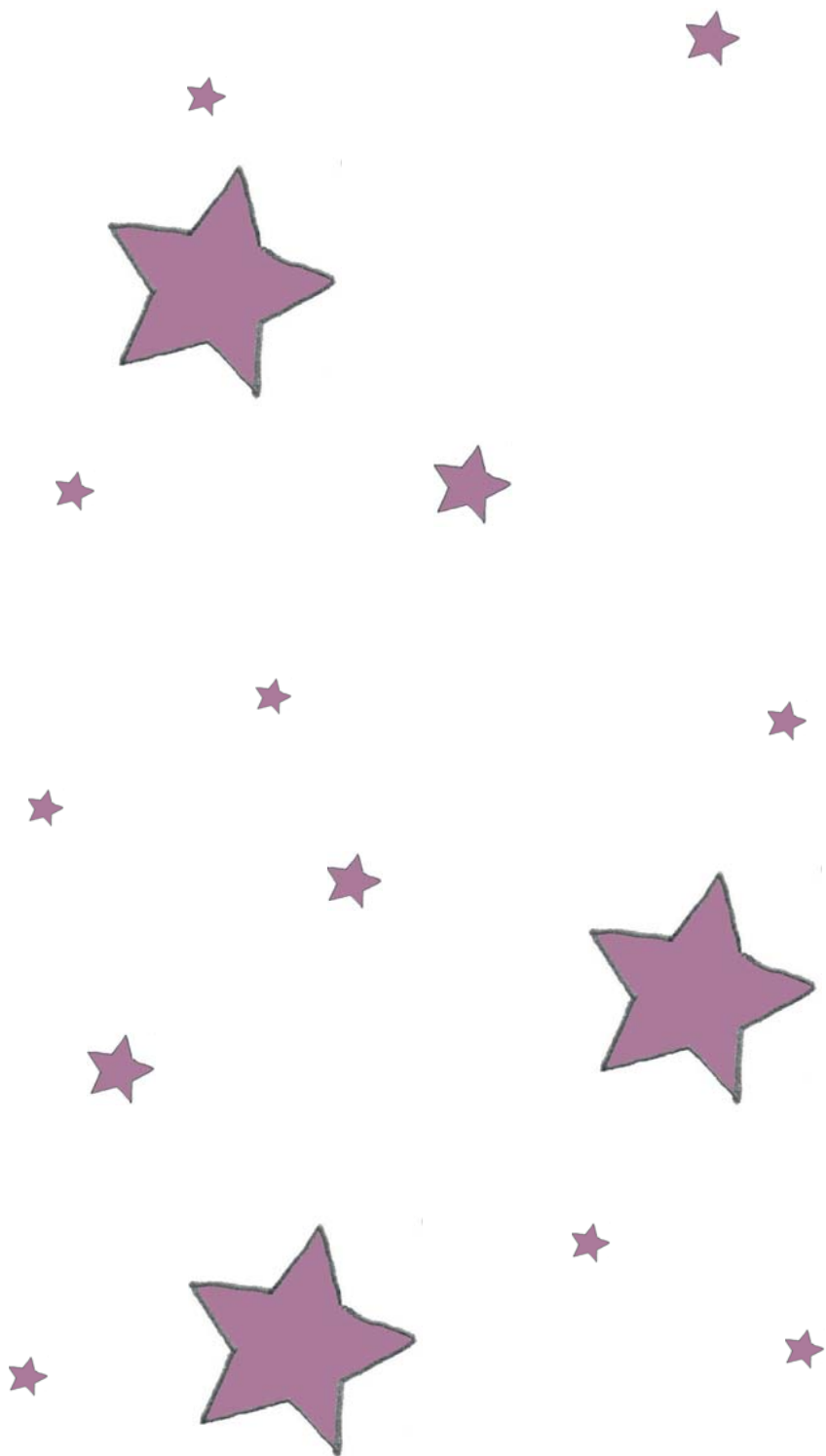
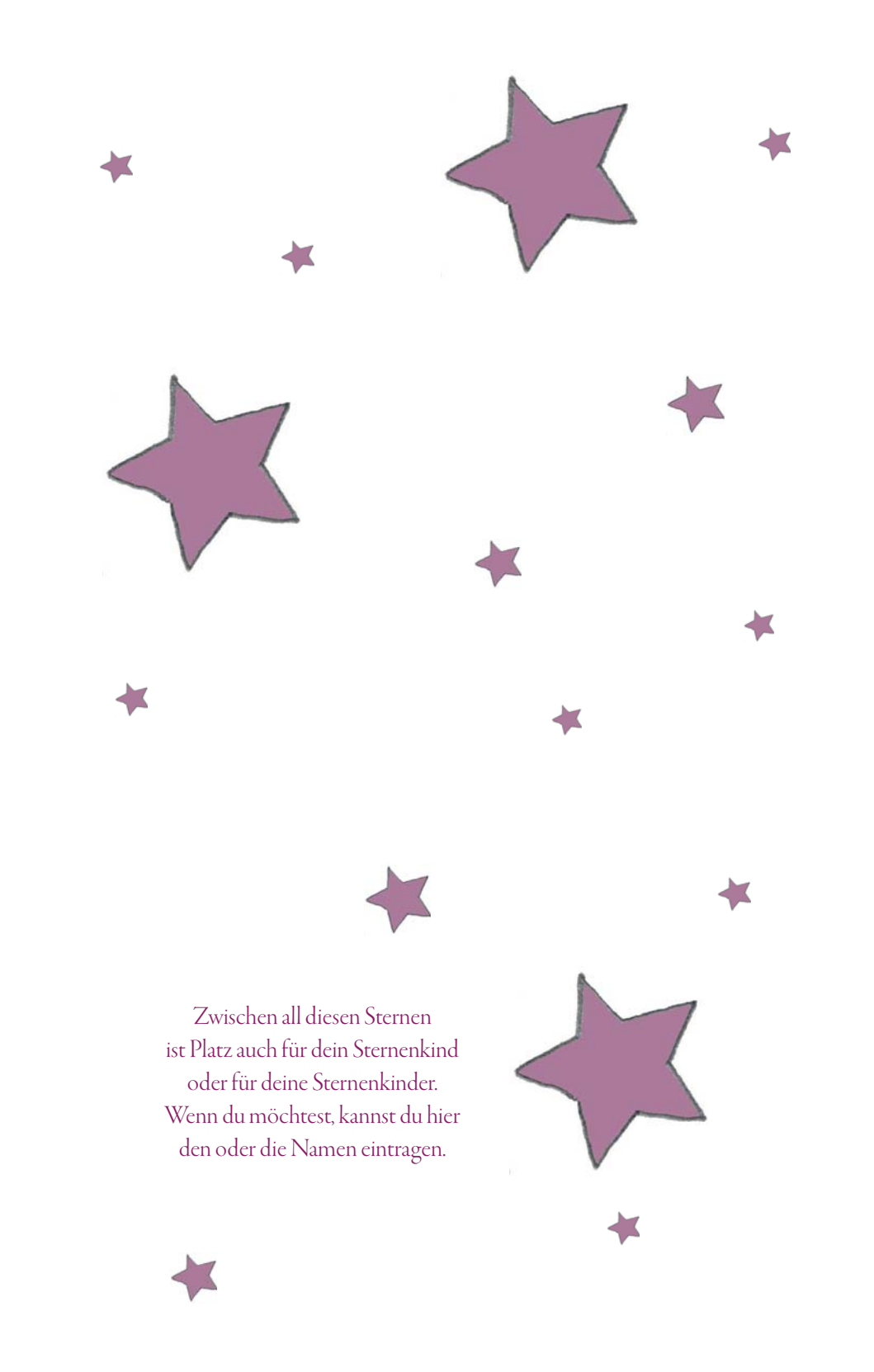


