

Wenn das Leben mit dem Tod beginnt



vom würdigen Abschiednehmen im Kreißaal

Ich bin niedergelassene Frauenärztin in Essen und spreche hier heute Abend als eine nicht selbst betroffene Frau und deshalb haben viele von den hier Anwesenden mir Einiges voraus. Ich habe vor langer Zeit angefangen, mich mit dem Thema Totgeburt, Fehlgeburt und Schwangerschaftsabbruch bei nicht lebensfähigen oder schwerstgeschädigten Kindern zu befassen. Ich habe damals in Oldenburg und Wilhelmshaven bei Pro Familia gearbeitet und bei einer Weiterbildung zur vorgeburtlichen Diagnostik erstmalig etwas mitbekommen, über das was danach kommt, wenn die Fruchtwasseruntersuchung nicht wie erhofft oder erwartet einen Normalbefund ergibt, wo es um die Entscheidung geht, eine Schwangerschaft zu einem vergleichsweise späten Zeitpunkt abubrechen, oder ein möglicherweise nicht lebensfähiges oder schwerstbehindertes Kind zur Welt zu bringen.

Von da an hat mich das Thema nicht mehr losgelassen, ich hab sehr viel gelesen, während eines Kongresses für psychosomatische Gynäkologie und Geburtshilfe an einer Arbeitsgruppe zu dem Thema teilgenommen und schließlich Personal aus Kliniken fortgebildet. Erst während meiner anschließenden Assistentenzeit in der Klinik bin ich dann bei Totgeburten selbst dabei gewesen und habe die Frauen weiterbetreut.

Begleiten wird uns heute Abend exemplarisch eine Familie in Ostfriesland, wo im August 1997 das 3. Kind tot zur Welt kam. (Alle Namen sind geändert).

Es war Nacht, zwei Rettungswagen waren angekündigt in der Klinik und als einzig diensttuende Ärztin habe ich beizeiten den Oberarzt dazu geholt. Es dauerte sehr, sehr lange bis der 1. Rettungswagen kam (es sollte auch der einzige bleiben, weil es eine doppelte Anmeldung der Leitstelle war). Es kam eine Frau (Swantje) in Begleitung des Ehemannes (Ubbo) und der Hebamme, die die Haugeburt begleitet hatte. Ute, eine sehr erfahrene Hebamme, hatte entschieden, die Geburt in der Klinik zu Ende zu bringen, weil es dem Kind nicht mehr so gut ging. Die Familie lebte in einem kleinen Dorf, der Rettungswagen kam aus Leer und sollte nach Aurich fahren. Wegen schlechter Ortskenntnisse der Sanitäter kamen sie sehr spät bei der Familie an und es brauchte sehr lange, bis sie endlich in der Klinik waren. Wir haben uns da dann sofort zum Kaiserschnitt entschieden, innerhalb ganz weniger Minuten war Swantje im OP, aber das Kind kam tot zur Welt. (der Mutterkuchen hatte sich vorzeitig gelöst). Swantje kam zurück in den Kreißaal zur Überwachung, es war eine turbulente Nacht mit weiteren Geburten und niemand hatte die Zeit, die notwendig gewesen wäre, dieses trauernde Elternpaar zu begleiten und zu versorgen, als ich in den Kreißaal kam, sagte Swantje: ich werde auch sterben.

Ich fürchtete, dass sie sterben wollte (medizinisch war kein ersichtlicher Grund vorhanden) und war so beunruhigt, dass ich den Kollegen, der auf der Intensivstation Dienst tat bat, sie auf die Intensivstation zu nehmen. Ich hatte Glück, es war ein sehr einfühlsamer, engagierter Kollege, der den Schockraum zur Verfügung stellte, wo die Eltern die ganze Nacht auch ihr totes Kind bei sich haben konnten. Ich hab dann mehrmals nach ihnen geschaut und es war eine sehr friedliche Atmosphäre.

