

Petra König

# Aus der eigenen Betroffenheit heraus

*Selbsthilfegruppen für Eltern, deren Kind vor, während  
oder kurz nach der Geburt gestorben ist*

**Kontakte zwischen Betroffenen herstellen, Raum für Eltern schaffen, um von Kind und Gefühlen zu sprechen, und einander im Umgehen mit Trauer und Ängsten unterstützen, sind Ziele von Selbsthilfegruppen.**

● Wenn ich heute zurückblicke, kann ich sagen, dass mein Leben doch wieder hell und warm wurde. Nie hätte ich das gedacht. Am 18.8.1998 starb nicht nur meine Tochter Teresa, mit ihr starben auch viele meiner Träume, Hoffnungen und ein Stück von mir selbst. Ich fiel in ein Loch des Schmerzes und hatte das Gefühl, nie wieder zu einem frohen, erfüllten Leben zurückfinden zu können.

Wir heißen Petra und Christian und sind seit 1990 verheiratet. Unser erstes Kind, David, wurde im Februar 1992 geboren. Schwangerschaft und Geburt verliefen ganz normal, und David entwickelte sich zu einem aufgeweckten Bürschen. Nach ein paar Jahren wünschten wir uns ein Geschwisterchen für David. Im Dezember 1997 war ich mit Teresa schwanger. Schon während der Schwangerschaft war mein Mädchen ein temperamentvolles Wesen. Es änderte fast täglich die Lage und war fast den ganzen Tag munter und aktiv. Teresa verstand es, mich durch ihre aufgeweckte Art zum Lachen zu bringen.

Eine Woche bevor Teresa starb, wurden ihre Bewegungen schwächer, was untypisch war. Ich suchte das Spital auf und wurde gründlich untersucht. Es gab keinen Hinweis darauf, dass es meinem Kind schlecht gehen könnte. Während der darauf folgenden Woche waren die Bewegungen meiner Tochter wieder so, wie ich sie gewohnt war. Dann nahmen die Bewegungen wieder ab. Ich hatte Scheu davor, schon wieder ins Krankenhaus zu gehen und als hysterische Mutter zu gelten. Teresa hatte sich den ganzen Tag über nicht bewegt. Meine Angst war übergroß, als ich abends ins Spital ging. Die Hebammen fanden keine Herztöne und holten den Arzt, der mit der Ultraschalluntersuchung begann. Ich erkannte selbst sofort das Herz, das sich nicht mehr bewegte. Der Arzt konnte es auch nicht fassen. Ich sagte: »Mein Baby! Was ist mit meinem Baby!?« Ich war wie gelähmt. Der Arzt meinte: »Es tut mir leid, ich finde keine Herztöne.« Man bot mir an, sofort meinen Mann anzurufen. Erst als ich ihn am Handy hatte, brach ich in Tränen aus und sagte nur: »Unser Kind ist tot.«

»Was passiert jetzt?« fragte ich die Hebamme. Mir wurde erklärt, dass es am besten wäre, wenn unsere Tochter normal geboren werden würde. Die Hebamme zählte mir auch mögliche Gründe für den Tod meiner Tochter auf. Ich wür-

de wehenfördernde Mittel bekommen, die die Geburt vorantreiben sollten. Meine Vorstellungen über die Wehenmittel waren völlig falsch. Es war jetzt 20.00 Uhr am 17.8.1998, und ich war der Meinung, dass unser Kind noch in dieser Nacht geboren werden würde. Man brachte meinen Mann, der bereits eingetroffen war, und mich zwar ins Kreißzimmer, aber die Wehenmittel wirkten nur langsam, und es veränderte sich in den nächsten Stunden nichts. Ich war verzweifelt, meine Gedanken und Gefühle waren so aufgewühlt, dass ich trotz Schlafmittel nicht einschlafen konnte. Schließlich wurde dem Wehentropf irgendein starkes Schlafmittel beigegeben, und ich wurde in ein Zimmer gebracht. Ich hatte furchtbare Angst, mein Mann könnte nach Hause geschickt werden. Erst als ich sicher war, dass er bei mir bleiben durfte, schlief ich endlich ein.

