

Mit der Trauer zurück ins Leben

Was stärkt trauernde Eltern, deren Kind während der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt verstorben ist, weiter am Leben teilnehmen zu können? Sich in ihrer Trauer nicht wie in ein Schneckenhaus zurück-zuziehen?

Der Tod eines Kindes gilt als ein besonders schwerwiegender Verlust, weil die natürliche Reihenfolge beim Sterben unterbrochen wird, denn eigentlich ist alles auf Leben und Zukunft ausgerichtet.

Bei den Kindern, die bereits während der Schwangerschaft versterben, kommt erschwerend hinzu, dass das Kind vom Umfeld der Familie oft noch nicht als dazugehöriges Familienmitglied empfunden und gesehen wurde und daher die Akzeptanz für die Trauer häufig fehlt. Oder die Eltern sogar mit der Einstellung konfrontiert werden, dass sie ja noch jung seien und ein weiteres Kind bekommen können.

In der prozesshaften Trauerbegleitung betroffener Eltern in der SternenKinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück erleben wir jeden Tag, wie unterschiedlich Menschen einen solchen Verlust ertragen und bewältigen. Jede und jeder hat ganz eigene, individuelle Fähigkeiten mit der Trauer umzugehen, sie zuzulassen, sich auf einen Weg mit der Trauer einzulassen und so die einstigen Zukunftsvisionen auch loszulassen. Es erfordert eine ungeheure Anpassungsleistung der betroffenen Familien, einen solchen „Lebens-Bruch“ zu integrieren. In den Begleitungen können wir bestimmte „Meilensteine“ erkennen, die sich stärkend auf den Prozess auswirken.

Der sicherlich wesentlichste Meilenstein ist die Begleitung in der Akutphase, bei der Übermittlung der Diagnose und während der Geburt.

Klare, gut verständliche Worte, eingebettet in eine zugewandte, mitfühlende Atmosphäre, die das eigene Tempo des Paares berücksichtigt. Auch die Verbindlichkeit in den Verabredungen trägt in hohem Maße dazu bei, dass Eltern sich in dieser hochemotionalen Situation angenommen und unterstützt fühlen.

Zusätzlich hilft den Eltern die liebevolle und wertschätzende Begleitung bei der Verabschiedung des Kindes, das Erlebte tatsächlich zu begreifen, das stärkt sie nachhaltig in ihrem Trauerprozess.

Ein bedeutender Faktor in diesem Prozess ist Zeit. Sowohl nach der Diagnoseübermittlung braucht es Zeit, das Gehörte sacken zu lassen, als auch bei dem ersten Kontakt mit dem verstorbenen Kind und der anschließenden „Abschieds-Gestaltung.“ Immer wieder berichten Eltern in der Rückschau, wie wichtig es war, nicht gedrängt worden zu sein. Den eigenen Impulsen folgen zu können, die tiefgreifenden Veränderungen wirklich fühlen und in aller Ruhe Abschied von dem verstorbenen Kind nehmen zu können. Und das kann auch bedeuten, es zwei Tage bei sich im Krankenzimmer zu haben.

Die Bindung zu erleben, die Liebe zu spüren und die einzige Zeit, die die Eltern mit diesem Kind haben, wertvoll zu gestalten. Sich in der ersten Zeit nach dem Tod des Kindes in einer tragenden Gemeinschaft von Familie und Freunden zu erleben, gibt betroffenen Familien das Gefühl, mit ihrer Leiderfahrung nicht allein zu sein.

Zusätzlich entsteht die Möglichkeit, dass andere Menschen Aufgaben übernehmen, um die Betroffenen zu entlasten. Immer wieder mit vertrauten Menschen über das Ereignis sprechen und weinen zu können hilft, das Erlebte zu verarbeiten und die vielen Bilder, Eindrücke und starken Gefühle etwas zu sortieren.

Gestaltete Rituale, wie eine Namensgebungsfeier, ein Lichterfest oder auch - im späteren Verlauf der Trauer - ein besonders gestalteter Gedenktag, stärken die Familien in dem Prozess, das verstorbene Kind in ihr Leben und in ihren Alltag zu integrieren. Gleichzeitig lassen sie die Sorge, dass ihr Kind in Vergessenheit geraten könnte, nicht so groß werden.

Den Raum, den unsere Beratungsstelle bietet, um sich in der Trauer angenommen und wertgeschätzt zu fühlen, um mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und Solidarität zu spüren, empfinden viele trauernde Eltern als stärkenden Halt.

Besonders in den Zeiten, in denen für ihre Familien und Freunde der Alltag wieder im Vordergrund steht und die Zuwendung und die Gespräche über den Verlust weniger werden.

Die lichtdurchfluteten, mit wenigen Möbeln und liebevollen Akzenten gestalteten Räume werden von vielen als sehr angenehm empfunden.

Hier finden neben vielen Einzel- und Paargesprächen die unterschiedlichsten Gruppen statt:

Rückbildungsgymnastik für betroffene Mütter, offener Austauschtreff, teils mit kreativen Gestaltungsmöglichkeiten, geschlossene Trauergruppe für Paare, ein Nachmittag für trauernde Großeltern und andere betroffene Menschen, Familien-Trauer-Wochenenden, ein Abend für Paare nach einem Verlust, die mit einem Folgekind schwanger sind.

Die vielen positiven Rückmeldungen der betroffenen Eltern zeigen uns, dass ein solcher Ort als Anlaufstelle wichtig ist und dazu beiträgt, sich in der Trauer nicht so allein und „außergewöhnlich“ zu erleben.

Weitere Meilensteine in der Trauer um ein verstorbenes Kind sind sicherlich auch die Ziele, die sich die Betroffenen setzen. Das kann sein, wieder sprachfähig zu werden und ohne einen Kloß im Hals über den Tod des Kindes sprechen zu können. Ebenso kann es der Wiedereinstieg in die Arbeit sein oder auch, sich noch einmal auf eine Schwangerschaft einlassen zu können, trotz großer Ängste.

Dass die Kinder nicht vergessen werden, gehört für die meisten betroffenen Eltern wohl zum Wesentlichsten in ihrer Trauer, verstorbene Kinder sollen nicht totgeschwiegen werden. Dass wir heute aufgrund der neueren Erkenntnisse aus Trauer- und Traumaforschung, aus systemischer Arbeit und der Psychotherapie andere Möglichkeiten und Chancen haben, erlebe ich in der Begleitung als sehr wertvoll.

Mit welcher Leichtigkeit uns das so manches Geschwisterkind vorlebt, ist dabei ein Segen, der uns „Großen“ vielleicht helfen kann, wieder durchlässiger zu werden und die Grenze zur „Anderswelt“ als weniger bedrohlich zu erleben.

Ein Elternpaar war kürzlich sehr dankbar dafür, dass ihre Zweijährige ihnen die Schönheit des Himmels und den Ort, wo ihre kleine Schwester nun war, jeden Tag mit ihren schönsten und fantasievollsten Vorstellungen ausmalte.

Text & Fotos: Uli Michel und Team

Hier können Sie mehr über die Beratungsstelle Bethanien Sternenkinder erfahren:

www.bethanien-sternenkinder.de

E-Mail: sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de



Foto: Uli Michel und Team