Swantje blieb eine Woche im Krankenhaus, sie hatte ein Einzelzimmer auf der gynäkologischen (nicht der Wöchnerinnenstation) und ich schaute immer wieder nach ihr. Sie schrieb Tagebuch und schaute die Fotos von Enno an, oft war ihre Familie da. Sie gingen noch ein zweimal zusammen in die Leichenhalle, um sich Enno anzuschauen, auch die Geschwisterkinder Thore und Tomke hatten so Gelegenheit ihren Bruder zu begrüßen und sich gleichzeitig von ihm zu verabschieden.

Swantje war traurig und fröhlich zugleich, was ihr sicherlich sehr geholfen hat, war, dass sie sehr fest im christlichen Glauben verwurzelt ist und die ganze Familie sehr fest in eine freikirchliche Gemeinde eingebunden ist. Nach einer Woche wurde sie von ihrer Familie mit

gelben Sonnenblumen aus der Klinik abgeholt. Ich bekam eine Einladung zur Beerdigung und bin dieser Einladung gefolgt. Es entwickelte sich dann ein Briefwechsel. Ich habe Swantje noch zweimal besucht und seither schreiben wir uns in größer werdenden Abständen Briefe.

Weil ich der Ansicht bin, dass diese Familie einen wirklich gelungenen Trauerprozess durchlebt hat, möchte ich im weiteren Verlauf einige Abschnitte aus diesen Briefen vorlesen, um darzustellen, was aus der Trauer geworden ist.

Tod im Kreißsaal als Supergau

Wie können das Abschiednehmen und der Trauerprozess so gestaltet werden, dass zwar eine lebenslange Narbe, aber keine lebenslänglich offene Wunde bleibt.

Eltern (besonders Mütter) werden lebenslänglich um ein totgeborenes Kind trauern, nur wird diese Trauer im guten Fall nicht mehr den Alltag beeinträchtigen sondern nur in besonderen Situationen bewusst werden (Anamnese bei alten Frauen)

Unterschied zwischen dem Tod eines Menschen der gelebt hat und einem totgeborenen Menschen:

Je angesehener ein Mensch, desto offener und länger dürfen Hinterbliebene seiner gedenken, von ihm sprechen, desto öfter wird auch von anderen Menschen über den Verstorbenen gesprochen, je weniger ein Mensch in der Gesellschaft angesehen ist, bzw. in Erscheinung getreten ist, umso verborgener soll Trauer gelebt werden.

An ein totgeborenes Kind gibt es keine Erinnerungen, nichts worüber man mit außenstehenden Menschen sprechen kann, es ist eine ideelle Trauer, es waren Hoffnungen, Wünsche, nicht verwirklichte Absichten, Phantasien.

Notwendige Bedingungen

1.) **Die Geburt als solche**

im angelsächsischen Sprachgebrauch werden totgeborene Kinder als still born babies bezeichnet, stille Geburten

es wird kein CTG geschrieben, die Stimmung ist bedrückt, es gibt keinen ersten Schrei, der im Allgemeinen im Kreißsaal für Erleichterung und eine gelöste Stimmung sorgt und niemand gratuliert,

-Hebamme ganz zentrale Person, nicht diesen Kreißsaal meiden!

-Die Eltern ermutigen das Kind anzuschauen, auch wenn es Fehlbildungen hat, Eltern sehen ihre Kinder mit den Augen des Herzens

2.) **ausreichend Zeit,**

eines der wichtigsten Dinge überhaupt, die Zeit zum Abschiednehmen und zum Trauern und so verschieden Menschen sind, so unterschiedlich ist auch die Menge an Zeit, die sie zum Abschiednehmen und zum „aktiven „ Trauern brauchen. Es gibt keine Abkürzung auf dem Weg der Trauer (Zitat Psychologin Wiebke Kluth)

Die Umgebung ist oft hilflos, zieht sich zurück, um nichts falsches zu sagen, oder es werden gut gemeinte Ratschläge erteilt oder Versuche unternommen, von der Trauer abzulenken.