Petra Sutor
Trauern um ein Sternenkind





Zwischen all diesen Sternen
ist Platz auch für dein Sternkind
oder für deine Sternkinder.
Wenn du möchtest, kannst du hier
den oder die Namen eintragen.

Für meinen Sohn David Constantin
und alle Sternenkinder auf der anderen Seite

Petra Sutor

Trauern um ein Sternenkind

Das Begleitbuch für Familien

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung	10
Die Welt der Trauer um dein geliebtes Kind	18
Wenn die Kleinsten sterben	18
<i>Fehlgeburten oder kleine Geburten</i>	19
<i>Stille Geburt oder Totgeburt</i>	20
<i>Schwangerschaftsabbruch nach Pränataldiagnostik</i>	21
<i>Neugeborenenod</i>	21
<i>Plötzlicher Kindstod</i>	21
Warum wir trauern und wie verschieden sich Trauer ausdrücken kann	22
<i>Was, wenn Trauer Heilung wäre</i>	22
<i>Emotionen im Trauerprozess</i>	23
<i>Wenn Funktionieren die erste Zeit das »Überleben« sichert</i>	29
<i>Die Vorahnungen von Müttern</i>	30
<i>Schuldgefühle und Vorwürfe</i>	31
Trauerwege gehen lernen	35
<i>Erste kleine Schritte auf dem Trauerweg</i>	36
<i>Selbstliebe und Mitgefühl für den eigenen Schmerz lernen</i>	37
<i>Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt</i>	37
<i>Trittsteine in der Trauer</i>	40
<i>Werde ich je wieder glücklich?</i>	41
<i>Auf der Trauerwelle surfen</i>	42
<i>Meine Freundin die Trauer</i>	43
<i>Trauer Räume im Alltag</i>	45
<i>Tage, an denen nichts mehr geht</i>	47
<i>Verdrängte Trauer</i>	47
<i>Eine neue Beziehung entwickeln – du musst dein Kind nicht loslassen, aber du darfst deinen Schmerz verwandeln</i>	49
<i>Hilfe annehmen lernen, aber auch Hilfe einfordern</i>	51
<i>Wenn sich auch das Umfeld verändert oder es auf deine Veränderung reagiert</i>	53
<i>Den Sprechenden kann geholfen werden</i>	54
<i>Pausen für Begleitende</i>	55
<i>Menschen mit ähnlichen Erfahrungen finden</i>	55
<i>Für Trauer gibt es keinen festen Zeitplan</i>	56
<i>Das erste Trauerjahr und die Zeit danach</i>	57
<i>Die Erlaubnis, Glück und Freude zu empfinden</i>	57
Trauer in der Partnerschaft	58
<i>Eltern trauern unterschiedlich</i>	58
<i>Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden können</i>	60
<i>Entlastung für die Paarbeziehung</i>	61
<i>Wenn der Partner sich zurückzieht oder kein Verständnis hat</i>	62
Geschwisterkinder und ihre Trauer	63
<i>Kinder trauern anders</i>	64
<i>Sprachlosigkeit vermeiden</i>	65
<i>Wenn Kinder sich schuldig fühlen</i>	66
<i>Kinder in Abläufe einbinden</i>	66
<i>Einbindung von Schule und Kita</i>	67
<i>Wenn kleine Kinder ihre verstorbenen Geschwister sehen</i>	68

