

DONUM VITAE EINBLICK



Wenn die gute Hoffnung nicht glücklich endet

Elisabeth Schieder ist Diplom Sozialpädagogin (FH) und leitet die DONUM VITAE-Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen in Weiden. Seit 2001 arbeitet sie als Beraterin bei DONUM VITAE in Bayern e.V. Die Diplom Sozialpädagogin Christiane Struck arbeitet seit 2005 als Schwangerschafts(konflikt)beraterin in der donum vitae-Beratungsstelle Hildesheim. Beide Beraterinnen bemerkten in ihrer alltäglichen Arbeit den großen Bedarf an Begleitung, wenn ein Kind nicht zum Leben kommen konnte. So entstand ein weiteres Beratungsangebot bei donum vitae.

Sie begleiten Menschen, die im Verlauf der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt ihr Kind verloren haben. Wer kommt zu Ihnen in die Beratung?

Christiane Struck: „Zu mir kommen meistens die Eltern gemeinsam – nach einer Fehlgeburt, einem späten Schwangerschaftsabbruch oder auch, wenn das Kind kurz nach der Geburt verstorben ist. Manchmal entwickelt sich die Begleitung im Verlauf so, dass die Frau häufiger zu Gesprächen kommt als ihr Partner, das ist unterschiedlich. Im vergangenen Jahr kam auch erstmalig eine Großmutter, die sich sehr um ihren Sohn gesorgt hat.“

Elisabeth Schieder: „Zu uns kommen auch häufig die Paare gemeinsam – aber grundsätzlich suchen mehr Frauen unsere Trauerberatung auf.“

Trauern Frauen anders als Männer?

Elisabeth Schieder: „Ja. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe: Der Mann ist nicht schwanger. In einer frühen Phase der Schwangerschaft können die Männer noch nicht so richtig Kontakt zu ihrem Kind aufnehmen. Natürlich sind sie werdende Väter – sie freuen sich und haben konkrete Vorstellungen, wie das Leben mit diesem Kind

sein wird. Aber für die Männer ist die Situation noch nicht so real wie für die Frau. Sie bemerkt körperliche Veränderungen, und sie erlebt vor allen Dingen das Ende der Schwangerschaft. Ich weiß aus der Beratung, dass es den Frauen nicht so leichtfällt zu verstehen, dass die Männer anders trauern. Männer sind schneller wieder in ihrem Alltag, sie sind dort gefordert und haben meist nicht die Zeit, ihre Trauer hochkommen zu lassen. Aber: Männer trauern auch. Das thematisieren wir im Beratungsgespräch – wir überlegen gemeinsam, wo sich die Trauer des Mannes bemerkbar machen könnte. Darauf sprechen wir die Frauen auch direkt an. Für den Mann ist es wichtig, seine Frau zu schützen, die um ihr Kind trauert – da nimmt er sich oft zurück und erlaubt sich die eigene Trauer nicht.“

Christiane Struck: „Genau so erlebe ich das auch und erkläre das in der Beratung. Die Frauen äußern im Gespräch, dass sie sich mehr Nähe von ihrem Partner wünschen würden und das Gefühl hätten, er würde gar nicht trauern. Dem ist nicht so. Jeder Mensch trauert auf seine persönliche Weise. Jeder hat auch sein eigenes Tempo in der Trauer. Der Mann ist häufig derjenige, der

den Alltag in dieser Zeit organisiert und der den klaren Kopf behält ... behalten muss, damit die beiden jenseits ihres großen Verlustes weiterhin existieren können.“

Sicherlich gibt es Unterschiede in der Beratung und Begleitung, ob es sich um eine frühe Fehlgeburt handelt, ob es um Entscheidungen im Rahmen von pränataldiagnostischen Untersuchungen geht oder ob das Kind kurz nach der Geburt stirbt. Wie erleben Frauen denn eine frühe Fehlgeburt im Vergleich zu späteren Zeitpunkten? Gibt es überhaupt Unterschiede? Ist die Trauer eine andere?

