgangsform mit der betroffenen Frau und Familie sowie der Situation zu finden. Aus der Unerfahrenheit, Unwissenheit und der (verzweifelten) Suche nach Trost spendenden Worten, resultieren nicht selten verletzende Reaktionen.

Es ist bei Außenstehenden eine Hierarchie der Bewertung des Ereignisses Fehlgeburt/Totgeburt zu beobachten. Desto näher der Zeitpunkt der Fehl- oder Totgeburt dem errechneten Geburtstermin kommt, desto „schlimmer“ scheint das Ereignis von Außenstehenden beurteilt zu werden und desto geschockter scheint auch das Umfeld. Dies hat möglicherweise damit zu tun, dass das erwartete Kind durch den sichtbar werdenden Bauch und die konkreteren Gespräche realer wird. Dementsprechend „mehr Trauer“ und „längere Trauer“ wird den Familien zugestanden.

Dabei kann es dazu kommen, dass die Trauer, das Leid und die Not einer Frau, die in der frühen Schwangerschaft ein Kind verloren hat, nicht angemessen wahrgenommen und akzeptiert wird. Da das Kind noch keine sichtbare Lücke hinterlässt, ist es für die Außenstehenden schwer, die Trauer zu verstehen (von der Hude 2014, S.102) und über einen langen Zeitraum mitzutragen. Die trauernden Eltern erleben zum einen, dass nahestehende Personen sich abwenden oder den Kontakt meiden. Nicht allen Menschen gelingt es, hilfreich auf die Trauernden einzugehen, sie möchten vielleicht trösten, aber ihre Kommentare verletzen. Gleichzeitig intensivieren sich andere Kontakte und diese Menschen bringen den Eltern viel Verständnis und Akzeptanz entgegen (von der Hude 2014, S.164).

Frauen berichten auch von verletzenden Kommentaren durch Fachleute. Diese können besonders schmerzhaft sein, weil es nicht im Einklang mit der Vorstellung steht, dass Fachleute durch ihre Erfahrung und ihr Wissen empathischer mit dieser Situation umgehen sollten (Habich 2016). Nicht selten wird die trauernde Person durch ein Umfeld verunsichert, das mehr oder weniger, längere oder kürzere, sichtbarere oder unsichtbarere Trauerreaktionen erwartet, aber Trauer hat keinen Zeitplan.

Da die Trauernden sich nicht immer auf hilfreiche Reaktionen verlassen können, müssen sie selbst Wege finden, mit dem veränderten Umfeld umzugehen, dazu mehr in Kapitel 6.

Eine Auflistung von hilfreichen und nicht-hilfreichen Verhaltensweisen finden Sie zum Beispiel auf der Homepage der schweizerischen Initiative „Kindsverlust“ (https://www.kindsverlust.ch/wp-content/uploads/2019/11/191128_Leitfaden-hilfreiches-Verhalten-mit-Logo.pdf, Zugriff: 3.11.2020).

Ergänzende Hinweise

2.0 ERGÄNZENDE HINWEISE ZUM TRAUERBEGLEITER UND BEGLEITHEFT

Der Trauerbegleiter sowie das Begleitheft richten primär den Blick auf den Trauerprozess nach der Akutphase nach dem Tod des Kindes. Deswegen möchte ich an dieser Stelle nur einige beispielhafte Hinweise auf ergänzende Literatur und Informationsmaterial für die Akutphase geben. Hinweise zu organisatorischen und finanziellen Aspekten wie Kindergeld, Mutterschutzzeiten und -geld, Antrag auf Beerdigungskosten beim Sozialamt, etc. finden Sie im Anhang des Heftes.

ZUR PSYCHOSOZIALEN BERATUNG BEI PRÄNATALDIAGNOSTIK BEI INFAUSTER DIAGNOSE DES UNGEBORENEN KINDES:

- Fezer Schadt, Kathrin/ Erhardt-Seidl, Carolin (2018): Weitertragen. Wege nach pränataler Diagnose. Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonal. Edition Riedenburg

ZU DEN ABSCHIEDSRITUALEN RUND UM DIE (STILLE) GEBURT:

- Garten, Lars/ von der Hude, Kerstin (2014): Palliativversorgung und Trauerbegleitung in der Neonatologie. Springer
- Initiative Regenbogen „Glücklose Schwangerschaft“ e.V. (2011): Für immer in unseren Herzen. Erstinformation für Mütter und Väter, die ihr Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben.
- Lothrop, Hannah (2008): Gute Hoffnung – jähes Ende – Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern. Kösel

ZU DEN RITUALEN AUSSEGNUNG, (NOT-)TAUFE, BEERDIGUNG, SAMMELBESTATTUNG:

- Wörz-Strauß, Hildegard (2018): Und was kommt danach? Begleitbuch bei Tot- und Fehlgeburt. Reinhardt
- VELKD (2016): Gute Hoffnung jähes Ende. Eine Hilfe für Eltern, die ihr Baby verloren haben, und alle, die sie unterstützen. (<http://www.velkd.de/publikationen/publikationen-gesamtkatalog.php?publikation=94>, Zugriff 7.9.2020)

FÜR DIE BERATUNG UND TRAUERBEGLEITUNG DER FRAUEN UND MÄNNER NACH DEM FRÜHEN VERLUST IHRES KINDES:

- Donum Vitae NRW e.V. Landesverband (2013): Begleitung von Frauen/Paaren nach dem Verlust ihres Kindes. Donum vitae listet im Leitfaden die wichtigsten Merkmale (verschiedener Autoren) des Trauerprozesses auf und benennt die Gründe, warum gerade der Verlust eines Kindes eine besonders schwierige Trauersituation sein kann. Er beschreibt das Erleben der Trauernden und verbindet es mit einer ausführlichen Liste der möglichen Aufgaben in der personenzentrierten sowie systemischen Beratung und Begleitung.
- Backhaus, Ulrike (2017): Personenzentrierte Beratung und Therapie bei Verlust und Trauer. Reinhardt

Würdigung des Kindes

3.0 WÜRDIGUNG DES KINDES

Der Trauerbegleiter würdigt das Kind auf einer Erinnerungsseite, die Eltern können zur Erinnerung etwas schreiben oder einkleben. Dazu reicht eine Seite im Trauerbegleiter natürlich nicht aus.

Die Erinnerung und die Auseinandersetzung mit der Schwangerschaft und deren Umstände, dem Verlust des Kindes und der Geburt können für das Begreifen der Realität des Todes (Kapitel 4.1.2) und für die Aufrechterhaltung der Verbindung (Kapitel 4.1.5) wichtig sein. Oft finden die Eltern selbst ihre eigenen Formen der Erinnerungskultur. Sie schreiben Briefe an ihr Kind, schreiben Tagebuch, gestalten Kisten, in denen sie Erinnerungsstücke aufbewahren, sie gestalten Kerzen, gestalten einen Ort in der Wohnung als Gedenkort, sie lassen sich ein Schmuckstück anfertigen oder ein Tattoo stechen....

AUCH SIND INZWISCHEN EINIGE ERINNERUNGSBÜCHER SPEZIELL FÜR ELTERN NACH EINER FEHL- ODER TOTGEBURT VERÖFFENTLICHT WORDEN.

- Frömel-Scheumann, Miriam (2017): Leuchte Hell, Kleiner Stern – Sternenkind-Erinnerungsbuch, dabelino, 72 Seiten dickes, hochwertiges Erinnerungsbuch, ganz speziell für Sterneltern mit grafisch anspruchsvollen Illustrationen
- Thalea, Emma (2019): Auf ewig, kleines Sternenkind. Buch zum Ausfüllen zur Erinnerung und zur Bewältigung der Trauer. Independently published, 90 Seiten starkes Erinnerungsbuch mit viel Platz zur freien Gestaltung und Erinnerungsimpulsen, erhältlich mit unterschiedlichen Deckblättern
- Wolter, Heike (2011): Manchmal verlässt uns ein Kind - Erinnerungsalbum für ein früh verstorbenes Kind, Edition Riedenburg
- Wolter, Heike (2010): Egal wie klein und zerbrechlich - Erinnerungsalbum für ein fehlgeborenes Kind, Edition Riedenburg
- Wolter, Heike (2013): Und wenn du dich getröstet hast - Erinnerungsalbum für ein still geborenes Kind. Book on demand: Erinnerungsbücher mit einfachen Bleistiftzeichnungen und viel Platz für Text und Fotos

Trauer ist wie ein großer Felsbrocken.
Wegrollen kann man ihn nicht.
Zuerst versucht man,
nicht darunter zu ersticken,
dann hackt man ihn Stück für Stück kleiner,
und den letzten Brocken
steckt man sich in die Hosentasche
und trägt ihn ein Leben lang mit sich herum.