Trauernde Großeltern	69
Trauer um Kind und Enkel.....	69
Die eigene Prägung aus früheren Zeiten.....	69
Wenn die Großeltern verletzend reagieren	70
Großeltern einbinden	71
Herausfordernde Trauerwege	72
Akute Belastungsreaktion	72
Traumatherapie	73
Kurkliniken	74
Medikamente.....	75
Suchtmittel.....	75
Erinnerung gestalten	76
Erinnerungsorte	77
Gedenkecke	78
Geburtstag, errechneter Geburtstermin und Todestag	78
Weihnachten.....	79
Jahreswechsel.....	81
Worldwide Candle Lighting Day.....	83
Kreative Ausdrucksformen finden.....	84
Meinem Kind einen Platz geben	88
Dem Kind einen sicheren Ort geben	88
Eltern sein ohne Kind an der Hand.....	90
Unsichtbare Eltern	90
Ein Name für dein Kind	90
Systemische Betrachtung im Familiensystem	91
Jedes Lebewesen hat seinen Platz – sichtbar oder unsichtbar	91
Möglichkeiten der Eintragung beim Standesamt für die Kleinsten.....	92
Sternenkinder in der Familienbiografie	94
Verdrängte Trauer um Sternenkinder.....	94
Einblick in familienbiografische Prozesse.....	95
Regenbogenkinder	96
Der innige Wunsch nach einem Baby	96
Ersetzt ein Kind ein anderes?.....	97
Regenbogenkinder sind Geschwisterkinder	97
Verlustängste in der Folgeschwangerschaft	98
Wenn der Horizont sich weitet – Spiritualität auf dem Trauerweg	99
Wo ist mein Kind jetzt?.....	100
Meinem Kind einen heilsamen Platz geben	100
Heilsame Bilder entwickeln.....	101
Tabuthema Jenseits	101
Mein Kind zwischen den Welten	104
Nach der Diagnose	104
»Es tut mir leid, ich kann keinen Herzschlag feststellen«	105
Entscheidungen treffen	106
Was Pränataldiagnostik kann und was nicht	107
Wenn ein Schwangerschaftsabbruch der Weg ist	108
Vertrauen in den Sterbeprozess des Kindes	109
Die Geburt	111
Abwartende Haltung bei einer kleinen Geburt	111
Wenn dein Kind durch eine stille Geburt auf die Welt kommt	112

Würdig Abschied nehmen	114
<i>Das Kind beim Sterben begleiten</i>	114
<i>Gut Abschied nehmen vom verstorbenen Kind</i>	114
<i>Erinnerungen schaffen</i>	115
<i>Familie und Freund:innen das Kind zeigen</i>	117
<i>Den Tod des eigenen Kindes realisieren</i>	117
<i>Die Wassermethode</i>	117
<i>Segnung des verstorbenen Kindes</i>	119
<i>Abschied in der Klinik und der Weg nach Hause</i>	120
Menschen und Organisationen, die euch unterstützen können	121
<i>Hebammenbegleitung</i>	121
<i>Rückbildungskurse für Frauen nach einer kleinen oder stillen Geburt</i>	121
<i>Trauerbegleitung</i>	122
<i>Traumatherapie</i>	122
<i>Psychologische Begleitung</i>	123
<i>Sternenkinderzentren</i>	123
Die Frage nach der Obduktion	124
Die Zeit bis zur Bestattung	126
Trauerkarte und Traueranzeige	127
Die Bestattung als Willkommens- und Abschiedsfeier	128
<i>Das Leben feiern</i>	128
<i>Die Abschiedsfeier selbst gestalten</i>	129
<i>Es darf auch bunt sein</i>	130
<i>Was ziehen wir an?</i>	130
Bestattungsmöglichkeiten und Wege	130
<i>Einbetten deines Kindes</i>	131
<i>Bestattungsrecht und Bestattungspflicht</i>	131
<i>Einzel- oder Gemeinschaftsgrab?</i>	132
<i>Alternativen zum deutschen Bestattungsrecht</i>	132
<i>Seebestattung</i>	133
<i>Kosten einer Beerdigung</i>	134
<i>Grabdekoration</i>	135
Die Gestaltung der Feier	135
<i>Trauerreden</i>	135
<i>Symbolhandlungen und Rituale</i>	136
<i>Musik</i>	137
<i>Erinnerungsstücke</i>	138
Die behördliche und arbeitsrechtliche Seite	139
Notwendige Behördengänge	139
<i>Fehlgeburten bis 499 Gramm und/oder bis zur 24. Schwangerschaftswoche</i>	139
<i>Totgeburt ab 500 Gramm bzw. ab der 24. Schwangerschaftswoche</i>	140
<i>Lebend geborene Kinder</i>	140
<i>Fehlgeburt bei Mehrlingsgeburten</i>	140
<i>Eintrag auf dem Standesamt</i>	141
<i>Vaterschaftsanerkennung</i>	141
<i>Mutterschutz und Mutterschaftsgeld</i>	141
<i>Elterngeld</i>	142
<i>Kindergeld</i>	143
Sternenkindereltern am Arbeitsplatz	143
<i>Arbeitsunfähigkeit und Wiedereinstieg</i>	143
<i>Kündigungsschutz</i>	144
<i>Elternzeit</i>	145