3.) **Zulassen und Aushalten von Gefühlen**

nach Verena Kast lassen sich 4 Phasen von Trauer unterscheiden:

-Leugnen

-aufbrechende Emotionen, Wut, Schuldgefühle, zärtliche Gefühle und Liebe (Gefühlschaos)

-Suchen und sich Trennen (Erinnerungen, wiederholtes Erzählen)
neuen Lebensbezug finden

Ich fühle mich trauernden Menschen noch sehr verbunden Ich bin eine von Ihnen und doch habe ich mich wieder mehr dem Leben zugewandt (14.9.2000)

Gefühle sind auch bei den „Profis“ erlaubt und sogar erwünscht, ihr Ziel muß es sein, diese Gefühle in der Situation aushalten zu können, dem Impuls wegzulaufen zu widerstehen, die eigene Angst und Ohnmacht aushalten
die Mutter hat das Kind nicht beschützen können und die Ärzte haben es nicht retten können.

4.) **Beistand leisten**

Eltern nicht alleine lassen (außer nach Absprache um ihnen bewusst Zeit mit dem Kind zu geben ohne Fremde)

5.) **Liebvoller und würdiger Umgang mit dem Kind**

saubere Handtücher oder andere Tücher (bei sehr kleinen Kindern) große Kinder anziehen einschließlich Windel

keine Nierenschale bei sehr frühen Aborten

für Erinnerungsstücke sorgen: Fußabdruck, Handabdruck (Stempelfarbe) Locke, Fotos, eine Urkunde mit den persönlichen Daten anfertigen, das Kind beim Namen nennen.

6.) **anschließende Betreuung**

-nicht auf die Wochenstation legen

-Abstilltabletten nicht vergessen

-Rituale anbieten: Hinzuziehen eines Pfarrers, Taufe, Gebet, Kreuz (Versehkasten)

-Geschwisterkinder miteinbeziehen

-Informationen über Selbsthilfegruppen, Ansprechpartner, Buchempfehlungen geben

7.) Beerdigung, Geburts-/Todesanzeige

8.) Alltag

-Babysachen nicht einfach „verschwinden lassen“, auch wenn Erwachsene gestorben sind, braucht es oft lange, bis deren Kleiderschränke von den Angehörigen leer geräumt werden „können“

-zu Hause einen Ort mit Andenken schaffen

-über den Verlust erzählen können auch wenn es immer dieselben Geschichten sind

-was passiert wenn sich Kontakt mit kleinen Kindern (Säuglingen) nicht vermeiden lässt.

Ich bin alleine. Das tut mir so gut, ich brauche die Stille.

Trauer und ihre Überwindung sind mehr eine Sache der Seele als des Verstandes.

Das ist wohl wahr. Was kann ich am Tod schon verstehen. Heute war es so nass und als ich im Dunkeln noch kurz draußen war, kam mir der Gedanke, wie so oft in ähnlichen Situationen: Eines unserer Kinder ist noch draußen. (11/99)

Am Mittwochabend begann der Kurs für Beckenbodentraining bei Ute. Ich ging eine halbe Stunde vor der Zeit, um vor den anderen Teilnehmerinnen dort zu sein. In den Räumen, wo jetzt dieser Kurs stattfinden sollte, hatten mein Mann und ich im Sommer an einem Geburtsvorbereitungskurs teilgenommen. Ich wollte jetzt spüren; was machen dieser Raum, Atmosphäre und Erinnerung mit mir. Meine Entscheidung früher zu gehen war sehr gut! Ich