Es war gut, dass die Schwester, kaum dass ich die Augen aufschlug, zur Stelle war. Sie holte die Hebamme, die mich untersuchte. Dabei platzte die Fruchtblase, und alle versicherten mir, dass die Geburt nun schneller vorangehen würde. Zum Geburtsvorgang und meinen Gefühlen währenddessen kann ich nicht viel sagen, denn nur ihr, die ihr dasselbe erlebt habt, könnt nachvollziehen, was es bedeutet: künstliche Wehen zu haben; zu wissen, dass das Kind, das man in den Armen halten wird, nicht lebt. Für mich bestand kein Zweifel: Ich wollte mein Kind sehen und halten. Nachdem Teresa geboren war, wurde sie sofort in weiche Tücher gewickelt und mir auf die Brust gelegt. Mein Mann brach sofort in Tränen aus. Ich war so fertig, dass die Tränen erst langsam zu fließen begannen. Ich dachte an all die Dinge, die ich mit diesem Kind gerne erlebt hätte – das Gewand, die Haarspangen, die ich schon vorher in allen möglichen Geschäften betrachtet hatte. Ich hielt mein liebes totes Kind mit diesem roten Mund, aus dem kein Atem

klang, und all meine Träume, meine Hoffnungen, meine Liebe, mein Leben waren zerstört.

Ein Arzt kam zu mir ins Kreißzimmer. Er sagte nichts und streichelte nur meine Wange und das Gesicht meines Kindes. Es tat mir gut, dass er mir sein Mitgefühl und die Wertschätzung, die er meiner Tochter gegenüber empfand,

»*Ich wollte mein Kind sehen  
und halten.*«

in solcher Weise zeigen konnte. Schließlich, nachdem Teresa vier Stunden lang bei mir gelegen hatte, kam die Hebamme und fragte mich, ob ich mein Kind ins Zimmer mitnehmen wolle. Ich persönlich wollte das nicht. Ich konnte mich im Kreißzimmer lange genug von meinem Kind verabschieden und übergab mein Mädchen der Hebamme. Es war mittlerweile Nachmittag, und man versicherte mir, ich könne mein Kind auch später noch einmal sehen, wenn ich dies wolle. Die Hebamme informierte uns auch darüber, dass Babys normaler Weise in einen Sarg beigelegt würden – man könne aber auch ein eigenes Begräbnis machen. Wir entschieden uns für eine eigene Bestattung und sind heute froh darüber, dass wir wissen, wo unser Kind begraben ist!

Alleine lag ich im Krankenzimmer und weinte und weinte. Eine Schwester hatte mir das Buch von Hannah Lothrop «Gute Hoffnung, jähes Ende» in die Hand gedrückt. Ich blätterte und las. Mit Schrecken wurde mir plötzlich bewusst, dass ich kein Foto von meinem lieben Mädel besaß. Als Christian wieder bei mir war, schickte ich ihn sofort in den Kreißsaal, um die Hebamme zu bitten, ein Foto von Teresa zu machen. Mein Mann brachte mir drei Fotos, die ich dann ständig vor mir liegen hatte und betrachtete. WARUM nur?

Am nächsten Tag durfte ich das Spital verlassen. Mein Mann brachte Teresas Gewand,

und wir gaben es gemeinsam ab. Jetzt hätte ich meine Tochter gerne noch einmal gesehen oder sie am liebsten selbst angezogen. Aber dies war leider nicht möglich. Ich hatte jedoch »Glück«! Wir bestellten einen Sarg, der zu öffnen war und so konnte ich mein Kind vor dem Begräbnis noch einmal sehen. Teresa lag in ihrem weißen Sarg wie in einem Bettchen und sah aus, als würde sie schlafen. Auch mein Sohn, er war zu dieser Zeit sechs Jahre alt, wollte seine Schwester sehen, und heute sind wir froh darüber, dass wir ihm diesen Wunsch erfüllen konnten.