Selbstfürsorge und Achtsamkeit in der Trauer	146
Selbstfürsorge.....	146
<i>Mitgefühl mit dir selbst</i>	<i>147</i>
<i>Gesunder Egoismus</i>	<i>148</i>
<i>Verabredungen bewusst auswählen und Kontakte pflegen.....</i>	<i>149</i>
<i>Die vier Entscheidungsfilter</i>	<i>149</i>
<i>Sich verkriechen</i>	<i>151</i>
Den Umgang mit dem Umfeld lernen.....	152
<i>Kontrolliere, was du kontrollieren kannst</i>	<i>152</i>
<i>Wenn es dir niemand recht machen kann</i>	<i>154</i>
<i>Die Herausforderung, auf Schwangere und frisch gebackene Eltern zu treffen.....</i>	<i>156</i>
<i>»Die haben kein Kind verdient«</i>	<i>157</i>
Überleben im Alltag.....	157
<i>Eine Bedürfnisliste erstellen</i>	<i>157</i>
<i>Ressourcen sammeln.....</i>	<i>158</i>
<i>Die Notfall-Liste</i>	<i>159</i>
<i>Kraftort Natur</i>	<i>160</i>
Übungen zur Stabilisierung und Selbstfürsorge.....	161
<i>Atemübung</i>	<i>161</i>
<i>Meditation.....</i>	<i>162</i>
<i>Den Körper und die Gefühle wieder spüren</i>	<i>165</i>
<i>Die Butterfly-Hug-Methode</i>	<i>166</i>
<i>Den kleinen besten Moment im Verlust finden</i>	<i>167</i>
<i>Einen inneren, sicheren Ort erschaffen</i>	<i>167</i>
<i>Ein Gegenbild zu deinem Schreckensbild finden.....</i>	<i>168</i>
<i>Die Tresorübung.....</i>	<i>170</i>
<i>Distanz zu Schreckensbildern erlernen.....</i>	<i>172</i>
<i>Innere Bilder und Filme verändern und distanzieren.....</i>	<i>173</i>
<i>Notfallmaßnahmen für unterwegs</i>	<i>174</i>
Musik in der Trauer	176
Gut für den Körper sorgen.....	177
<i>Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen</i>	<i>177</i>
<i>Berührung ist Seelenpflege</i>	<i>178</i>
<i>Bewegung.....</i>	<i>179</i>
<i>Ausreichend schlafen</i>	<i>180</i>
<i>Power Napping.....</i>	<i>183</i>
Kreativität	184
<i>Schreiben</i>	<i>184</i>
<i>Malen.....</i>	<i>187</i>
Der Trauerschatz.....	190
<i>Die Frage nach dem Sinn</i>	<i>190</i>
<i>Das Vermächtnis unserer Kinder.....</i>	<i>191</i>
<i>Dankbarkeit üben.....</i>	<i>193</i>
<i>Mein Wunsch für dich</i>	<i>193</i>
Anmerkungen.....	195
Literatur und Adressen	198
Dank.....	204
Die Autorin.....	206

Einleitung

Vielleicht hast du dieses Buch gekauft oder geschenkt bekommen, weil du gerade erfahren hast, dass du dein Kind gehen lassen musst, oder du hast dich irgendwann in den letzten Tagen und Wochen von deinem Kind verabschieden müssen. Vielleicht ist dein Kind auch schon vor einiger Zeit verstorben und du suchst jetzt nach Wegen, deine Trauer zu bewältigen. Egal, wie deine Situation ganz genau ist: Die Trauer um dein Kind ist eine Reise, die uns ganz und gar unbekannt ist und deren Ausgang wir uns nicht vorstellen können. Eine Mutter schrieb mir einmal: »Ich habe das Gefühl, ich bin auf einem fremden Planeten gelandet, niemand scheint mich zu verstehen und es gibt keine medizinische Versorgung für meine riesige Wunde, die von alleine nicht heilen wird.«

Aber niemand muss das alleine schaffen, auch wenn es sich so anfühlt. Es gibt viele Möglichkeiten, sogenannte Trittsteine in der Trauer zu setzen, die dir dabei helfen, mit der Trauer im Gepäck ein glückliches Leben zu führen. Es ist eine Entscheidung, sich auf diesen Weg zu begeben. Gerne bin ich mit diesem Buch einer der Trittsteine, die dazu beitragen können, dieses Ziel zu erreichen.

Als Trauerbegleiterin und Traumaberaterin möchte ich mit diesem Buch, das ein Herzensprojekt von mir ist, einen geschützten Raum für dich schaffen – möglichst nah an dem, wie ich es in meinen persönlichen Begleitungen tue. Deshalb spreche ich dich auch in der Du-Form an, denn jemanden zu begleiten, die oder der ein Kind verloren hat, braucht meiner Erfahrung nach Vertrauen und Nähe.

Meine Klient:innen kennen meinen Spruch schon: »Ich bin die, die am Ende des Tunnels das Licht hochhält, an die Hand nimmt, Mut macht und begleitet.« Und ich möchte dir wieder Wind unter die Flügel geben und dich ein wenig anstupsen. Denn ich bin mir sicher, dass unsere Kinder »drüben« an unse-

rem Leben Anteil nehmen und es sich lohnt, wieder in dieses Leben zurückzufinden.

In der Begleitung von Sternenkindfamilien veränderte sich in den letzten Jahren immer mehr zum Besseren. In den Kliniken hat sich sehr viel getan, was zu einer einfühlsamen Begleitung beiträgt. Auch wurden viele Vereine, Selbsthilfegruppen, Sternenkindzentren, Online-Trauergruppen auf Facebook und vieles mehr gegründet. Und dennoch begegne ich immer noch viel zu vielen Familien, die völlig verzweifelt diesen Weg alleine gehen müssen. Wo Möglichkeiten nicht ausgeschöpft werden können, weil Informationen und die notwendige Beratung fehlen. Wo es bereits in der Klinik an Empathie und Achtsamkeit mangelte und ein wichtiger Trittstein für den Trauerprozess damit nicht gelegt wurde. Eltern kennen sehr häufig ihre Rechte beim Bestatten ihrer Kinder nicht. Viele wertvolle Momente und Chancen auf dem Weg der Trauerbewältigung werden so verschenkt.