guckte, fühlte, erinnerte mich und weinte. Im Sommer war es draußen noch hell gewesen, Utes Garten stand in voller Blüte, jetzt war es dunkel der Garten wirkte eher trostlos, obwohl er auch jetzt im Herbst etwas Faszinierendes hat. So ist es auch meine, unsere Situation. Dann erschien die erste Teilnehmerin. Sie war froh alleine da zu sein, hatte den ganzen Tag mit dem Baby verbracht, freute sich auf die Breizeit, denn das Stillen sei wohl recht stressig... Das konnte ich noch so gerade verkraften. Ute sagte mir, wenn ich Ruhe bräuchte, dürfte ich in die Wohnung gehen. Die nächste Teilnehmerin kam, auch froh ohne Baby kommen zu können, an mehr kann ich mich nicht erinnern, denn das konnte ich nicht mehr aushalten. Es war gut eine Weile in der Wohnung zu sein. Als ich in die Gruppe zurückkam, stellten sich die einzelnen Frauen vor. Jede erzählte, wie viele Kinder sie hätte. Mein erster Gedanke: was mache ich jetzt? Aber dann habe ich erzählt, ich hatte die Kraft dazu und es war gut. Jetzt habe ich meinen Platz in der Gruppe und die anderen wissen Bescheid. Ute hatte zwar in meiner Abwesenheit erzählt, aber es war mir wichtig, es auch selbst zu sagen. (11/99)

Ihre Karte kam an einem Tag, an dem mir schmerzlich bewusst wurde, dass kaum mehr jemand nach Enno fragt. Dabei gäbe es noch so viel zu erzählen. (3/00)

Anfang April haben wir ein befreundetes Ehepaar besucht. Die Tochter ist knapp eine Woche nach Enno geboren. Wir hatten uns während der Schwangerschaft ab und zu getroffen. Nach der Geburt hatten wir den Besuch bis jetzt hinausgezögert. Mir war recht mulmig auf der Hinfahrt. Als wir das Kind sahen habe ich geweint. Dann habe ich viel gefragt, ich wollte einfach wissen, wie weit Kinder mit ½ Jahr sind. So groß wäre Enno jetzt, so in etwa würde er sich verhalten... Aber der Schoß war und ist leer und ich habe ihn sehr vermisst. Aber dann habe ich mich zu Ina auf die Krabbeldecke gesetzt, habe ihr zugesehen, und sie gestreichelt. Sie sah mich an, lächelte... Ich habe nicht versucht, in ihr Enno zu sehen. Enno hat seine eigene Geschichte. Aber ich habe mich dann sehr wohl gefühlt, ich war richtig gerne da. (4/00)

Enno1. Geburtstag: Ich freue mich, Ihnen von unserem Erleben und meinen Gedanken um Ennos Todes- und Geburtstag zu erzählen. Es war ein sehr schöner Tag. Die Praxis war geschlossen, alles war still, in der Wohnung im ganzen Haus, in der Natur. Abends am 27. 9. in der Nacht wenn ich erwachte, am Morgen den ganzen Tag waren meine Gedanken erfüllt mit dem Erleben von vor einem Jahr... alles war erfüllt mit der Atmosphäre von vor einem Jahr, sie war zum greifen nah, ich hätte sie einatmen können. Hätte mich nicht gewundert, wenn plötzlich wieder Evas Schal an der Bank gehangen hätte, den sie nachts dort abgelegt hatte, ich sah ihn förmlich dort liegen.

Diese Atmosphäre war sehr besonders. Andere fragen mich, ob dieser Tag für mich sehr schwer war. Es fällt mir dann schwer mit wenigen Worten zu erklären, wissen sie doch zu wenig von meinem bisher erlebten. Ich glaube, auch deshalb habe ich mich darauf gefreut, Ihnen zu erzählen, weil ich glaube Sie verstehen oder können meine Gefühle und Gedanken einordnen, denn sie sind so nah mitgegangen.

Ich habe viel geweint, aber ich kann es nur als sehr schön und sehr wertvoll beschreiben. Für jedes unserer Kinder hat mein Mann zur Geburt einen Apfelbaum gepflanzt. Als er jetzt in einer Baumschule nach einem Baum der Sorte Enno fragte, wurde ihm gesagt, der sei zu empfindlich für diese Gegend. Sie würden ihn nicht verkaufen, das hat uns nachdenklich gemacht.