### Mein persönlicher Weg durch die Trauer

- Meine Tochter ist tot! Da war nur das Gefühl: »Du fehlst mir so!« Es schrie in mir! Auf irgendeine Weise war ich selbst gestorben. Meist saß ich nur auf meinem Bett oder in der Küche und weinte. Ich fragte mich nach dem »Warum«. Mein Kind ist doch gottgewollt gewesen. Ich hatte so viel Vertrauen gehabt. Warum ist es mir wieder genommen worden? Das ist einfach so ungerecht! Ich zog mich zurück, brauchte einfach Ruhe! Ablenkungen wie Fernsehen und Radio taten mir weh. Ich ertrug sie nicht, weil ja für mich das Leben nicht weiterging. Die Zeit war stehen geblieben, und da war nur Schmerz!

Nur mein Mann und mein Sohn vermochten, mich aus meinem Schneckenhaus zu holen. Immer wieder besprachen wir Teresas Tod, die Ursachen ihres Weggehens, meine Träume, die nun nie wahr werden würden. Ich war angenommen mit all meinen Gefühlen, meinem Schmerz, meinem Hass, meiner Wut, meiner Verzweiflung. Besonders erleichternd war es, diese Gefühle aussprechen und ausleben zu können, eingebettet in Liebe, die nicht bewertete oder kritisierte, sondern einfach nur da war.

Irgendwann musste ich wieder einkaufen gehen. Die Verkäuferinnen, die mich kannten und um unser Schicksal wussten, blickten mich mitleidig an und ... sagten nichts! Ich musste das Weinen zurückhalten und trachtete nur, aus dem Geschäft zu kommen. Draußen brach ich in Tränen aus und hoffte, dass es niemand sehen würde. Wenn mich jemand auf Teresas Tod ansprach, tat mir das gut. Oft weinte ich zwar, aber ich konnte die Geschichte meiner Tochter erzählen und hatte das Gefühl, dass sie auch anderen Menschen wichtig und nicht vergessen war.

Mir tat das Herz so weh ... ich wusste nicht, was mit mir los war, hatte Angst, ich könnte nun krank sein und auch sterben, malte mir manchmal die schlimmsten Szenen aus. Manchmal kam dann gerade zur rechten Zeit ein Telefonanruf eines lieben Menschen – ich war gerettet. Meine Verzweiflung war so groß, dass ich meinem Schmerz nur Luft machen konnte, indem ich meine Umgebung in einen ähnlichen Zustand versetzte, wie er in mir herrschte. Einmal verwandelte ich die Küche in ein Dreckchaos, schleuderte den Mistkübel durch den Raum, warf alle Sachen vom Tisch. Erst als das Chaos »perfekt« war, brach ich unter Tränen auf dem Boden zusammen. Es stellte für mich einen solchen Schock dar, dass unsere Teresa nicht getamet hat, dass ich oft nachts aufwachte, plötzlich weder den Atem meines Mannes noch den meines Sohnes vernahm und in wilder Panik begann, die beiden zu schütteln. Der Schmerz ist so intensiv, dass er kaum zu ertragen ist ... manchmal hat man Angst, verrückt zu werden. Da half nur die Liebe meiner Mitmenschen und auch die liebende Unterstützung, die ich in unserer Pfarre erfahren habe.