In diesem Buch sollen auch all die Eltern einen Platz bekommen, die ihren Verlust über Jahre oder gar Jahrzehnte verdrängt haben. Wir beleuchten diesen verdrängten Schmerz und wie man ihn auch im Laufe des Lebens noch nachträglich heilen kann. Denn es ist nie zu spät, einem Sternenkind seinen Platz zu geben und damit Frieden in der eigenen Biografie und der unserer Nachkommen zu ermöglichen.

Ein vorsichtiger Blick in die Anderswelt

Mir ist wichtig, dass Eltern nicht nur über die rechtlichen und sachlichen Themen Bescheid wissen. Ich möchte mit diesem Buch einen Raum eröffnen, in dem diese Kinder ihren Platz bekommen, egal wie klein sie sind. Häufig sprechen trauernde Eltern nur hinter vorgehaltener Hand von ihren Erlebnissen und Erfahrungen im Kontakt mit ihren verstorbenen Kindern und dass sie sich damit beschäftigen, was da hinter dem Vorhang, dem Jenseits,

sein könnte. In unserer westlichen Welt ist dieses Thema ein noch größeres Tabu als die Trauer selbst. In diesem Buch werde ich dafür ganz bewusst einen Raum schaffen, denn meiner Erfahrung nach ist dies eine weitere unglaublich wertvolle Möglichkeit, in die Heilung zu kommen, Momente der Ruhe zu erleben mit einer Situation, die kaum aushaltbar scheint, Antworten zu erhalten, die sonst nicht möglich sind, Schuldfragen zu klären und damit Frieden zu finden. Ich möchte auch deshalb darüber schreiben, weil ich selbst so gute Erfahrungen damit machen durfte und ich glaube, dass es heilsam sein kann und der Verbindung zu unseren Kindern gerecht wird, sich mit dem zu beschäftigen, was »nebenan« ist. Der Glaube an etwas Höheres oder die Gewissheit, dass es ein Jenseits gibt, können eine kraftvolle Unterstützung auf dem Trauerweg sein. Übrigens unabhängig davon, welcher Religion wir angehören, ob wir spirituell sind oder vermeintlich an gar nichts glauben. Falls dir dieses Thema überhaupt nicht liegt, kannst du im entsprechenden Kapitel einfach weiter blättern.

Warum Sternenkinder mein Herzensthema sind

Vor 18 Jahren hielt ich aufgeregt und mit klopfendem Herzen einen positiven Schwangerschaftstest in meinen Händen. Ich erinnere mich noch genau an die Apotheke in einer Altstadtstraße auf Rügen, in der ich diesen Test kaufte, und an das kleine Hotelzimmer, als ich strahlend und ungläubig mit dem positiven Test aus dem Bad kam. Ich war 30 Jahre alt und es war genau das, was ich mir immer gewünscht hatte.

Im Traum hätte ich mir nicht vorstellen können, dass diese rosa Wolke, die mir so viel Freude, Glück und Zukunftsfantasien als Familie bescherte, wie ein Luftballon zerplatzen und Jahre später die Grundlage für meine Arbeit mit Sternenkinderfamilien sein würde.

Mein Sohn David Constantin wäre heute ein junger Mann, der Älteste meiner drei Jungs. Ich sehe mich noch heute auf ei-

nem Hügel in der Nähe meines Wohnorts stehen, wie ich voller Schmerz in den Sternenhimmel schaute. Tränen liefen mir über's Gesicht. Eine Woche davor hatte ich mein erstes Kind am Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels verloren. Ich fühlte mich alleine, hilflos, schuldig und in meiner Trauer um dieses so sehr gewünschte Kind völlig unverstanden. Mein Bauch fühlte sich leer an, mein Herz schmerzte, das Gedankenkarussell in meinem Kopf drehte sich, meine ganze Gefühlswelt war mir völlig fremd. Meine Vorfreude, meine Pläne, meine Fantasien um dieses Kind waren von einem Tag auf den anderen einfach ausgelöscht.

Bis dahin hatte ich mich nie damit beschäftigt, dass ich eine Fehlgeburt haben könnte. Und weil ich in meinem Freundeskreis die erste Schwangere war, wusste ich auch nicht, mit wem ich darüber hätte sprechen können. Meine Erinnerungen sind bis heute nur kleine, kurze Filmsequenzen, die sich ohne klare Verbindung aneinanderreihen. Ich erinnere mich nur schemenhaft an die zwei fürchterlichen Tage mit einem entsetzlichen Klinikbesuch, Telefonaten mit meiner Ärztin und Wehenschmerzen, bis ich schlussendlich im OP zur Ausschabung landete, die für das Klinikpersonal einfach ein medizinischer Eingriff war und durch nichts und niemanden erleichtert wurde.

Meine Verzweiflung im Aufwachraum, noch halb unter Narkose, wurde kaum beachtet. Nach der Ausschabung landete ich in der Nähe der Wöchnerinnenstation, draußen hörte ich die Babys anderer Eltern schreien. Niemand hat mich damals gefragt, ob ich dieses winzige Kind in einer kleinen Geburt auf die Welt bringen oder ob ich es vielleicht bestatten möchte. Ein Bestattungsrecht für so kleine Kinder geschweige denn eine Personensstandsanzeige für Kinder unter 500 Gramm gab es damals noch nicht. Es gab in dieser Klinik auch keinerlei psychologische Hilfe, keine Informationen über Anlaufstellen, keine Liste mit empfehlenswerter Literatur oder Ähnliches.

Nach der Entlassung bemühte ich mich, irgendwie mit diesem Schmerz zurechtzukommen. Ich schämte mich für meinen emo-

tionalen Ausfall und dachte, ich könnte mich so niemandem zumuten. Furchtbare Schuldgefühle plagten mich, irgendetwas falsch gemacht zu haben.