Unbekannter Verfasser

4.0 EINORDNUNG IN TRAUERFORSCHUNG UND TRAUERMODELLE

Der Trauerbegleiter greift das Trauerverständnis auf, wie es unter anderem von den Trauerforscher*innen und Trauerbegleiter*innen Paul Worden, Chris Paul, Ruth-Mareike Smeding und Roland Kachler vertreten wird. In Abgrenzung zu früheren Trauerforscher*innen wie Sigmund Freud, Elisabeth Kübler-Ross, Yorick Spiegel, John Bowlby und Verena Kast, verstehen sie (sehr verkürzt zusammengefasst) die Trauer als einen Prozess, den die Trauernden aktiv und individuell unterschiedlich durchlaufen und nicht als Phasen, die mehr oder weniger passiv durchlitten werden. Zentrale inhaltliche Elemente finden sich jedoch bei allen Vertretern. Dazu zählen die Phasen, bzw. Aufgaben des Überlebens/Schocks, des „Nicht-Wahrhaben-Wollens/Begreifens der Realität“, die Auseinandersetzung mit den Gefühlen und die Anpassung an die neue Lebenssituation (Backhaus 2017, S.14ff). Die neueren Ansätze verbindet die Annahme, dass das Finden einer Verbindung mit dem Verstorbenen heilsam ist. Smeding spricht davon, dass die „Resttrauer“ ein lebenslanger Teil der Biographie bleibt (von der Hude 2014). Die Überzeugung, dass das Trauererleben sich verändert, und die Annahme, dass etwas von der Trauer bleibt, wird im Trauerbegleiter durch das oben genannte und das folgende Zitat ausgedrückt:

Die Last des Vermissens ist zunächst wie ein großer, unhandlicher, schwerer Sack, dann wie ein Koffer, handlicher zwar, aber noch schwer, und viel später wie eine kleine Umhängetasche, immer dabei, aber nicht mehr hinderlich im Alltag.

Kathrin Fezer Schadt (2018, S.4)

Ruth-Mareike Smeding nutzt zur Erläuterung ihres Trauermodells „Die Trauer erschließen“ das Bild des Labyrinths der Kathedrale von Chartre. Sie drückt damit ihr Verständnis von Trauer als einem Weg aus, den die Trauernden gehen, sie bewegen sich kontinuierlich auf die Mitte zu, auch wenn der Weg mitunter scheinbar vom Ziel wegführt. Das Motiv des Weges wurde im Trauerbegleiter in unterschiedlichen Varianten (z.B. Autofahrt S.14) und über die Bildmotive aufgegriffen.

Im Sinne einer Psychoedukation ist es für viele Trauernde entlastend über das Wesen der Trauer und „typische“ Verhaltensweisen und Trauerreaktionen informiert zu werden, um die eigenen Reaktionen als normale Reaktionen auf einen unnormalen Zustand einordnen zu können.

4.1 TRAUERAUFGABEN NACH WORDEN / PAUL

William Worden versteht die Trauer als einen Prozess, in dem „Traueraufgaben“ im Sinne von Entwicklungsaufgaben von Trauernden bearbeitet werden. Diese liegen wie ein „Geflecht bunter Bänder“ auf- und untereinander, das meint, dass Aufgaben in unterschiedlicher Reihenfolge, gleichzeitig und nacheinander sowie immer wieder weiterbearbeitet werden (Backhaus 2017, S. 45ff).

Auch Chris Paul spricht von einem „Trauerweg“, bei ihr sind die Aufgaben Facetten in einem Trauerkaleidoskop (Paul 2020).

Doch was es ebenfalls
braucht, ist viel Geduld.
Manchmal gibt es
eben Tage, an denen
es nur darum geht,
das Leben, so wie
es jetzt gerade ist,
einfach auszuhalten

Thomas Achenbach (2019, S. 130)

Tiefer kann ich
nicht fallen,
ich mache jetzt
nur noch,
was sich wirklich gut
anfühlt für mich.

Nadine von Kameke (2020)



Impulse zum Bildmotiv:

Wo kann ich anlegen?

Wer hilft mir beim Anlegen?

Woran kann ich mich binden,
damit ich vom Strom der Trauer
nicht fortgezogen werde?

4.1.1 FUNKTIONIEREN UND ÜBERLEBEN

Chris Paul ergänzt die Traueraufgaben von Worden mit der Aufgabe „Überleben und Funktionieren“. Direkt nach dem Verlust sind die Bewältigung des Alltags und die Aufrechterhaltung einer gewissen Ordnung schon eine gewaltige Anforderung für die trauernden Personen. Der Tod eines Menschen kann ein sehr einschneidendes Erlebnis für eine Person sein. Wenn ein Kind stirbt, durchbricht dies die gewohnte Abfolge von Leben und Tod, im Sinne der Generationenfolge sterben die Eltern eigentlich vor ihren Kindern. Es kommt nicht selten vor, dass eine junge Familie durch den Tod ihres Kindes zum ersten Mal überhaupt mit dem Thema Tod direkt konfrontiert ist.

Das kann zu einer akuten Krise oder einem Schockzustand führen, das Empfinden kann zwischen totaler Leere und absoluter Überflutung schwanken.

Zeit und Raum für die vielfältigen Gefühle der Trauer kommen meist erst später. Wie auch alle weiteren Aufgaben, wird diese Aufgabe nicht abgearbeitet und ist damit erledigt, sie kann immer wieder einmal auftauchen, zum Beispiel am (ersten) Todestag.

Ein „Überleben“ ist dann möglich, wenn die Trauernden sich in Sicherheit fühlen, Halt haben und praktische Unterstützung erleben (Backhaus 2017, S. 46). Jeder trauernde Mensch hat seine eigenen Überlebensstrategien, die zu würdigen und zu akzeptieren sind. Darüber hinaus hat jede Person ihre eigenen Kraftquellen. Der Trauerbegleiter regt deswegen auf S. 7 dazu an, die persönlichen Kraftquellen zu sammeln.

Neben den organisatorischen und praktischen Aspekten gehört auch die Gestaltung des Tages und der Nacht (Schlafen) zum Überleben.

4.1.2 BEGREIFEN UND AKZEPTIEREN DES VERLUSTES

Paul Worden benennt die Aufgabe „den Verlust als Realität akzeptieren“. Zunächst geht es um das Begreifen des Todes und damit der Tatsache, dass die verstorbene Person tatsächlich (körperlich) nicht mehr da ist. Dieses Realisieren erfolgt schrittweise und bewegt sich zwischen Nicht-Wahrhaben-wollen, Träumen von der verstorbenen Person, der Erwartung, ihr gleich wieder zu begegnen und der harten Realität ihrer Abwesenheit. Der Prozess dieses Begreifens vollzieht sich auf der rationalen, emotionalen und körperlichen Ebene. Bauch, Herz und Kopf sind beteiligt. Verstehen, Spüren und Begreifen müssen ineinandergreifen.

Es sind konkrete Situationen, die schmerzlich an das erinnern, was nicht mehr da ist. So können Situationen, wie der eigentlich zunächst geplante Untersuchungstermin, der eigentlich errechnete Geburtstermin, der Anblick von schwangeren Frauen oder der Kontakt mit Babys und Kindern sehr schmerzhaft an den Verlust erinnern und das Begreifen des Todes realer machen.

Das Begreifen ist ein emotionales und rationales „Nacharbeiten“ des Sterbens und Todes. Die Art und Weise, wie Abschied genommen werden konnte, wie aktiv und beteiligt die Hinterbliebenen waren sowie welche Rituale im Abschiedsprozess genutzt wurden, kann Einfluss auf das Begreifen nehmen (Sternenfotografen, Fußabdruck, Handabdruck, Anschauen, Halten (auch mehrmals)).

Auch nach dem Tod kann mit individuellen Ritualen das Begreifen unterstützt und ggf. eine versäumte Verabschiedung nachgeholt werden (Feier, Brief,...). Das Sprechen und damit das Aussprechen des Unaussprechlichen dieses Todes ist aktive Verarbeitung. Dazu zählen Gespräche mit Familienmitgliedern und Freunden, sowie Fachleuten (Ärzt*innen, Hebammen, Berater*innen, Trauerbegleiter*innen).

In der Trauerbegleitung berichten die Eltern häufig von der Geburt, der Zeit mit dem verstorbenen Kind, bzw. vielleicht noch über die (kurze) Zeit, in der ihr Kind gelebt hat. Davon, welche Begleitung sie in diesen Situationen erfahren haben.

Es ist für die Berater*innen wichtig zu wissen, wie sich die Eltern verabschieden konnten, dabei kommt es nicht nur darauf an, ob ihnen Abschiedsrituale angeboten wurden, sondern entscheidend darauf, wie sie dabei einbezogen wurden und wie selbstbestimmt sie den Abschied mit Angeboten gestalten konnten. So hilfreich Abschiedsrituale für den weiteren Trauerprozess häufig sind, so schwierig ist es, wenn ihnen Möglichkeiten vorenthalten oder Angebote aufgedrängt wurden.

„Es ist für die Eltern deutlich leichter, um ihr neugeborenes Kind zu trauern, es zu verabschieden und loszulassen, wenn sie die Zeit und die Möglichkeiten hatten, es als das ihrige zu begrüßen und anzunehmen.“ (von der Hude 2014, S. 119)

Smeding bezeichnet die Zeit vom Tod bis zur Beerdigung als „Schleusenzeit“. Nur in diesem Zeitraum gibt es die „unwiederbringliche Gelegenheit des Abschiednehmens mit all seinen Gestaltungsmöglichkeiten“ (von der Hude 2014, S. 108). Was jetzt versäumt wurde, kann nicht mehr in der dann möglichen Form nachgeholt werden.