Christiane Struck: „Es macht überhaupt keinen Unterschied, ob die Frau in der achten, zehnten, zwölften oder in der 22. Woche ihr Kind verliert. Bei Frauen oder Paaren, die in einem Trauerprozess sind und zu uns kommen, handelt es sich um ein gewünschtes Kind. Da spielt die Wochenzahl keine Rolle. Es ist vielmehr das Umfeld, das da einen Unterschied macht. `Na ja, achte Woche – das ist ja nicht so schlimm`, hören die Frauen oft. Und diese Haltung nehmen die Frauen dann auch selbst an und relativieren das im Sinne von: Je weiter die Schwangerschaft fortgeschritten ist, desto mehr habe ich das Recht, über diesen Verlust zu trauern. Aber so ist das nicht. Ich habe eine Frau begleitet, die ihr Kind in der neunten Woche verloren hat. Sie hat genauso getrauert wie eine andere Frau aus meiner Beratung, die ihr Kind in der 20. Woche verloren hat.“

Elisabeth Schieder: „Das hat natürlich auch damit zu tun, dass in der frühen Schwangerschaftsphase die Schwangerschaft der Frau nach außen noch nicht sichtbar ist. Zusätzlich hören Betroffene auch: `Du bist doch noch jung, du kannst doch wieder schwanger werden.` Ich höre häufig, dass die Frauen selbst so eine Art Abstufung vornehmen und sich bei einer frühen Fehlgeburt die Trauer nicht zugestehen. In der Beratung legen wir besonderen Wert darauf, dies zu thematisieren und zu signalisieren, dass Trauer jederzeit zum Abschiedsprozess gehört.“

Bislang gab es keine Möglichkeit für betroffene Frauen, bei einer frühen Fehlgeburt eine besondere Schutzzeit zu bekommen. Sie waren darauf angewiesen, krankgeschrieben zu werden. Das Gesetz zum Mutterschutz nach Fehlgeburt signalisiert nun, dass eine Schonzeit notwendig ist und dass die Frau einen gesetzlichen Anspruch darauf hat. Halten Sie das für sinnvoll?

Christiane Struck: „In jedem Fall. Diese gesetzliche Veränderung gibt auch in die Gesellschaft ein anderes Signal. Wir zeigen damit, dass Mütter von verstorbenen Kindern – egal, wie früh diese verstorben sind – auch Mütter sind und ein Recht auf Schutz, Ruhe und Erholung haben. Auch sie haben eine Schwangerschaft erlebt, der Körper hat sich verändert und muss sich nun zurückbilden.“



An dieser Stelle zeigt Elisabeth Schieder eine zerbrochene Schale, die mithilfe der Kintsugi-Methode mit einem goldenen Kleber wieder zusammengesetzt worden ist.

Elisabeth Schieder: „Kintsugi ist eine japanische Methode, etwas Zerbrochenes wieder heil zu machen. Die Narben dürfen sein – sie dürfen auch sichtbar sein. Sie sind vergoldet, weil sie etwas Wertvolles sind. Eine meiner Klientinnen sagte, sie würde ihre Schale mit zu ihrem Arzt nehmen: `Dann sieht er nämlich, wie es mir geht. Der sieht meine Narben auf der Seele nicht.` Wir haben mit der Methode in einer Trauergruppe gearbeitet. Dazu braucht es Zeit, denn diese Teilchen müssen nacheinander zusammengesetzt werden. Man muss warten, bis ein Teil festsetzt – dann erst kann man das nächste Teil einsetzen. Die Methode zeigt wunderbar, dass es eben dauert und dass es auch nicht immer gleich schnell geht. Wenn man ein Teil nicht richtig festmacht und das andere sofort daneben setzt, brechen beide wieder weg. Ich muss also sorgsam damit umgehen – und auch sorgsam mit mir sein. Das ist ein schönes Symbol: Es ist eine Verletzung da, eine Narbe – und die darf auch sein.“

Wie erfahren die Frauen und Männer von Ihrem Angebot der Beratung und Begleitung bei Trauer und Verlust?

Elisabeth Schieder: „Bei uns läuft viel über Mund-zu-Mund-Propaganda, zusätzlich sind wir auf Instagram sehr aktiv. Außerdem haben wir gute Kontakte zu den Mitarbeitenden am Klinikum, die ihre Patientinnen an uns verweisen. Vor allem empfehlen die Hebammen den Kontakt zu uns. Auch Bestatter verweisen an uns.“

Christiane Struck: „Seit 2017 gibt es bei uns die Sternstunden-Gruppe, in der wir sehr aktiv sind. Die Seelsorgerinnen der Kliniken haben einen Flyer, auf dem wir als Kontakt stehen. Dreimal im Jahr laden wir zu Sternenkinder-Beerdigungen ein, und seit dem vergangenen Jahr haben wir als Sternstunden-Gruppe auch eine eigene Homepage.“

Sie haben also verschiedene Kontakte bei sich vor Ort, die Ratsuchende auf Ihre Angebote aufmerksam machen und Kontakt vermitteln. Welche Kooperationen gibt es darüber hinaus?