Ich erinnere mich an ein Frühstück mit Freunden, denen wir kurz danach von unserem Verlust erzählten. Einer von ihnen meinte daraufhin, ich solle es doch nicht so schwer nehmen, es sei doch nur ein Zellklumpen gewesen. Dieser Satz brannte sich tief ein – mein Kind war doch kein Zellklumpen! Meine Frauenärztin hatte viele freundliche, aber ausschließlich medizinische Tipps, unter anderem, dass ich doch schnell wieder schwanger werden sollte, weil mein Körper nun schon auf eine Schwangerschaft eingestellt sei. Für sie waren Fehlgeburten Alltag, eine Selektion der Natur. Diese Haltung erleben Betroffene in ihrem Umfeld häufig. Rein sachlich stimmt das, aber emotional ist es leider kein Trost. In meinem Alltag fand ich keinen Platz für meine Trauer. Mein Mann und ich gingen völlig unterschiedlich damit um. Bis nach Kenia sind wir geflogen, weil ich das Gefühl hatte, einfach nur weg zu müssen. Dieses »Weglaufen« war nicht nur räumlich, ich versuchte mich auch immer mehr emotional von diesem schmerzhaften Erlebnis zu entfernen. Heute, mit meinem Hintergrund als Trauerbegleiterin, weiß ich, dass die Trauer um dieses Kind gefühlt werden wollte und das Verdrängen nur oberflächlich funktionierte.

Ein Jahr später hielt ich meinen zweiten Sohn im Arm. Die Schwangerschaft war anstrengend und kompliziert, ich hatte monatelang furchtbare Alpträume, auch dieses Kind zu verlieren. Viele unbedachte Sprüche musste ich mir in dieser Zeit anhören, weil meine Ängste nicht ernstgenommen wurden. Schlussendlich kam mein Sohn in der 34. Woche als Frühchen zur Welt. Ab diesem Zeitpunkt war endgültig kein Platz mehr für die Trauer um mein erstes Kind – das neue Leben mit einem Baby, das die ersten Monate häufig beim Arzt und in der Klinik war und nur wenig am Stück schlief, hielt mich so auf Trab, dass alles andere nach hinten rückte.

Jahrelang habe ich die Trauer um David und das Trauma um das, was mir widerfahren ist, tief in mir vergraben. Zwei zauberhafte Kinder durfte ich ja an der Hand halten. So mancher würde sagen: »Sei doch froh, dass du zwei gesunde Söhne im Leben hast.« Ja, das bin ich auch, aber durch meine Ausbildungen als Coach, in Fortbildungen in systemischen Aufstellungen, als Trauerbegleiterin und Traumaberaterin wurde mir klar, dass David einen sichtbaren Platz in unserer Familie braucht. Einen Platz, den er die ganze Zeit hatte, den wir ihm aber nicht bewusst eingeräumt hatten. Inzwischen spielt er eine ganz wichtige Rolle in unserer Familie – für unsere Augen unsichtbar und dennoch kraftvoll, ganz zart und trotzdem präsent. Während dieses Buch entstanden ist, habe ich für mein Sternenkid nachträglich eine Personenstandsanzeige für unser Familienstammbuch beim Standesamt erstellen lassen. Damals war dies noch nicht möglich, heute ist auch eine nachträgliche Beurkundung bzw. Anzeige erlaubt. Meine Schwangerschaft und mein Kind wurden so im Nachhinein noch gewürdigt. Es ist also nie zu spät!

Unterstützung auf dem Weg des Abschieds in die Heilung

Seitdem ich meinen Sohn verloren habe, hat sich viel verändert. Eltern werden heute vielfältig unterstützt – wenn sie denn um die Möglichkeiten wissen. Deshalb haben Hebammen, Doulas und Bestatter:innen sowie betroffene Eltern ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit mir geteilt. Mit ihrer Hilfe kann ich dir in diesem Buch ein breites Spektrum an Möglichkeiten vorstellen, aus dem du für dich das auswählen kannst, was zu dir und deinem Kind passt. Ich bin sehr dankbar, dass so viele Menschen aus meinem Netzwerk sich bereit erklärt haben, dies alles mit mir zu teilen, weil sie wie ich die Notwendigkeit sehen, dass es mehr Aufklärung und Begleitung für Eltern geben muss. Besonders dankbar bin ich all den Sternenkindeltern, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben – ohne sie wäre dieses Buch nicht entstanden.

Weil sich in diesem Bereich vieles immer wieder ändert, ist es gut, sich aktuell zu informieren. Gerade bei den Bestattungsmöglichkeiten, den gesetzlichen Regelungen und auch den Hilfsangeboten in Kliniken oder von Organisationen für Sterbenkindertern ist ein steter positiver Wandel zu beobachten.

In diesem Buch widmen wir uns der ganzen Bandbreite der Trauer; ihren schmerzhaften Seiten, aber auch den kleinen Trauerschätzen, die es zu entdecken gilt. Wir schauen uns Möglichkeiten an, wie auch trauernde Geschwister und Großeltern im Trauerprozess ihren Platz finden und die Belastung für die Partnerschaft bestmöglich ausgeglichen werden kann.

Wir betrachten verschiedenste, individuelle Möglichkeiten, den Schmerz ins Leben zu integrieren, damit er sich verwandeln kann. Viele Methoden aus der Trauerbegleitung, dem Coaching und der Traumabarbeitung fließen im Kapitel »Selbstfürsorge« ein. In der Trauer darf auch gelernt werden, gut für sich selbst zu sorgen. Rituale und Entspannungsübungen sollen dir dabei helfen, in besonders schweren Momenten einen weiteren Trittstein zu haben, der ein wenig trägt, auch wenn niemand da ist, der dich gerade halten kann.