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich der Umgang mit den vor der Geburt verstorbenen Kindern sehr gewandelt. Viele Rituale, die den Trauerprozess unterstützen sollen, wurden in vielen Kliniken eingeführt. Den Eltern wird angeboten, das Baby zu berühren, es auf den Arm zu nehmen, Zeit mit ihm zu verbringen, beim Waschen und Ankleiden zu helfen. Es werden Fuß- und Handabdrücke, sowie Fotos vom verstorbenen Kind gemacht (im verschlossenen Umschlag mitgegeben). Die ehrenamtliche Initiative „Dein Sternkind“ vermittelt sehr schnell professionelle Fotograf*innen, die die Kinder im Krankenhaus fotografieren und den Eltern die Fotografien schenken. Diese Rituale sind als Angebote an die Eltern zu verstehen.

Für die Eltern, die bestattungspflichtig sind (s. Anhang) oder die sich entscheiden das Kind selbst zu bestatten, ermöglichen die Bestatter*innen zunehmend vielfältigere Möglichkeiten, die Beerdigung zu gestalten und sich aktiv zu beteiligen (Sargbeigaben, Sarg bemalen, etc.), sowie den Bestattungsort auszuwählen.

Die Rituale ermöglichen den Eltern aktiv etwas für ihr Kind zu gestalten und selbstbestimmt Abschied zu nehmen. Fachleute gehen davon aus, dass diese Erfahrungen den Eltern durch den Trauerprozess helfen können (von der Hude 2014, S.119).

„Alles, was Eltern aktiv für ihr Kind übernehmen, stärkt das Gefühl auch wirklich alles Menschenmögliche für ihr Kind getan zu haben. Im Fall der Neugeborenen kommt außerdem das Gefühl hinzu, sich zumindest in dieser Zeit wie „richtige Eltern“ verhalten zu können, wodurch auch die Eltern-Kind-Bindung gestärkt wird, die über den Tod hinaus geht“. (Fezer Schadt 2018, S. 268).

4.1.3 GEFÜHLE UND SCHMERZ AUSDRÜCKEN

An diesem Morgen war ich nicht nur traurig und verzweifelt, ich war trotzig und verärgert, weil ich niemals geahnt hätte, dass ich so um Peter trauern würde. Ich war empört, weil diese Trauer ohne Vorwarnung in mein doch so normales Leben getreten war. [...]
Ich erinnere mich aber, dass ich auch wütend auf diese verdammte Trauer und meine Tränen war.

Angelika Kaddik (2014, S. 124)

Diese Aufgabe besteht darin, mit den Gefühlen in Kontakt zu kommen, diese auszudrücken (Backhaus 2017, S. 51), sowie Gefühle und Schmerz zu verarbeiten. Dabei gibt es in der Trauer nicht nur die Traurigkeit, sondern eine Vielfalt von emotionalen Empfindungen, die als Trauerreaktion verstanden werden können. Dazu gehören negativ, aber auch positiv empfundene Emotionen. Der Trauerbegleiter benennt eine Vielzahl an Gefühlen, Gedanken und Reaktionen, um die Vielfältigkeit zu verdeutlichen.

Wenn Sterben, Tod und Trauer tabuisiert sind, sind es häufig auch die Gefühle in der Trauer. Das erschwert den Trauernden den Zugang zu ihren Gefühlen. Die Gefühle können möglicherweise auch ambivalent sein, zum Beispiel, wenn die Schwangerschaft nicht gewünscht war, oder wenn auch eine Erleichterung nach einer schweren Diagnose gefühlt wird. Der Trauerbegleiter benennt auch diese ambivalenten und möglicherweise tabuisierten Gefühle, um deutlich zu machen, dass es nicht ungewöhnlich ist, wenn diese Gefühle auftreten. Möglicherweise ist der Trauernde auch von seinem eigenen Verhalten, seinen Gedanken und Gefühlen irritiert, erkennt sich selbst nicht wieder. Dazu gehört auch der Nachsterbewunsch, der von vielen Trauernden erschreckt und angstvoll erlebt wird. Der Nachsterbewunsch muss von Suizidgedanken abgrenzbar sein.

Mechthild Schroeter-Rupieper drückt mit den Worten „Eindruck braucht Ausdruck“ aus, dass die Emotionen einen äußeren Ausdruck brauchen, damit sie bearbeitet werden können und weder uns innerlich „verfaulen“ lassen noch plötzlich unkontrolliert, explosionsartig aus uns herausbrechen (Schroeter-Rupieper 2017, S. 26). Das Wahrnehmen und Akzeptieren des Schmerzes und der Gefühle ermöglicht erst eine Auseinandersetzung damit und ist somit Voraussetzung für die eigene Trauerarbeit, die bewirkt, dass die Wucht und Intensität der Gefühle langsam nachlassen. Verleugnung und Verdrängung verhindert eine Trauerarbeit, die Veränderung bewirkt.

GREG HARVEY DIFFERENZIIERT AUS, WAS DER BEGRIFF „AUSDRÜCKEN“ ALLES BEINHALTEN KANN:

- „Abilden oder schildern - Möglichkeiten finden, den Schmerz zu beschreiben“
 - „Äußern oder freisetzen - Möglichkeiten finden, den Schmerz herauszulassen“
 - „Zeigen und bezeichnen - Möglichkeiten finden, den Schmerz zu präsentieren“
 - „Erzählen oder beschreiben - Möglichkeiten finden, den Schmerz mitzuteilen“
 - „Symbolisieren, reflektieren oder verkörpern - Möglichkeiten finden, den Schmerz zu verstehen, was der Schmerz für den Rest des eigenen Lebens bedeutet.“
- (alle Harvey 2008, S. 215)

Die Möglichkeiten, die Gefühle auszudrücken, sind sehr vielfältig. Konkret geschieht diese Auseinandersetzung im Spüren und Wahrnehmen, in der Bewegung, körperlicher Aktivität, angeregt durch Musik, ausgedrückt in Worten, in spontanem, intuitiven, prozessorientierten, wertfreien „Schaffen“ in Form von Singen, Gestalten, etc..

Der Trauerbegleiter möchte Anregungen geben, die Trauer auszudrücken und nach außen mitzuteilen. Dazu regt er in erster Linie an, sich im Gespräch mit vertrauten Menschen mitzuteilen. Auch geschriebene Worte in Form von Tagebüchern, Erinnerungsbüchern, Briefen (an das Kind) ermöglichen eine Auseinandersetzung.

Hier einige Schreibanregungen:

Das möchte ich Dir noch sagen...

Die schönsten Zeiten / Momente, die wir zusammen hatten, waren...

Ohne dich zu leben, ist wie...

Wiedertreffen würde ich dich am liebsten...

So sieht es im Moment in mir aus...



So wie alle Traueraufgaben, ist auch diese Aufgabe nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt abgeschlossen. Spezielle Ereignisse, Zeitpunkte oder Orte verstärken die Gefühle und Gedanken zeitweise wieder. Im langfristigen Verlauf des Trauerprozesses sind aber zumeist die „Täler“ der Trauer nicht mehr so tief, bzw. der Aufstieg aus dem Tal nicht mehr so steil, lang und mühsam.

EXKURS: SCHULDGEDANKEN

Schuldgedanken treten nach dem Verlust eines Kindes durchaus häufiger auf. Sie werden im Trauerbegleiter als einer der vielen Gedanken und Gefühle benannt.

Auf der Suche nach einer Erklärung für den Tod des Kindes (oder seiner Erkrankung) prüfen die Eltern sich selbst, ihr eigenes Verhalten, ihre Gedanken, ihren Körper und schreiben sich gegebenenfalls Schuld zu. Der Wunsch, eine Erklärung für den Tod des Kindes zu finden, beinhaltet den Wunsch, dadurch möglicherweise „besser“ mit der Situation zurechtzukommen.

Andere Schuldvorwürfe werden zum Beispiel an das medizinische Personal adressiert, das unter Umständen etwas übersehen hat oder falsch gehandelt haben soll.

Chris Paul hat sich in Ihrem „Arbeitsbuch“ „Schuld Macht Sinn“ mit dem Thema Schuld im Trauerprozess beschäftigt.

Paul unterscheidet nicht „wirkliche“ und „eingebildete“ Schuld, für sie ist jeder Schuldzusammenhang, den ein Trauernder aufstellt, wirklich.

Sie differenziert zwischen normativen und instrumentellen Schuldzuweisungen. Normative Schuldzuweisungen entstehen aus einem subjektiv wahrgenommenen Normbruch. Diese Schuldzuweisung richtet sich gegen sich selbst oder andere auf Grund einer vermuteten Übertretung von juristischen, ethischen, religiösen oder individuellen Normen.

Instrumentelle Schuldzuweisungen entwickeln sich aus einer existentiellen Notlage und haben die Funktion, diese Not zu lindern. Die Schuldzuweisung stellt einen scheinbar logischen, ursächlichen Zusammenhang her und dient als Erklärung des Unbegreiflichen. Die Schuldzuweisung kann das subjektive Gefühl von Handlungsfähigkeit und Einfluss (wieder-) herstellen. Der Schuldzusammenhang kann Verbundenheit zu Personen aufrechterhalten. Des Weiteren kann es ein Ventil für akute Überforderung sein, kann als Platzhalter für unerträglich empfundene Gefühle dienen oder der Schuldzusammenhang ist ein Lebensmuster.