Elisabeth Schieder: „Die Schreinerklasse unserer Berufsschule hat uns schon zweimal kleine Säрге gezimmert. Die geben wir an die Eltern zur Gestaltung weiter. Das ist sozusagen der erste Schritt im Trauerbewältigungsritual.“

Christiane Struck: „Wir haben einen sehr rührigen Bestatter, der sich um die Sternenkinder-Beerdigungen kümmert. Er engagiert sich schon über zwanzig Jahre und kümmert sich intensiv um die Familien.“

Wie gestalten Sie den Prozess einer Trauerbegleitung?

Elisabeth Schieder: „Das ist ganz unterschiedlich. Ich hatte Begleitungen, die über drei Jahre gingen, und es gibt Begleitungen, die eher kurz dauern. Die trauernden Eltern sind hier das Maß der Dinge: Was brauchen sie? Trauer ist ja keine lineare Geschichte – da passiert natürlich auch im Prozess viel, darauf gehen wir ein. Es geht oft um Rituale. Hier suchen wir nach dem individuell passenden Umgang rund um die Frage: Was können wir tun, um dieses Kind nicht zu vergessen?“

Christiane Struck: „Genau. Es gibt kein Ablaufmuster. Man muss erst mal schauen: Was bringen die Trauernden mit in die Beratung? Beim ersten Mal lasse ich sie ganz viel erzählen. Dann schauen wir, ob wir mit Texten arbeiten oder ob wir etwas gestalten. Wir schauen auch Fotos an und sprechen darüber. Ich gebe den Eltern ausreichend Zeit, sich an ihr Kind und an die kurze Zeit mit ihm zu erinnern.“

Elisabeth Schieder: „Es gibt auch sehr schön gestaltete Karten, mit denen arbeite ich oft. Hier werden viele Gefühle dargestellt, auch Wut. Das ist ganz wichtig. Ich achte immer darauf, dass auch die Wut einen Platz in unseren Gesprächen bekommt.“

Christiane Struck: „Ein Paar hat zu Hause ein Trauerbuch gestaltet. Die beiden haben sich dann bei mir ihre eigenen Texte vorgelesen. Hier hatten sie die Zeit und den Raum.“

Elisabeth Schieder: „Auch das Umfeld der Trauernden muss in der Begleitung bedacht werden. Freunde, Familie und Bekannte verstehen die Trauer oft nicht. Das hat sicherlich mehrere Gründe. Der Umgang mit dem Tod ist in unserer Gesellschaft mittlerweile schwierig. Es ist alles ausgelagert – der Tod findet meistens nicht mehr zu Hause statt. Der Traueranlass wird als kompliziert wahrgenommen. Hier ist es mir sehr wichtig, immer wieder zu signalisieren: Ja, Ihr dürft traurig sein. Ihr dürft Euch die Zeit nehmen und trauern. Wir als Beraterinnen haben keine Angst vor dem Thema. Hier bei uns hat die Trauer einen Platz.“

Christiane Struck: „Ja, die Familie tut sich oft schwer mit der Trauer bei einer Fehl- oder Totgeburt. Für Außenstehende ist es unglaublich schwierig, mit dieser Trauer umzugehen. In unserer Gesellschaft hat man auch zunehmend verlernt, sich dem Tod zu stellen.“

Elisabeth Schieder: „Wir sind auch ansprechbar bei organisatorischen Fragen. Die Eltern sind natürlich erst mal ganz gefangen in ihrer Trauer und wissen nicht, was möglich ist. Die Kolleginnen und Kollegen im Krankenhaus geben zwar Informationen weiter – aber in der akuten Situation sind viele Trauernde gar nicht dafür ansprechbar. Wir erklären in Ruhe, dass sie ihr Sternkind zum Beispiel in einem Sternenkindergrab bestatten lassen können. Hier werden die kleinen Föten unter 500 g in einem Sarg gemeinsam bestattet. Das hat oft etwas sehr Tröstliches für die Eltern – sie wissen, ihr Kind ist nicht allein.“

Christiane Struck: „Genau das höre ich auch öfter! Viele Eltern sagen: ‚Ja, das machen wir – dann ist es nicht allein.‘ Wichtig ist auch der Blick auf die eigenen Ressourcen – also sich Zeit für sich zu nehmen, vielleicht rauszukommen, Spaziergänge in der Natur zu unternehmen ... oder wirklich eine Auszeit zu nehmen und wegzufahren.“

Welche Gruppenangebote können die Trauernden neben oder zusätzlich zur Einzelbegleitung bei Ihnen nutzen?