Ich wünsche mir, dass du Antworten auf die zahlreichen Fragen findest, die vor, während oder nach dem Tod des eigenen Kindes in den Mittelpunkt rücken. In einer Zeit, in der du dich vielleicht hilflos und überfordert fühlst, möchte ich dir das Gefühl von Selbstwirksamkeit schenken und den Kontrollverlust ein wenig mildern.

Den unsagbaren Schmerz um den Verlust deines Kindes kann ich dir nicht nehmen, aber ich hoffe, dass du mit diesem Buch ein klein wenig Halt und Hoffnung spüren kannst und es dich ein Stück deines Trauerweges begleiten darf, damit das Licht am Ende des Tunnels weiterhin sichtbar bleibt.

Von Herzen, *Petra Sutor*
Königstein im Taunus, 2022

Sternenkind

Ich fließe hinaus aus den Sternen,
aus der Liebe, die ewig mich hält,
weit hinab aus den leuchtenden Fernen
in den Schoß einer anderen Welt.



Bald treib ich in goldenen Wellen
und mein Herz schlägt in seidiger Haut,
so behütet in samtrotten Quellen,
bin auch hier ich mit Liebe betraut.

Doch die Hülle sie will mich nicht halten,
viel zu zart ist mein kindliches Kleid,
möchte wieder die Himmel durchspalten
in der lichtvollen Ewigkeit.

Und ich trag unsere Liebe und Stille
weit hinauf in mein Sternenglück.
Nur die seidene kleine Hülle
gibst du schweigend der Erde zurück.

Jacqueline Morgenstern

Die Welt der Trauer um dein geliebtes Kind

Wenn die Kleinsten sterben

Ein Satz, der das ganze Leben werdender Eltern aus der Balance bringen kann, ist dieser: »Es tut mir leid, ich kann bei Ihrem Kind keinen Herzschlag mehr feststellen.« Und es gibt die vielen Eltern, die durch die Pränataldiagnostik auf einen Entscheidungsweg geschickt werden, der für sie kaum lösbar erscheint. Hinzu kommen all die Mütter und Väter, deren Kinder während oder nach der Geburt versterben. Die Bandbreite an Gründen ist groß, warum die Kleinsten den Weg auf die Welt nur für kurze Zeit finden und zutiefst trauernde Eltern und Familien zurücklassen.

Wenn unsere Kinder sterben, dann gerät die für uns natürlich erscheinende Reihenfolge völlig aus den Fugen. Kinder sterben nicht vor ihren Eltern, das ist für uns selbstverständlich. Die Realität ist manchmal jedoch eine andere und gerade in der frühen Schwangerschaft ist das Risiko, das Kind zu verlieren, leider noch besonders hoch.

In unserer modernen Welt, wo wir möglichst alles planen und perfektionieren möchten, fühlen sich Schwangere, die ihr Kind verlieren, Mutter Natur oft hilflos ausgeliefert. Und da Sternenkinder in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema sind, fühlen sich Eltern besonders allein gelassen. Wenn ein Kind stirbt, stirbt mehr als dieser zauberhafte und für die Eltern einzigartige winzige Mensch. Nicht nur der Verlust dieses kleinen Wesens möchte betrauert werden – es ist viel mehr: Es sind Träume und Pläne für die Zukunft, ein ganzes Leben, das wir uns mit diesem Kind ausgemalt haben. Dieser Einschnitt begleitet die meisten Eltern ein ganzes Leben lang.

Die Trauer um ein Sternenkind ist auch deshalb besonders herausfordernd, weil das soziale Umfeld dieses Kind häufig weder gesehen noch gekannt hat. Und damit ist auch die Trauer um dieses Kind manchmal schwer nachvollziehbar. Je früher die Schwangerschaft endet, desto weniger Verständnis erhalten trauernde Eltern in der Regel. Mein Rat ist deshalb immer, dieses Kind so sichtbar wie möglich zu machen. Denn wenn wir nur von »Fehlgeburten« sprechen, dann fehlt jegliche Persönlichkeit, die dieses kleine Wesen ausgemacht hat. Wir dürfen also auch aus diesem Grund sehr darauf achten, welche Begrifflichkeiten wir wählen, wenn wir von diesen Kindern sprechen.

Ich verwende im Titel und auch hier im weiteren Verlauf sehr häufig den Begriff *Sternenkinder*, weil er mir und fast allen meinen Klient:innen so tröstlich erscheint und auch viele Organisationen inzwischen diesen Begriff in ihren Namen tragen. Neulich wurde ich gefragt, ob dieser Name den Verlust nicht überdeckt oder verniedlicht, aber ich glaube, dass er vielmehr unterstützt, dass unsere Kinder damit eine besondere Wahrnehmung erfahren können. Denn gerade gesellschaftlich ist noch viel Raum für Verbesserung und die Anerkennung dieser Verluste, die so häufig in der Tabuzone verschwinden, weil unsere Kinder für das Umfeld nicht sichtbar waren.

Fehlgeburten oder kleine Geburten

Etwa jede dritte Schwangerschaft endet in einer Fehlgeburt. Manche Frauen verwenden diesen Begriff nur ungern, auch wenn er in der Medizin und in unserer Gesellschaft Standard ist. Denn der Verlust unserer Kinder hat für sie wenig mit »fehlgeboren« oder »Fehler« zu tun. Vielleicht dürfen wir den Begriff aber auch als »fehlen« definieren – dieses Kind, das uns für immer in unserem Leben fehlen wird. Gerne verwende ich den Begriff der »kleinen Geburt«, den ich von empathischen Hebammen schon häufiger gehört habe.