Schließlich erkannte ich, wie ich mir selbst ein wenig helfen konnte. So stellte ich mir Abends Gottes weiche, weiße, warme Decke vor, die sich sanft über unser Bett schlang und mich

und meine Familie vollständig einhüllte. Ich war beschützt, ich brauchte keine Angst zu haben! Vor Festtagen ging es mir immer besonders schlecht, und so begann ich, auch Geschenke für unsere Teresa zu basteln. Obwohl Teresa diese Geschenke natürlich nicht benötigt. Ich schuf

### »mir selbst ein wenig helfen«

mir so wichtige Erinnerungsstücke. Durch Teresas Tod überdachte ich mein bisheriges Leben und lernte, meinen eigenen Weg zu gehen und nicht den der anderen. Einen Sinn konnte und kann ich dem Sterben meiner Tochter nicht abgewinnen, jedenfalls liegt dieser Sinn für mich nicht in dieser Welt und im menschlichen Bereich. Aber ich habe dem Tod unserer Tochter einen persönlichen Sinn gegeben, indem ich nun versuche, etwas von der Hilfe, die ich in meinen schwersten Stunden erhalten habe, an andere weiterzugeben, sodass sich betroffene Eltern nicht so alleine mit ihrem Schicksal fühlen müssen, so wie ich es getan habe.

### Selbsthilfegruppe »Windrad«

- Aus meiner eigenen Betroffenheit heraus und aus den Erfahrungen, die ich während meiner Trauerzeit sammelte, entstand die Idee zu einer Selbsthilfegruppe. Seit Herbst 1999 finden regelmäßige Treffen betroffener Eltern statt. Der Gruppenname »Windrad« entsteht aus der Tatsache, dass viele Eltern, deren Baby gestorben ist, als erstes ein Windrad auf das Grab ihres Kindes stellen. In Zusammenarbeit mit anderen betroffenen Eltern und LeiterInnen von Selbsthilfegruppen in Österreich entsteht ein Netzwerk eng kooperierender Gruppen.

Die Aufgabe einer Selbsthilfegruppe besteht darin, den Kontakt zwischen betroffenen Eltern

herzustellen. Innerhalb der Gruppe sollen Mütter und Väter einen Platz finden, um von ihrem Kind, der Trauer und den dabei aufkommenden Gefühlen wie Schmerz, Angst, Verzweiflung oder Wut zu sprechen. Als betroffener Elternteil möchte man einfach immer wieder über das verstorbene Kind reden – Sprachlosigkeit vermehrt den Schmerz, und Verdrängung bringt nur kurzfristig Erleichterung. Die Schwierigkeit für Eltern besteht zumeist darin, dass ihr Kind totgeschwiegen wird, dass keiner den Namen des Kindes aussprechen möchte; dass Tränen als unangenehm erlebt werden; dass Eigeninitiative zur Selbsthilfe kaum möglich ist; dass man von Mitmenschen nur angeschaut und nicht auf den Tod des Kindes angesprochen wird; dass Gefühle und Gedanken von der Umwelt bewertet werden und der Trauer oft nur ein bestimmter Zeitraum zugestanden wird; dass Trauern in der Gesellschaft nicht als gesunder Prozess gilt. – Viele Ärzte sprechen nur von der krank machenden Trauer. Eine solche Sichtweise vermehrt bei den Eltern die Angst und das Gefühl, die schmerzhaften Gefühle möglichst schnell loswerden zu müssen.

Durch das Gespräch finden wir Möglichkeiten, mit Trauer und Ängsten umzugehen, und können uns so von Betroffenen Hilfe holen und für andere Hilfe sein. Eine Selbsthilfegruppe wird ausschließlich von Betroffenen organisiert und geleitet. Wir haben keine Ausbildung zum Le-

### »ausschließlich von Betroffenen organisiert«

bensberater oder zur Therapeutin. Es gibt auch keine Bezahlung für die Hilfe, die angeboten wird. LeiterInnen von SHGs haben alle Schritte der Trauer selbst erlebt und unterstützen andere aus der eigenen Erfahrung heraus. Die Selbsthilfegruppe geht davon aus, dass ein Mensch im

gesunden Prozess fähig ist, sein Schicksal, nachdem das Leben aus den Fugen geraten ist, wieder selbst in die Hand zu nehmen und die Eigenverantwortung für sein Leben wiedergewinnen kann. SHGs sind keine Konkurrenz zu und kein Ersatz für therapeutische Gruppen oder für Einzelgespräche mit ExpertInnen, weil diese ganz andere Hilfestellungen anbieten. Da die Vielschichtigkeit an Hilfe so wichtig und wertvoll ist, wäre es sinnvoll, wenn ÄrztInnen, TherapeutInnen, Krankenhauspersonal den Kontakt zu einer SHG herstellen oder anbahnen.