Die Schuldzuweisung und der daraus resultierende Schuldmechanismus entfalten ihre Wirkung auf der Basis der Schuldkonstruktionen der Klient*innen. Diese Schuldkonstruktionen sind die verinnerlichteten Regeln und potenziellen Strafmaßnahmen, die sich im Laufe der Biographie herausgebildet haben. Sie bestehen aus einem Zusammenspiel von Denken und Fühlen (Paul 2019).

4.1.4 ANPASSUNG

Die „Anpassung“ ist bei Worden die dritte Aufgabe, sie beinhaltet die externe Anpassung, die interne Anpassung und die spirituelle Anpassung. Die externe Anpassung bezeichnet den Zwang, das Leben unter den veränderten Bedingungen auf der Alltagsebene zu regeln. Durch die Situation, dass ein Kind während der Schwangerschaft stirbt, ändert sich zwar nicht der Alltag, aber alle Pläne, die mit dem Kind verbunden waren (Leben mit dem Säugling, Kind, Mutterschutzzeit, Elternzeit) müssen rückabgewickelt werden.

Das System Familie gerät aus dem Gleichgewicht, vergleichbar einem Mobile, dem plötzlich ein Teil fehlt und muss in ein neues Gleichgewicht finden. Die Trauernden erleben, dass das soziale Umfeld sich anders verhält, sie erleben, dass Personen sich abwenden und andere ihnen näher kommen (dazu mehr in Kapitel 6). Sie müssen neue Verhaltensweisen erlernen. Die äußeren Veränderungen müssen im Rahmen der internen Anpassung nach innen genommen werden, Rollen, Annahmen über sich selbst, etc. müssen sich der neuen Situation anpassen, damit ein neues Gleichgewicht entstehen kann.

Die spirituelle Anpassung bezeichnet die Neu-Sortierung des gesamten Weltbildes. Nichts weniger als die (neue) Suche nach dem Sinn des Lebens ist damit gemeint. Paul betrachtet die spirituelle Anpassung getrennt unter der Bezeichnung „Einordnen“. Die Prioritäten im Leben werden neu gesetzt, das Leben wird neu geordnet. Ein Teil dieser Traueraufgabe ist es, den Tod des Kindes in das Leben zu integrieren und ihm auch Bedeutung geben zu können (Backhaus 2017, S. 52ff, Paul 2020). Durch den Tod des Kindes geraten die Väter und Mütter in Situationen, die sich nun als „kritisch“ erweisen. Zur Anpassung gehört auch das Meistern von kritischen Situationen. Achenbach bezeichnet diese Situationen als Trigger. Um diesen weniger hilflos ausgeliefert zu sein, schlägt er vor, eine Liste mit Triggern und den dazu passenden „Exit-Strategien“ anzulegen.

- Information des Umfeldes über den Tod des Kindes
- Konfrontation im Gespräch mit dem Tod des Kindes (in unerwarteten Situationen, beim Bäcker, beim Gassi Gehen, im Fitnessstudio, im Kindergarten...)
- Konfrontation mit Schwangeren, Neugeborenen, Kindern
- usw.

Das Gemeine daran ist das Unerwartete, überfallartige, hinterhältige. Irgendwo, plötzlich, wo man nicht damit gerechnet hätte, schnappt das Bewusstsein irgendetwas auf. Und dann eruptiert im Inneren ein Schmerzvulkan voll kochender Lava, die in das ganze Innenleben hineinexplodiert.

Thomas Achenbach (2019, S. 80)

In Kapitel 6 wird genauer auf die Anpassungsleistungen, die im Zusammenhang mit den Personen aus dem Umfeld stehen, eingegangen. Der Wiedereinstieg in den Beruf, eine Folgeschwangerschaft und ein unerfüllter Kinderwunsch sind weitere spezifische Anpassungsleistungen für junge Familien, die deswegen in den weiteren Kapiteln extra beschrieben werden.

4.1.5 IN VERBINDUNG BLEIBEN UND ERINNERUNG BEWAHREN

*Erinnern, das ist vielleicht
die qualvollste Art des Vergessens
Und vielleicht die freundlichste
Art der Linderung dieser Qual.*

Erich Fried

Diese Traueraufgabe besteht darin, Wege zu finden, um mit dem verstorbenen Kind in Verbindung zu bleiben, sie führt dahin, ein anderes Leben mit dem verstorbenen Kind „im Herzen“ zu leben. Auch dieser Aufgabe wird jeder auf seine individuelle Art und Weise begegnen. Orte, Erinnerungsstücke und Rituale können Hilfsmittel sein, um die innere Verbindung zu festigen.

Erinnerungen verändern sich mit dem zeitlichen Abstand zum Ereignis. Die besondere Situation nach dem Tod eines Kindes in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt ist gekennzeichnet durch die wenigen Erinnerungen an das Kind. In der Trauerbegleitung kann der Blick auf die Erinnerungen der (schönen) Momente der Schwangerschaft und die damals empfundene Beziehung zum Kind gelenkt werden. Mit dem Hinweis auf die Veränderung von Erinnerungen können die Eltern motiviert werden, ihre Erinnerungen festzuhalten. Auch die Erinnerungen an die Schwangerschaft und das Kind, sowie die damit verbundenen Gefühle müssen nicht nur positiv sein. Ein „schlechtes“ Gefühl, eine Vorahnung in der Schwangerschaft, eine vielleicht nicht geplante Schwangerschaft, das Wissen um eine Diagnose beim Kind ... all dies kann in der Trauerbegleitung Raum finden und in die Erinnerung integriert werden.

Inzwischen hat sich in der Trauerforschung die Erkenntnis durchgesetzt, dass das Aufrechterhalten einer inneren Verbindung zum Verstorbenen heilsam und förderlich für den Trauerprozess ist. Auch wenn die Vorstellung, dass Loslösung und Vergessen die Trauer verkürzt, fachlich abgelöst wurde, begegnet sie den Trauernden im Alltag zum Beispiel in Kommentaren wie: „Du musst nach vorn schauen.“ oder „Du kannst noch weitere Kinder bekommen.“ (Backhaus 2017, S. 52ff.). Roland Kachler, Trauerbegleiter und selbst verwaister Vater, beschreibt die heilsame Wirkung einer bleibenden Beziehung zum Verstorbenen in seinen Büchern.



Wo spüren Sie, dass Ihr Kind
sicher aufgehoben ist?
Wo befindet sich Ihr Kind?
Können Sie den Ort beschreiben?

ORT

Er beschreibt das Wissen um einen sicheren „guten“ Ort für den Verstorbenen als beziehungsstiftend. Dieses Wissen macht es möglich, immer wieder neu selbstbestimmt Kontakt aufzunehmen (Kachler 2005, S. 41). Dazu muss der Trauernde einen Ort aussuchen.

Zunächst ist es häufig ein realer, konkreter Ort, wie z.B. der Friedhof oder ein Lieblingsplatz. Es können aber auch symbolische und innerpsychische Orte (im Himmel, im Herzen) sein. Mit der Zeit werden die Orte „nach innen“ genommen, es genügt die Erinnerung daran (ebd. S. 82).

Es könnte ein Ort des gemeinsamen Zusammenseins sein, mit dem Erinnerungen verbunden sind, z.B. ein Ort, der in der Schwangerschaft häufig oder gerne aufgesucht wurde. Das Denken an diese Orte und der Aufenthalt dort sind ambivalent. An diesen Orten ist das verstorbene Kind gleichzeitig anwesend und abwesend, es ist die freudvolle Erinnerung und die schmerzende Realität des Verlustes, die diesen Orten anhaften (ebd. S. 80).

Das reale oder gedankliche Aufsuchen des Erinnerungsortes kann mit einem Ritual verbunden sein, das zusätzliche Sicherheit gibt, um mit dem Verstorbenen in Kontakt bleiben zu können. Es ist der zeitliche Rhythmus (der manchmal von ganz alleine entsteht), der eine orientierende Struktur vermittelt, und es sind die wiederkehrenden Handlungen des Rituals an diesem Ort, die Halt geben können.

ERINNERUNGSSCHATZ

Verstirbt ein Kind vor oder kurz nach der Geburt, gibt es nur wenige Gegenstände, die mit dem Kind in Verbindung gebracht werden. Es können Erinnerungsstücke aus der Schwangerschaft sein, zum Beispiel Fotos, Ultraschallfotos oder Kleidung, die für das Kind angeschafft wurde. Diese wenigen Dinge für ein mögliches Später aufzubewahren, ist sehr zu empfehlen.

„Schöne Erinnerungen an den Verstorbenen haben deshalb zweifellos tröstende und den Trauerschmerz lindernde Wirkung. Sie stärken auch die Bindung und die Beziehung zum Verstorbenen.“ (ebd. S. 89)

Die Gegenstände können Übergangsobjekte im Trauerprozess sein, sie stehen für den Verstorbenen und verwandeln sich auch in ein inneres Bild, sie verlieren oft allmählich die konkrete Bedeutung (ebd. S. 95).

Neben den direkten Erinnerungsstücken sind es Dinge, die zur Erinnerung hergestellt wurden: Erinnerungskisten, Bilder, Erinnerungsbücher, Kerzen, Schmuckstücke, Tätowierungen (s. Links „Trauer-Tattoos“) und Schleifen.