Unter einer Fehlgeburt oder einer kleinen Geburt versteht man ein tot geborenes Baby unter 500 Gramm Geburtsgewicht. Unterschieden wird auch zwischen frühen Fehlgeburten, die vor, und denen, die nach der 12. Schwangerschaftswoche versterben.

Viele Frauen erzählen mir beschämt, dass sie sich kaum trauen, von ihrer Trauer um ein Sternenkind in den ersten drei Monaten zu berichten. Denn unsere Gesellschaft nennt es viel zu häufig »Zellklumpen«, »Embryo«, »ein Nichts«. Dabei ist es das Kind seiner Eltern, das nicht weiterlebt, und die Schwangerschaftswoche spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle.

Da ich keine Medizinerin bin, verzichte ich auf einen medizinischen Exkurs über die Gründe einer Fehlgeburt. Nur so viel: Die Ursachen sind extrem vielfältig und häufig ist nicht zu erfahren, woran es tatsächlich gelegen hat.

Sehr gerne möchte ich auf die Möglichkeiten von Hebammenbegleitung bis hin zu Bestattungsmöglichkeiten hinweisen, die beim Tod der ganz frühen Sternenkinder vorhanden sind und die für den weiteren Trauerweg sehr heilsam sein können (siehe Seite 121).

Stille Geburt oder Totgeburt

Als stille Geburt oder Totgeburt wird ein tot geborenes Baby mit über 500 Gramm Geburtsgewicht bezeichnet. Der Verlust findet also zu einem Zeitpunkt statt, zu dem das Umfeld meist von der Schwangerschaft weiß. Wenn das Kind bereits im Bauch der Mutter verstorben ist, muss es in der Regel dennoch auf natürlichem Wege geboren werden. Vielen Müttern macht das große Angst. Diese natürliche Geburt ist allerdings sowohl für die körperlichen Prozesse als auch für die seelische Verarbeitung absolut sinnvoll. Die natürliche Hormonausschüttung, die bei einer Geburt einsetzt, führt zu einem heilsamen Prozess und verstärkt die nachgeburtliche Verbindung zwischen Mutter und Kind. Und die meisten Eltern berichten später von besonders wertvollen

Momenten. Es tut ihnen in ihrer Trauer gut, ihrem Kind auf seinem Weg auf die Welt noch einmal beigestanden zu sein.

Schwangerschaftsabbruch nach Pränataldiagnostik

Totgeburten finden häufig auch nach pränatalen Diagnosestellungen statt, wenn im Vorfeld klar ist, dass das Kind nach der Geburt nicht lebensfähig sein wird und deshalb die Schwangerschaft vorzeitig abgebrochen werden muss. Viele Frauen wissen leider nicht um die Möglichkeiten des Weitertragens und der palliativen Geburt. Sie sollte jedoch genauso wie ein Abbruch ihre Berechtigung haben. Auf diese alternativen Wege gehe ich ausführlicher ab Seite 109 ein.

Neugeborenentod

Wenn ein Kind lebend geboren wird, dann aber nach kurzer Zeit verstirbt, spricht man vom Neugeborenentod. Häufig gehören hierzu frühgeborene Babys, die trotz modernster Intensivtherapie nicht gerettet werden können.

Plötzlicher Kindstod

Der plötzliche Kindstod, auch SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) genannt, kann bis heute auf keine einzige, erkennbare Ursache zurückgeführt werden. Fachleute gehen davon aus, dass eine der möglichen Ursachen die Unreife des Atemantriebs und eine schwerere Erweckbarkeit sein können, die dann zu einem Atemstillstand führt. Aber auch sogenannte Enteroviren, die Herzmuskelentzündungen oder Herzrhythmusstörungen hervorrufen können, stehen im Verdacht, SIDS auszulösen. Die meisten dieser Kinder sterben zwischen zwei und vier Monaten und Jungen sind etwas häufiger betroffen als Mädchen. Eltern wird heute geraten, Kinder in Bauchlage zu betten sowie Rau-

chen und Überwärmung zu vermeiden. Dadurch ist die Zahl der verstorbenen Kinder deutlich zurückgegangen. Dennoch stehen immer noch viel zu viele Eltern vor dem Bett ihres verstorbenen Kindes und die Ursache kann nicht ermittelt werden.

Warum wir trauern und wie verschieden sich Trauer ausdrücken kann



Wenn du des Nachts den Himmel anschaust,
wird es dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Du allein wirst Sterne haben, die lachen können.



Und er lachte wieder.
Wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein,
mich gekannt zu haben.
Antoine de Saint-Exupéry

Was, wenn Trauer Heilung wäre

Die Online-Trauergruppe, die meine Kollegin Christine Kempkes und ich auf Facebook anbieten, heißt »Was, wenn Trauer Heilung wäre«. Ich finde diesen Gedanken tatsächlich heilsam, auch wenn er auf den ersten Blick vielleicht für Stirnrunzeln sorgt. Trauern ist eine Form von Wundversorgung, für die körperlichen und die seelischen Wunden.

Tatsächlich höre ich in meinen Begleitungen sehr häufig beim ersten Termin die Frage »Werde ich je wieder glücklich?« oder »Wann geht die Trauer wieder vorbei?«. Und ich blicke in enttäuschte Gesichter, wenn ich antworte, dass wir noch ganz am Anfang des Trauerweges stehen, den es nun zu bewältigen gilt.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Textnachweis

Sternenkind: © Jacqueline Morgenstern

Tanz auf dem Regenbogen: © Bettina-Suvi Rode

Du warst ein Kind: © Hanna Strack, Pinnow,

www.hanna-strack.de

mit freundlicher Genehmigung der Autorinnen

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Andrea Langenbacher

Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-8436-1323-1