In Form eines jährlichen Kreativworkshops bieten wir auch Hilfestellungen im kreativen Bereich an, sodass die Trauer besser kanalisiert werden kann. Beim Kreativworkshop handelt es sich um ein Trauerseminar, das drei Tage dauert und von betroffenen Eltern für Betroffene organisiert wird. Solch ein Trauerseminar ist einzigartig in Österreich! Betroffene Eltern bieten jene Hilfestellungen an, die ihnen selbst während ihrer schweren Trauerzeit Hilfe waren, und geben ihre Erfahrungen innerhalb eines Workshops weiter: Trommeln, kreatives Schreiben, kreatives Malen, Bauchtanzen, Yoga, Massage, Gedichte Schreiben, Meditationsworkshops usw. Auch die Geschwister werden professionell betreut. Wir engagieren ausgebildete Kindergärtnerinnen. (Der nächste Workshop findet von 13.8.2006 bis 16.8.2006 in St. Pölten/Ö statt.)

Wir organisieren zwei Gedenkfeiern im Jahr. Eine Feier findet immer im Mai (um den Muttertag, der für Betroffene ein schwieriger Tag ist) in der Krankenhaus-Kapelle in St. Pölten statt. Hier arbeiten wir mit der Krankenhauseseelsorge zusammen. Die zweite Gedenkfeier heißt »Lichterherz«, die Betroffenen gerade um die Weih-

nachtszeit helfen soll. Diese Feier findet im Rahmen eines weltweiten Gedenktages, dem World-wide-Candle-Lighting statt. Zu Zeiten des Feierns geht es vielen Eltern noch schlechter, weil ihnen noch stärker bewusst ist, was sie verloren haben.

Die SHG »Windrad NÖ« erarbeitet auch Informationen und Hilfestellungen, die betroffene Eltern über ihre Rechte und Möglichkeiten während und nach der Geburt des toten Kindes aufklären. Broschüren und Erinnerungskarten:

### »zwei Gedenkfeiern im Jahr«

»Ich nehme Abschied« liegen in Krankenhäusern auf und können von Interessierten bestellt werden. Folder informieren über unsere Selbsthilfegruppen in Niederösterreich und Wien und werden von karitativen und sozialen Einrichtungen weitergegeben. Eine Homepage entsteht. Hier finden Betroffene und Interessierte Informationen zu Selbsthilfegruppen und Hilfestellungen wie Gedenkfeiern, Trauerseminaren usw.

Immer wieder treffen wir auf die Erkenntnis, dass wir zwar Geschehenes nicht ungeschehen machen können, dass unsere geliebten Kinder jenes Leben, das wir uns für sie gewünscht hätten, nicht leben dürfen – und doch merken wir, dass wir dem Kummer und dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert sind, selbst wenn wir ihn als überwältigend erleben, dass wir unsere Trauer verändern können: aus unserer eigenen Kraft heraus und mit der Hilfe anderer Menschen! Wir erkennen auch, dass loslassen nicht vergessen heißt, sondern: im Herzen behalten – in liebevoller Erinnerung und mit einem Lächeln!

#### Mehr über die Selbsthilfegruppe Windrad:

<http://www.kreativ-workshop.at.tt>; Bestellung der Folder auch unter: [koenigsfamilie@kabsi.at](mailto:koenigsfamilie@kabsi.at)