Bestimmte Zeitpunkte werden möglicherweise die Erinnerung an das Kind deutlicher wieder wachrufen: der eigentlich nächste Untersuchungstermin, der errechnete Entbindungstermin, das erste Weihnachtsfest und andere für die Familie bedeutsame Ereignisse im Jahresverlauf, die mit dem Kind erlebt worden wären, insbesondere im Verlauf des ersten Jahres nach dem Tod des Kindes. Im weiteren Leben sind es die Momente, die das Kind und seine Familie nicht gemeinsam erleben, z.B. der erste Schultag,... Sicherlich ist der Todestag ein Datum, das für immer an das Kind erinnert.

Für diese besonderen Tage schaffen die Trauernden häufig Rituale (s. u.), bzw. können sie in der Trauerbegleitung prüfen, ob es Rituale gibt, die ihnen an diesen Tagen Halt geben können. Dazu gehört auch die Überlegung, welche Personen einbezogen werden sollen.

4.2 RITUALE

Im weitesten Sinne kann ein Ritual im Trauerprozess als eine Handlung verstanden werden, die bewusst geplant und durchgeführt wird und somit ein Teil der bewussten Trauerarbeit wird.

Traditionelle Rituale, wie sie in den Kulturen und Religionen überliefert werden, können Orientierung und Halt geben und dadurch eine gewisse Ordnung aufrechterhalten. Diese Rituale beziehen sich auf das Ereignis Tod, sind an bestimmte Zeitpunkte gebunden (z.B. Sechswochenamt) oder kehren im (Jahres-)Verlauf in einem bestimmten Rhythmus wieder. Mit der Verdrängung und der Tabuisierung der Themen Sterben, Tod und Trauer sind teilweise auch Trauererituale aus unserem Alltag verschwunden, bzw. werden die „alten“, traditionellen Rituale hinterfragt und ggf. nicht als persönlich sinnstiftend erlebt. Es entstehen neue, individuelle Rituale, die ebenso Halt und Orientierung geben und sinnstiftend sind. Diese entstehen auch aus Alltagshandlungen. Diese Rituale sind häufig an bestimmte, individuell bedeutsame Zeitpunkte oder Orte gebunden.

SOWOHL TRADITIONELLE, ALS AUCH INDIVIDUELLE RITUALE KÖNNEN FOLGENDE ZWECKE UND FUNKTIONEN HABEN, BZW. DEN RAHMEN FÜR DIE FOLGENDEN TRAUERAUFGABEN BIETEN:

- Rituale können im Alltag Struktur geben, um funktionieren und überleben zu können (4.1.1).
- Rituale, besonders Verabschiedungsrituale rund um den Tod und die Beerdigung, unterstützen das Begreifen (4.1.2).
- Rituale schaffen Raum, in dem Gefühle ausgedrückt werden können (4.1.3).
- Rituale können ein Rahmen für Erinnerungen sein. Diese Erinnerungskultur kann eine Bereicherung der Verbindung und Beziehung zum Verstorbenen sein, auch in Gemeinschaft mit anderen Menschen (4.1.5).

Lange saßen sie dort
und hatten es schwer.
Aber sie hatten es gemeinsam schwer,
und das war ein Trost.
Leicht war es trotzdem nicht.

Astrid Lindgren in „Ronja Räubertochter“

5.0 GEMEINSAME TRAUER

Stirbt ein Mensch, trauern meist mehrere Personen, die in sehr unterschiedlichen Beziehungen zur verstorbenen Person standen. Alle trauern, jeder auf seine eigene Weise. Die Erlaubnis, auf die eigene Art trauern zu dürfen, entlastet. Diese Anerkennung ist besonders wichtig in der Partnerschaft, in der zwei Menschen um das gemeinsame Kind trauern.

Es kommt nicht selten vor, dass die trauernde Person sich nicht an die Personen in ihrem Umfeld wendet (die vielleicht auch trauern), um sie nicht (noch zusätzlich) zu belasten. Wenn es gelingen kann, sich gegenseitig zu sagen, was die eine sich wünscht und der andere in der Lage und bereit ist zu geben, kann diese Klärung entlasten. Die Menschen im Umfeld wissen oft nicht, was den Trauernden gut täte, sie können es auch häufig nicht wissen. Den Trauernden fällt jetzt auch noch die Aufgabe zu, ihrem Umfeld mitzuteilen, welche Unterstützung sie benötigen. Doch dieser Schritt lohnt durchaus, da im Ergebnis das Umfeld sehr dankbar ist für diese Hinweise und die Trauernden vom Umfeld die erwünschten Reaktionen erwarten können.

5.1 TRAUER ALS PAAR

Der Trauerbegleiter räumt dem Thema „Trauer als Paar“ besonders viel Platz ein und versucht zu verdeutlichen, dass beide, Vater und Mutter, direkt betroffen sind. Sie sind gleichermaßen ungewollt und plötzlich der Trauer ausgesetzt. Jede/r muss für sich die Trauer bearbeiten und gleichzeitig muss ein gemeinsamer Weg in der Partnerschaft gefunden werden. Die Betrachtung der unterschiedlichen Trauer zielt darauf ab, die Akzeptanz für die „andere“ Trauer zu stärken. Dabei werden die Unterschiede hier bewusst nicht an Geschlechtern festgemacht. In der Alltagspsychologie und auch in der Trauerliteratur gibt es durchaus eine Auseinandersetzung mit der „Männertrauer“ vs. der „Trauer“ (Der Begriff „Frauentrauer“ wird nicht genutzt). Ergänzend möchte ich im Begleitheft einige Aspekte vorstellen, die Thomas Achenbach in seinem Buch „Männer trauern anders“ (2019) beschreibt.

Er stellt drei Hypothesen zur Männertrauer auf, die besagen, dass Männer im Geheimen trauern, dass sie weniger über Gefühle reden (können) und dass die primäre Bearbeitungsinstanz der Verstand ist. Sie benötigen einen „Handlungsmodus“, der durch Aktivität und Selbstbestimmung gekennzeichnet ist. Tritt eine Trauersituation ein, die durch Verunsicherung, fehlende Erfahrung und Ohnmacht charakterisiert ist, ist das Ohnmachtserleben „angesichts der gewaltigen Kräfte des Lebens“ (ebd. S. 36) sehr stark ausgeprägt. Im Umgang mit dieser Ohnmacht könnten den Männern (und sicherlich auch einigen Frauen) Bewegung und Alleinsein, Wissen über die Trauer und eine Analyse der Situation, (vermeintlich) absonderliche Verhaltensweisen, ein sozialer Rückzug auf Zeit, kontrollierbares Tun, kreatives Tun und Wege, ihre Wut zu zeigen, gut tun.

Häufiger ist zu beobachten, dass die Väter im Todesfall des Kindes das „Organisatorische“ übernehmen, das ist der Handlungsmodus, in dem sie sich am sichersten fühlen. „Da zu sein für andere durch ein wie auch immer geartetes Tun- auf diese simple, aber effektive Weise drücken Männer ihre Gefühle aus“ (ebd. S. 152).

Achenbach beschreibt mit dem Bild des „Fluchs der Tapferkeit“ (ebd. S. 46) die Erwartungen der Umwelt, doch bitte „wieder normal“ zu werden, eine Erwartung, die Männer womöglich stärker als Frauen trifft.

Für Achenbach ist die Akzeptanz der Trauer des anderen der zentrale Aspekt für den Erhalt der Partnerschaft. „Es gibt vielleicht so etwas wie ein gemeinsames Trauern, aber nur punktuell, gelegentlich, es ist nicht die Regel. Es ist ein jeder auf seinem eigenen Weg- und das ist gut so, denn ich kann ihn oder sie dort so lassen“ (ebd. S. 91).



5.2 TRAUER DER GESCHWISTER

Verstirbt ein Kind während oder kurz nach der Schwangerschaft und sind schon Kinder in der Familie, ist auch die Trauer der Kinder für die Eltern ein wichtiges Thema. Entsprechend ihres Alters und ihrer Reife begreifen sie den Tod des Bruders oder der Schwester und sie erleben die veränderte Situation in der Familie. Das Bild „Kinder stolpern in Pfützen der Trauer hinein und springen wieder weiter“, mit dem Gertrud Ennulat in ihrem Buch „Kinder trauern anders“ (2015) die kindliche Trauer erläutert und welches sich im Bilderbuch „Leni und die Trauerpfützen“ (2016) von Hannah Marie Heine wiederfindet, illustriert die Trauer der Kinder sehr realistisch. In einem Moment fragt das Geschwisterkind nach dem Bruder oder der Schwester, kommentiert sachlich richtig und verblüffend ehrlich eine Situation, zeigt sich traurig oder spricht die Mutter auf ihre emotionale Verfassung an, um im nächsten das Spiel wieder aufzugreifen.