Elisabeth Schieder: „Anfangs hatten wir immer eine feste Gruppe, die jeweils von Advent bis Ostern zusammenkam. Aber dann war die große Frage: ‚Wie geht es jetzt weiter? Wo können wir andere Menschen treffen?‘ Wir haben daher die Gruppe geöffnet und bieten nun ganzjährig Termine für eine offene Gruppe an. Damit haben wir gute Erfahrungen gemacht.“

Christiane Struck: „Auch wir möchten allen Trauernden zu jeder Zeit den Zugang zu einer Gruppe ermöglichen, daher haben wir unsere Gruppe von Anfang an als offenes Angebot gestaltet. Manche bleiben dann ganz lange dabei, andere kommen zwei- oder dreimal, das reicht ihnen. Wichtig ist allen der Austausch untereinander und das Gefühl, mit der eigenen Trauer nicht allein zu sein.“

Sie begleiten schon seit vielen Jahren trauernde Eltern. Fehlt Ihnen noch etwas in Ihrer Arbeit?

Elisabeth Schieder: „Ja, es fehlt mehr Öffentlichkeitsarbeit für das Thema Trauer. Trauer wird einfach viel zu wenig in unserer Gesellschaft wahrgenommen und lieber versteckt. Dabei betrifft sie uns auf vielfältige Weise. Jede dritte Frau hat in ihrem Leben eine glücklose Schwangerschaft erlebt. Darüber sprechen nur wenige. Es ist ein großes Tabu. Das möchten wir gerne ändern. Eine Kollegin und ein Kollege aus der Beratungsstelle in Regensburg nehmen zum Beispiel an einer Themenwoche ‚Wenn der Tod am Anfang steht‘ teil. Das stärkt die öffentliche Wahrnehmung.“

Christiane Struck: „Unsere Homepage war dazu auch ein erster Schritt. In diesem Jahr möchten wir erstmalig zum 15. Oktober, dem Gedenktag für die Sternenkinder, in Hildesheim eine Aktion anbieten und auf das Thema aufmerksam machen. Am zweiten Sonntag im Dezember ist World Candle Lighting, der Gedenktag für alle verstorbenen Kinder. Auch hier bieten sich öffentlichkeitswirksame Aktivitäten an, um alle auf das Thema Trauer in unserem Leben aufmerksam zu machen. Die Beraterinnen in Stade nutzen den Gedenktag schon seit einigen Jahren für eine Schaufensteraktion. All das kann den Menschen signalisieren: Wir sehen die Menschen in und mit ihrer Trauer. Wir sprechen darüber, denn Tod und Trauer gehören zu unserem Leben dazu.“

Elisabeth Schieder: „Früher gab es das sogenannte Trauerjahr, das hat mittlerweile fast gar keine Bedeutung mehr. Dabei wäre es nach meiner Erfahrung so wichtig, sich dieses Jahr in Trauer – ohne den geliebten Verstorbenen – zu nehmen.“

Christiane Struck: „Das Trauerjahr bedeutet auch immer Schutz für die Trauernden. Darüber spreche ich in meinen Beratungen und ermutige dazu, sich diesen Schutz zu nehmen. Und man darf zu sich selbst und zu anderen sagen: ‚Ich bin Mutter eines Sternenkindes.‘ Denn auch Eltern mit Sternenkindern sind Eltern.“

„donum vitae Einblick“

Regelmäßig vermitteln wir mit Reportagen, Interviews und Fallbeschreibungen verschiedene Einblicke in die Beratungsarbeit bei donum vitae. Die vielfältige Arbeit vor Ort umfasst neben der Schwangerschafts(konflikt)beratung auch die psychosoziale Beratung im Kontext von Pränataldiagnostik oder bei unerfülltem Kinderwunsch sowie Veranstaltungen zur sexuellen Bildung. Die Beratung von donum vitae ist kostenlos und vertraulich, auf Wunsch auch anonym. Sie steht allen Ratsuchenden offen – unabhängig von Nationalität, Konfession und sexueller Orientierung.

Weitere Informationen:

www.schwangerschaftsberatung.donumvitae.org



Impressum

Herausgeber: donum vitae zur Förderung des Schutzes des menschlichen Lebens e.V.
Bundesverband
Thomas-Mann-Straße 4 | 53111 Bonn | Tel. 0228 369488-0
info@donumvitae.org | www.donumvitae.org
Bundesvorsitzender: Dr. Olaf Tyllack
Bundesgeschäftsführerin: Julia Seeberg
Redaktion: Annika Koch
Gestaltung: Annika Reber, Grafik-aartelier
Bildmaterial: donum vitae e.V.

Ausgabe: Februar 2025



Spendenkonto:
Pax-Bank eG Köln
IBAN DE03 3706 0193 2100 2100 21
BIC GENODE33PAX