Thore und Tomke haben im Garten Blumen gepflückt für das Grab. Sie pflanzen diese dann immer direkt in die Erde ein. Tomke buddelte mit ihrem Händen ein Loch legte eine Blume hinein und deckte sie mit Erde zu. Auf meine Frage hin, ob sie nicht die Blüte herausgucken lassen wollte, erwiderte sie: Nein, die sind doch für Enno.

Ennos 2. Geburtstag

am 28. September haben wir Ennos Geburtstag gefeiert. Die Praxis war geschlossen. Thore hatte sich entschieden, vom Kindergarten zu Hause zu bleiben. Es wurde ein sehr schöner Tag. Wir haben uns miteinander erinnert. Ubbo hat beim Standesamt das Familienbuch eingesehen, um zu erfahren, ob Enno wirklich bei uns eingetragen ist. Er hatte sich damals sehr dafür eingesetzt, aber er hatte es nie selbst gesehen. Nachmittags haben wir in einem Ballonladen 5 Ballons ausgesucht und mit Helium füllen lassen. Zu Hause schrieben und bemalten wir kleine Zettelchen und hefteten sie an Ennos Ballon. Im Garten haben wir sie steigen lassen. Das hatte für mich noch einmal viel mit loslassen zu tun. Es war windstill und so stiegen die Ballons direkt in den Himmel hinein, wo sie unseren Augen entschwanden. Anschließend kauften wir in einem Blumenladen alle verbliebenen Sonnenblumen und die Kinder suchten 2 Rosen aus und damit fuhren wir zum Friedhof. Am Abend haben Ubbo und ich Fotos angesehen und Lieder vom Himmel gehört. Zum Abschluss habe ich den Tag in Ennos Tagebuch eingetragen. Vor dem Zubettgehen sagte Thore: das war ein sehr schöner Geburtstag. Da kann ich ihm nur zustimmen.

- 9.) Ängste in folgenden Schwangerschaften, niemand kann sie wegnehmen, Gefühle können nicht weggenommen werden, die Frauen entscheiden lassen, was sie brauchen und was nicht.

als wir den Kindern davon erzählten, sagte Thore nur: "Es soll aber nicht wieder tot sein" Das setzte mich ein wenig unter Druck.

Nach einem längeren Spaziergang in der 20. Woche traten Unterbauchbeschwerden auf. Als sie nach kurzer Zeit nicht aufhörten, wurde ich panisch mit dem Gedanken an eine erneute vorzeitige Plazentalösung. So fuhren wir ins Krankenhaus. Ich denke, die Tage dort haben mir gut getan. Danach habe ich eine vorzeitige Plazentalösung für diese Schwangerschaft nicht wieder in Betracht gezogen.

Der Geburtstermin rückte näher und ich war nicht bereit. Schwangerschaft ja, aber keine Johannes so gesund und lebendig zu sehen. Er hatte Ubbo vorher gefragt, ob auch wirklich kein Fehler dran sei.

...es war beides (das Wochenbett) sich freuen und trauern, lachen und weinen über das Geschenk Johannes und über den Tod von Enno. Ich wusste Johannes manchmal nicht einzuordnen. Er schien mir noch nicht dran zu sein. Ich meinte, ein Kind übersprungen zu haben. Ich nannte Johannes oft Enno. Das verlor sich erst allmählich. In der Zeit habe ich Enno wieder mehr vermisst. Ich sah unsere 3 Kinder und immer fehlte eines ganz deutlich. Erst nach und nach bin ich aus dem Wochenbett in den Alltag zurückgekehrt.

- 10.) Bei unvollständig gebliebenen Trauerprozessen

Abschiedsritual nachholen, z.B. einen Abschiedsbrief an das Kind schreiben

Besuch auf dem Friedhof

Ort des Gedenkens, z.B. im Garten (Findling) oder im Wald (Seebestattung Vater)
einen Ort, zu dem man zum trauern hingehen kann.