Häufig sind die Geschwisterkinder in der jungen Familie im Vorschulalter. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod erfolgt in diesem Alter oft neugierig, sachlich und direkt. Die Kinder haben konkrete Fragen, sie suchen nach einem Ort, an dem sie sich ihr Geschwisterchen vorstellen können. Die meiste Zeit aber sind sie mit all dem beschäftigt, mit dem sie auch sonst beschäftigt sind. Es scheint als reagierten sie vielmehr auf die (oft) nicht bekannten emotionalen Reaktionen der Eltern. Sie benötigen jetzt die Eltern und andere Bezugspersonen als verlässliche Gegenüber, die ihre Trauer sehen, die ganz „normal“ mit ihnen spielen und etwas unternehmen, die Zeit für sie haben, die bereit sind ihre Emotionen zu zeigen und ihnen ermöglichen, selbstbestimmt Abschied zu nehmen, sowie ihre Trauer zu gestalten. Nur in der von Smeding sogenannten Schleusenzeit (s. Kapitel 4) können die Geschwister den Bruder oder die Schwester einmal sehen, können an der Beerdigung teilnehmen. Die Kinder sollten gefragt werden und frei entscheiden dürfen.

Das Umfeld des Kindes sollte informiert werden, damit es mögliche Reaktionen, Kommentare oder Spiele einordnen und ernst nehmen kann.

Die sogenannte «Charta für trauernde Kinder» wurde von Winston's Wish, einer englischen Hilfsorganisation für trauernde Familien entwickelt. Das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München hat die deutsche Übersetzung der gesamten Broschüre „A Child's Grief: Supporting a child when someone in the family has died“ herausgegeben. Hier finden sich die zehn Rechte für trauernde Kinder und Jugendliche, sowie viele konkrete Hinweise zum Umgang mit den trauernden Kindern an die Erwachsenen, sowie (deutsche) Literaturhinweise (Landeshauptstadt München 2005).

Das gemeinsame Lesen von Kinderliteratur zum Thema Tod und Trauer ist ein Angebot an die Kinder, die von sich aus Interesse zeigen und Fragen entwickeln. Sofern das Buch eine Geschichte erzählt, bei der sich das Kind mit den Figuren identifiziert, scheint es mir sinnvoll, ein Buch auszuwählen, das der Realität des Kindes möglichst nah kommt (d.h. das ungeborene Geschwisterkind stirbt, nicht ein (Groß-) Elternteil). Ansonsten hilft ein Kindersachbuch den Erwachsenen, auf die Fragen der Kinder einzugehen.

FOLGENDE KINDERBÜCHER BEZIEHEN SICH KONKRET AUF DEN VERLUST EINES GESCHWISTERKINDES IN DER SCHWANGERSCHAFT:

- Andres, Alice & Kauer, Jacqueline (2019): Emily und der Engelsrufer: für Familien mit Sternenkindern. Kalea Book
- Herleth, Verena (2016): Vergebliches Warten - Familie Vogel und der Abschied für immer: ein Buch für alle Kinder, die ein Geschwisterchen verloren haben. Edition Riedenburg
- Langenscheid, Selina (2019): Maxi verliert sein Geschwisterchen. Independently published: Geschichte eines Schildkrötenjungen, mit einfachen Zeichnungen und einfacher Sprache, auf jeden Fall für jüngere Kinder geeignet, im zweiten Teil können die Kinder mit ihren Eltern Erinnerungen und Gefühle eintragen und malen
- Meyer, Doris (2011): Sternenschwester. Mabuse Verlag: ein Buch für Geschwister und Eltern von tot geborenen Kindern.
- Pabst, Inka (2020) Joshua – der kleine Zugvogel. Talipan Verlag: Bilderbuch über ein Sommergoldhähnchen, erzählt und illustriert für Erwachsene
- Pongritz, Daniela (2019): Ohne Worte: Eine Bildergeschichte für Geschwister und Eltern von Sternenkindern. Books on demand
- Wolter, Heike (2014): Lilly ist ein Sternenkind - Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister (Ich weiß jetzt wie!). Edition Riedenburg

UND HIER NOCH ZWEI KINDERSACHBÜCHER:

- Geisler, Dagmar (2018): Was mach ich nur mit meiner Trauer? Loewe
- Mennen, Patricia (2019): Abschied, Tod und Trauer (Wieso? Weshalb? Warum? Band 42). Ravensburger Verlag

5.3 GROSSELTERN

Die jungen Eltern stehen vor der Herausforderung, ihre eigene Trauer zu bewältigen und sie müssen die Beziehung zu ihren eigenen Eltern gestalten. In dem Moment, in dem Kinder selber Eltern werden, wird die Beziehung zwischen Eltern und Kindern aus einer neuen Perspektive gesehen und häufig intensiviert. Das geschieht unabhängig von der Intensität und der Qualität der Beziehung.

Die jungen Eltern müssen entscheiden, worüber sie die Eltern informieren, es kann auch ein Impuls entstehen, die Großeltern zu schützen. Diese Vorannahme, die Großeltern wären mit der doppelten Trauer zu stark belastet, sollte im Gespräch geprüft werden, um auszuloten, welche praktische und moralische Unterstützung die Großeltern bereit sind zu geben.

Es kann auch sein, dass die jungen Eltern verarbeiten müssen, dass die eigenen Eltern keine Unterstützung geben, nicht einfühlsam reagieren oder die Beziehung durch diese Krise erschüttert wird.

Die Großeltern trauern um ihr Enkelkind, das sie nicht wirklich kennenlernen konnten und mit dem vielleicht schon Vorstellungen, Erwartungen und Zukunftspläne verbunden waren. Gleichzeitig sorgen sie sich um die trauernden jungen Eltern, suchend nach Möglichkeiten sie zu unterstützen.

Wenn es gelingt, die jeweiligen Wünsche und Bedürfnisse hinsichtlich Gesprächsbedarf und praktischer Unterstützung in einem Gespräch auszudrücken, kann damit eine gute Grundlage für den weiteren Trauerprozess geschaffen werden. Es ist erforderlich, dass benannt werden kann, was erwünscht ist und dass mit Verständnis und ohne beleidigt zu sein, Unterstützung abgelehnt werden kann (Wörz-Strauß 2018, S.107).

Wiedereinstieg in den Beruf

6.0 WIEDEREINSTIEG IN DEN BERUF

Für die berufstätigen Elternteile stellt sich nach dem Tod des Kindes die Frage nach dem Zeitpunkt des beruflichen Wiedereinstiegs vor dem Hintergrund der finanziellen Situation der Familie sowie der psychischen Befindlichkeit und Arbeitsfähigkeit.

Nach einer Totgeburt (oder Frühgeburt) stehen den Frauen Mutterschutzzeiten und Mutterschutzgeld zu. Dies gilt nicht nach einer Fehlgeburt (Hinweise zu den gesetzlichen Regelungen zum Mutterschutz finden sich im Anhang). Im Falle einer Fehlgeburt oder nach dem Mutterschutz können die Frauen mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt die Arbeitsfähigkeit prüfen. Auch die Väter sollten prüfen, ob sie in dieser Belastungssituation arbeitsfähig sind.

Die Trauernden müssen eine Selbsteinschätzung darüber entwickeln, wann sie ihre berufliche Tätigkeit wieder ausüben können, wenn die Trauer den Alltag nicht mehr maßgeblich bestimmt, wenn sie sich wieder ausreichend auf die Arbeit konzentrieren können, genug Energie dafür haben.

Natürlich kann die Arbeit, wenn sie als „sicherer Rückzugsort“ erlebt wird, auch stabilisieren. Es stellt sich als eine Gratwanderung heraus, inwiefern und wie lange die Verdrängung der Trauer durch die Ablenkung der Arbeit hilfreich ist. Gleichzeitig warnt Achenbach vor einer Verharmlosung der Trauersituation des Arbeitnehmers, die eine hohe Sensibilität und Verantwortung auf Seiten der Vorgesetzten benötigt (Achenbach 2019, S. 94-104).

Neben der Tätigkeit ist der berufliche Alltag von den persönlichen und professionellen Kontakten mit den Vorgesetzten, den Kolleg*innen, den Kund*innen (Klient*innen, Patient*innen) bestimmt. Die Erwartung, wie es sein wird,

- als Verkäufer*in oder Handwerker*in den „Stammkund*innen“ zu begegnen, die nach dem Kind fragen,
- als Erzieher*in oder Lehrer*in mit den Kindern konfrontiert zu sein,
- als Sachbearbeiter*in überwiegend telefonische Kontakte zu pflegen,
- als Kolleg*in von den Kolleg*innen entweder ängstlich ignoriert zu werden oder zu viel über das Kind gefragt zu werden,
- usw.

beeinflussen die Vorstellung darüber, ob, wann und unter welchen Umständen die berufliche Tätigkeit wieder möglich erscheint.

Für die Trauernden ist es nicht einschätzbar, wie die Personen aus dem beruflichen Umfeld auf ihre Situation reagieren werden. Wie in Kapitel 1.4 beschrieben, werden auch die meisten dieser Personen wenige Erfahrungen im Umgang mit Trauernden haben und daher fällt den Trauernden selbst auch hier die Aufgabe zu, zu steuern. Es beginnt mit der Information der Firma über die Fehlgeburt / Totgeburt. Die Eltern können bestimmen, welche und wie viele Informationen weitergegeben werden und sie können darum bitten, diese an einen bestimmten Personenkreis weiterzuleiten. Auch können sie um ein bestimmtes Verhalten der Kolleg*innen bitten, also sich gerne zu melden oder aber keinen Kontakt aufzunehmen, den Kollegen / die Kollegin bei der Rückkehr in den Betrieb anzusprechen, oder ihn „so wie immer“ zu behandeln und das verlorene Kind nicht zu thematisieren. Wenn es gelingt, mit den Vorgesetzten die Rahmenbedingungen der Tätigkeit zu besprechen und ggf. an die Bedürfnisse der Trauernden anzupassen, gelingt der Wiedereinstieg womöglich besser.

Nach einer längeren Arbeitsunfähigkeit sind das Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) oder eine Wiedereingliederung nach § 74 Sozialgesetzbuch V mögliche Instrumente, um sich schrittweise wieder an die normale Arbeitsbelastung anzupassen. Die Energie, die ein*e trauernde*r Mitarbeiter*in aufwenden muss, um zu funktionieren, ist sehr hoch. Das kann unerwartet erschöpfend und kräftezehrend sein. Eine schrittweise Anpassung an das Berufsleben kann daher sehr entlasten und vor hoher Überforderung schützen.

Innerhalb der Traueraufgabe „Anpassung“ ist für einige Trauernde das Ereignis des Todes des Kindes auch ein Auslöser dafür, die bisherige berufliche Tätigkeit und die Arbeitsbedingungen zu reflektieren und daraufhin neue berufliche Perspektiven zu entwickeln und sich beruflich zu verändern.

VIELE HINWEISE ZUM UMGANG MIT TOD UND TRAUER IM UNTERNEHMEN FINDEN SIE HIER:

- Achenbach, Thomas (2019): Männer trauern anders. Patmos (S. 94-104)
- Hamburger Gesundheitshilfe Beratungsstelle Charon (2018): Trauer am Arbeitsplatz. Unterstützung für Verantwortliche, Teams und Mitarbeitende (http://www.hamburger-gesundheitshilfe.de/fileadmin/user_upload/hgh/downloads/Broschuere_Trauer_Ansicht.pdf, Zugriff: 7.9.2020)

Folgeschwangerschaft



7.0 FOLGESCHWANGERSCHAFT

Nach einer Fehl- oder Totgeburt beginnen womöglich schnell die Überlegungen, ob eine nächste Schwangerschaft erwünscht ist. Diese bewegen sich in einem Spannungsfeld.

- Möchte ich überhaupt das Wagnis Schwangerschaft noch einmal eingehen?
- In welcher Situation befindet sich unsere Partnerschaft und wie sind unsere Bedürfnisse nach Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität?
- Hat sich mein Körper ausreichend regeneriert?
- Wann ist ein guter Zeitpunkt, medizinisch und emotional, eine neue Schwangerschaft zu versuchen?
- Wo stehe ich in meinem Trauerprozess?
- Wie sehr bestimmt die Trauer meinen Alltag?
- Bin ich bereit, mich auf die Beziehung zu einem weiteren Kind einzulassen?
- Mit wieviel Hoffnung und Vertrauen oder Angst und Sorge werde ich eine neue Schwangerschaft erleben?

Für einige Familien beginnt eine Suche nach den Ursachen der Fehl- oder Totgeburt. Einerseits, um das Ereignis mehr zu verstehen und zu begreifen, andererseits, um ggf. medizinische Maßnahmen zu nutzen, um das Risiko bei einer erneuten Schwangerschaft möglichst zu reduzieren (z.B. Fehlgeburt durch Gerinnungsstörung oder Muttermundverschluss nach Frühgeburt) oder nach einer humangenetischen Beratung die Wahrscheinlichkeit für eine schwerwiegende genetische Erkrankung zu kennen und eine Schwangerschaft gründlich zu überdenken.

Tritt eine Folgeschwangerschaft ein, steht sie im Schatten der „glücklosen“ vorangegangenen Schwangerschaft, sie wird von der Trauer um das verlorene Kind und von den Ängsten um das sich nun entwickelnde Kind begleitet. Das Empfinden der Schwangerschaft kann durchaus ambivalent sein. Kerstin von der Hude schlägt vor, die Mütter einzuladen, sich in die Rolle des verstorbenen Geschwisterkindes zu versetzen und aus dieser Perspektive auf das neue Geschwisterkind und sein Leben zu schauen. Insbesondere wenn die neue Schwangerschaft vielleicht als „Verrat“ am verstorbenen Geschwisterkind erlebt wird, mag es im Umgang mit diesen ambivalenten Gefühlen helfen (von der Hude 2014, S.170).

Besonders kritisch wird die Schwangerschaft häufig bis zu der Schwangerschaftswoche empfunden, in der die Fehl- oder Totgeburt stattfand. Das bedeutet nicht, dass sich danach automatisch Erleichterung einstellt und die Sorgen und Ängste wegfallen. Häufigere gynäkologische Untersuchungen, die den Herzschlag des Kindes sichtbar oder hörbar machen, mögen mitunter Sicherheit geben und damit den Bindungsaufbau zum Kind unterstützen.

Hildegard Wörz-Strauß befasst sich in ihrem Begleitbuch bei Tot- und Fehlgeburt ausführlich mit dem Thema „Die Schwangerschaft danach“, sie geht auf die Entscheidungsfindung des Paares ein und sie beleuchtet die Trauer, sowie die Angst in der Folgeschwangerschaft.

Ihre Ausführungen werden bereichert durch eine Vielzahl von ausdrucksvollen Zitaten der betroffenen Eltern und konkreten „Übungen zur Selbststärkung“ (Wörz-Strauß 2018, S. 183ff.).

Unerfüllter Kinderwunsch

8.0 UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Auch die Auseinandersetzung mit einem unerfüllten Kinderwunsch gehört im Rahmen des Trauerprozesses zur Anpassung. Es ist die Trauer um ein Leben ohne (weitere) Kinder, das eine Anpassung an ein Leben erfordert, das sich nicht wie gewünscht verändert hat und sich auch nicht verändern wird hinsichtlich des Kinderwunsches. Die große Anpassungsaufgabe besteht darin einen neuen Lebensentwurf zu finden.

- Ferber, Franziska (2016): Unsere Glückszahl ist die Zwei. Wie wir uns von unserem Kinderwunsch verabschieden und unser neues wunderbares Leben finden. Eden Books
- Zehetbauer, Susanne (2007): Ich bin eine Frau ohne Kinder. Begleitung beim Abschied vom Kinderwunsch. Kösel
- Falkenstein, Christian (2017): Nein Danke keine Kinderbilder. Eine männliche Perspektive der ungewollten Kinderlosigkeit. Independently published

Literatur und Anhang

9.0 LITERATUR

- Achenbach, Thomas (2019): Männer trauern anders. Patmos
- Backhaus, Ulrike (2017): Personenzentrierte Beratung und Therapie bei Verlust und Trauer. Reinhardt
- Baumgarten, Katja (2020): Kontroversen, Kasuistiken und Kooperationen. Pro und Kontra. In: Deutsche Hebammenzeitschrift 2020 Heft 72.
- Fezer Schadt, Kathrin / Erhardt-Seidl, Carolin (2018): Weitertragen. Wege nach pränataler Diagnose. Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonal. Edition Riedenburg
- Habich, Irene (2016): Fehlgeburt. Kopf und Herz freibekommen. Zeit online (<https://www.zeit.de/2016/44/fehlgeburt-betreuung-aerzte-verarbeitung/komplettansicht?print>, Zugriff: 16.5.2018)
- Harvey, Greg (2008): Bewusst trauern für Dummies. Wiley-VCH-Verlag
- Kachler, Roland (2005): Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Kreuz Verlag
- Kaddik, Angelika (2014): Wie aus Schmerzen Perlen werden. Mein Trostbuch. Gütersloher Verlagshaus
- Landeshauptstadt München Referat für Umwelt und Gesundheit (Herausgeber) (2005): Trauernde Kinder und Jugendliche- wie wir ihnen beistehen können.
- Lindgren, Astrid (2012): Ronja Räubertochter. Oetinger
- Maurer, Franziska (2017): Fehlgeburt. Die Physiologie kennen, professionell handeln. Elwin Staude Verlag
- Paul, Chris (2019): Schuld Macht Sinn. Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess. Gütersloher Verlagshaus
- Paul, Chris <https://www.chrispaul.de/trauerkaleidoskop/#animation-trauerkaleidoskop>, Zugriff 20.8.2020
- Schroeter-Rupieper, Mechthild (2017): Praxisbuch Trauergruppen. Grundlagen und kreative Methoden für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Patmos
- von der Hude, Kerstin / Glückselig, M. (2014): Familienzentrierte Trauerbegleitung, In: Garten, Lars / von der Hude, Kerstin (2014): Palliativversorgung und Trauerbegleitung in der Neonatologie. Springer
- Von Kameke, Nadine (2020): Wenn das eigene Kind stirbt. [spiegel.de \(https://www.spiegel.de/familie/tod-des-eigenen-kindes-wie-eltern-ins-leben-zurueckfinden-a-e21ddd95-01e1-4a74-988b-08a0934f101a](https://www.spiegel.de/familie/tod-des-eigenen-kindes-wie-eltern-ins-leben-zurueckfinden-a-e21ddd95-01e1-4a74-988b-08a0934f101a), Zugriff: 3.11.2020)
- Wörz-Strauß, Hildegard (2018): Und was kommt danach? Begleitbuch bei Tot-und Fehlgeburt. Reinhardt
- Fried, Erich: Vielleicht, In: Fried, Erich (1997): Gedichte.dtv
- Ennulat, Gertrud (2015): Kinder trauern anders. Herder
- Heine, Hannah Marie (2016): Leni und die Trauerpfützen. Balance Buch + Medien Verlag

9.1 WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Lothrop, Hannah (2008): Gute Hoffnung – jähes Ende: Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern. Kösel
- Schäufler, Nicole (2014): Gestern war ich noch schwanger. Ein Bilderbuch für Frauen, die ihr Kind in der Schwangerschaft verloren haben. Edition riedenburg.
- Caritas Region Biberach-Saulgau Kath. Schwangerschaftsberatungsstelle (2016): Kinder, die das Leben streifen. Von Liebe und Trauer. Ausstellungskatalog.

9.2 WEITERFÜHRENDE LINKS

- <http://initiative-regenbogen.de/>
Seite von Eltern für Eltern, die ihr Kind früh verloren haben
- <http://www.kindsverlust.ch>
Schweizer Seite für Betroffene und Fachleute
- <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/fehlgeburt-totgeburt/>
Umfassende und konkrete Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- <https://trauertattoo.jimdo.com/ausstellung/ausstellungskalender/>
Ausstellung und Buch über Trauer-Tattoos von Kathrin Hartig

9.3 ANHANG

Für die Frauen, die eine Fehl- oder Totgeburt erlebt haben, spielt die Statistik häufig keine Rolle, bzw. kann der Hinweis auf die Statistik eine Verletzung darstellen, wenn Frauen sich dadurch zu einer „Nummer“ oder einem „Fall“ gemacht fühlen und sie ihre individuelle Situation nicht gewertschätzt erleben. Anders ist es, wenn sie tatsächlich im persönlichen Kontakt erfahren, dass sie nicht die einzigen mit einem solchen Schicksal sind. Für Fachleute sind es durchaus relevante Hintergrundinformationen.

FEHLGEBURT

Verstirbt ein ungeborenes Kind vor dem Erreichen seiner Lebensfähigkeit außerhalb des Mutterleibes, so wird es als Fehlgeburt bezeichnet. Das Kind ist dann vor der 22. Woche und/oder unter einem Geburtsgewicht von 500 g gestorben.

Jede zweite bis vierte Schwangerschaft endet mit einer Fehlgeburt, so die aktuellen Schätzungen (Maurer S.14). Dazu gehören auch die frühen Aborte, die sich in Form von verspäteter / verstärkter Menstruation zeigen. Eine sehr konkrete (durch das Ein- und Absetzen von Verhütungsmethoden) Familienplanung und die Verfügbarkeit von Schwangerschaftstest erwirken, dass Schwangerschaften sehr früh definitiv und deutlich häufiger als in früheren Zeiten als solche festgestellt werden können, auch über das Bemerkten einer Schwangerschaft als subjektives Körperempfinden hinaus. Demzufolge werden auch sehr frühe Fehlgeburten sehr viel häufiger bewusst als solche wahrgenommen.

Erlebt eine Frau drei und mehr Fehlgeburten, spricht man von einem habituellen Abort, davon sind ein bis zwei Prozent aller gebärfähigen Frauen betroffen. Es wurde nachgewiesen, dass sich das Risiko für eine erneute Fehlgeburt mit jeder Fehlgeburt erhöht.

Dr. Katharina Schoners Forschungsergebnisse zeigen, dass die Hälfte der Spontanaborte durch Chromosomenanomalien verursacht sind (Baumgarten 2020 S. 86ff).

TOTGEBURT

Wird ein totes Kind mit einem Geburtsgewicht von mehr als 500g geboren, wird es als Totgeburt bezeichnet, unabhängig von der Schwangerschaftswoche. In der Medizin wird auch von Intrauterinem Fruchttod (IUFT) gesprochen. 2019 wurden vier von 1.000 Kindern tot geboren (<https://www-genesis.destatis.de/genesis/online>). Die Zahl der Totgeburten ist seit dem zweiten Weltkrieg in Deutschland im Zuge der besseren Schwangerschaftsvorsorge erheblich zurückgegangen.

Etwa die Hälfte der Totgeburten haben eine plazentare Ursache (48,4 Prozent), danach folgen mit 22 Prozent fetale Ursachen, danach sind es kombinierte Ursachengemeinde und ein Rest von 13,2 Prozent bleibt ungeklärt, bzw. unerkannt (Baumgarten 2020 S. 86ff).

Adipositas, Nikotinmissbrauch und fetale Wachstumsrestriktionen sind die Hauptrisikofaktoren für einen IUFT laut Schild (Baumgarten 2020 S. 86ff).

FRÜHGEBURT

Als Frühgeburt bezeichnet man ein Kind, das vor der abgeschlossenen 37. Schwangerschaftswoche (SSW) geboren wird. „Sehr kleine Frühgeborene (VLBW = Very Low Birth Weight) sind Babys, die weniger als 1500 Gramm wiegen und in der Regel unreifer als 32 SSW sind, als extrem kleine Frühgeborene (ELBW = Extremely Low Birth Weight) bezeichnet man Frühgeborene mit einem Geburtsgewicht von weniger als 1000 Gramm.“ (<https://de.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%BChgeburt>, Zugriff 20.8.2018)

Eine Überlebensfähigkeit unter entsprechender neonatologischer Versorgung besteht nach ca. 22 vollendeten Schwangerschaftswochen. Die Überlebenschance der Kinder ist abhängig von der Reife des Kindes, der Schwangerschaftswoche, dem Geburtsgewicht und den medizinischen Erfordernissen.

STANDESAMTLICHE BESCHEINIGUNG

Die Eltern eines totgeborenen Kindes erhalten eine Sterbeurkunde. Seit 2013 haben die Eltern jedes Kindes, unabhängig von dessen Gewicht (d.h. auch unter 500g) das Recht auf eine standesamtliche Bescheinigung über das Kind (Name, Geburtstag und -ort, Geschlecht, Eltern). Zuständig ist das Standesamt des Geburtsortes. Benötigt werden nur ein Ausweisdokument, das die Identität der Mutter nachweist und eine Bescheinigung über die Fehlgeburt (Bescheinigung des Krankenhauses oder Eintrag im Mutterpass).
<https://www.bmfsfj.de> / Suche: „Sternenkinder“

BESTATTUNG IN NORDRHEIN-WESTFALEN

Das Bestattungsrecht der Eltern eines tot geborenen Kindes ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt. Die Regelung für NRW besagt, dass keine Bestattungspflicht der Eltern für alle fehl- und totgeborenen Kinder besteht, ob natürlich verstorben oder durch einen Schwangerschaftsabbruch.

Fehl- und Totgeburten (gewichtsunabhängig!) dürfen auf Wunsch bestattet werden, auch aus Schwangerschaftsabbrüchen. Die Kliniken müssen die Eltern auf ihr Bestattungsrecht hinweisen. Wenn keine Erklärung der Eltern zur Bestattung vorliegt, sind Tot- und Fehlgeburten von den Einrichtungen unter würdigen Bedingungen zu sammeln und zu bestatten. Sehr viele Kliniken organisieren diese Sammelbestattungen im Rahmen einer Beerdigungsfeier, meist vierteljährlich, inzwischen meist an einem extra dafür vorgesehenen Ort auf dem Friedhof. Termine und Orte können in den Kliniken auf der gynäkologischen Station oder bei den Seelsorgenden erfragt werden.

Wenn Sie Ihr Kind aber selbst bestatten und die Kosten nicht tragen können, können Sie versuchen einen Antrag beim Sozialamt stellen. Das Amt prüft, ob die Kosten übernommen werden können. Es ist i.d.R. das (Kreis-) Sozialamt zuständig, in dessen Einzugsgebiet das Kind gestorben ist.

Häufig können die Anträge telefonisch angefordert werden und auch schriftlich wieder eingereicht werden, ein persönliches Erscheinen ist nicht unbedingt erforderlich.

MUTTERSCHUTZZEIT UND MUTTERSCHUTZGELD

Nach einer **Fehlgeburt** (Geburtsgewicht unter 500g, keine Lebenszeichen) haben Sie keinen Anspruch auf Mutterschutzzeiten und Mutterschutzgeld. Allerdings gilt ein besonderer Kündigungsschutz.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / ihrer Ärztin über eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung.

Nach einer **Totgeburt** und einer **Frühgeburt** stehen Ihnen Mutterschutzzeit und Mutterschutzgeld zu. Reichen Sie die Bescheinigung des Krankenhauses oder des Gynäkologen bei Ihrer Krankenkasse ein.

Auch der Vater des Kindes kann mit seinem Arzt über eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aufgrund der besonderen Belastungssituation sprechen.

<https://familienportal.de> / Suche: „Fehlgeburt“

HEBAMMENLEISTUNGEN

Alle Frauen haben auch nach einer Fehlgeburt, Totgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch einen Anspruch auf Nachsorge durch eine Hebamme, dazu gehören auch Rückbildungskurse. Es gibt in einigen Regionen spezielle Rückbildungskurse. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

IMPRESSUM

Herausgeber: Caritasverband für die Stadt Recklinghausen e.V.
Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen

Autorin: Nicole Baden

Layout: Jens Valtwies, RDN Agentur für PR GmbH & Co. KG
Anton-Bauer-Weg 6, 45657 Recklinghausen