



Andreas Schulze · Wolfram Schulze

Wenn ein Kind
gestorben ist
oder
Die Farben
der Trauer

Illustriert von Melanie Garanin

OBERSTE**B**RINK

© 2023 ObersteBrink
c/o Körner Medien UG, Freiburg im Breisgau

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe sowie der Übernahme auf alle digitalen Medien, vorbehalten. Ausgenommen sind fotomechanische Auszüge für den eigenen wissenschaftlichen Bedarf.

Illustrationen: Melanie Garanin
Layout und Satz: post scriptum, Hüfingen
Druck: COULEURS Print & More, Köln

www.oberstebrink.de

ISBN 978-3-96304-034-4



Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1	
Die vielen Farben der Trauer	13
Sternenkind	15
Die tödliche Erkrankung eines Kindes	19
Verlust eines Kindes durch Suizid	23
Schockreaktionen	27
Erste Hilfe	30
Kapitel 2	
Mit Schmerz und Trauer umgehen	35
Natürliche Trauerverläufe	36
Komplizierte oder verlängerte Trauerverläufe	36
Die Trauer der Geschwisterkinder	38
Das Traueraufgabenmodell	43
Selbsthilfe	47
Professionelle Hilfe	51
Kapitel 3	
Mitgefühl, Unsicherheit oder Neugier – vom Umgang mit Familie, Freunden und Bekannten	55
Wer ist es mir wert, an meinem Leben teilzuhaben?	57
Wie Sie auf Familie, Freunde und Bekannte reagieren	58
Die Lehnstuhltechnik	64

Kapitel 4	
Der Verlust als Realität	65
Das Zurechtfinden in der Gegenwart	68
Wie Beziehungen sich verändern	70
Kapitel 5	
Die vergebliche Suche nach der Schuld	77
Ein Sündenbock wird der Schuldfrage geopfert	78
Wenn sich die Frage nach der Schuld im Kreis dreht	81
Verantwortungsübernahme verlangt keine Strafe	83
Innerer Widerstand beim Ablegen von Schuldvorwürfen	84
Kapitel 6	
Anpassung an die neue Realität	87
Die Welt ohne das verstorbene Kind	88
Anpassen und gestalten	90
Werte erhalten und ändern	92
Kapitel 7	
Eine dauerhafte Verbindung zum verstorbenen Kind herstellen	95
Rituale als Weg der Trauerbewältigung	96
Gedenkorte – Andenken zur Verarbeitung der Trauer	98
Kapitel 8	
Den Blick nach vorn wagen	101
Spurensuche bei Sternenkindern	102
Folgeschwangerschaften	103
Spurensuche bei älteren Kindern	105
Dankbarkeit – die Möglichkeit, Trauer in Hoffnung zu verwandeln	107
Der Blick in die Zukunft	108

Kapitel 9

Den Tod mit anderen Augen sehen 111

Hannah und Thomas Schmied – Sternenkind 112

Ulrike Sommer – Tod des Kindes durch Krankheit 113

Frank Richter – Tod des Kindes durch Suizid 114

Aline Andersen – Kinderkrankenschwester 115

Dirk Blazy – Erster Polizeihauptkommissar 117

Wiebke Duwe – Oberärztin und Leiterin einer
Geburtsstation 118

Heidrun Schäfer – Klinikseelsorgerin 119

Susan Schröder – Hebamme 121

Dr. Sally Mukodzi – Strahlentherapeut 122

Oliver Wendlandt – Sternenkind-Fotograf 123

Service-Teil

Hilfreiche Informationen und wichtige Adressen 127

Adressen 127

Bestattung – Möglichkeiten und gesetzliche
Regelungen 130

Regelungen der Bundesländer 132

Begriffsklärungen 134

Statistische Angaben 139

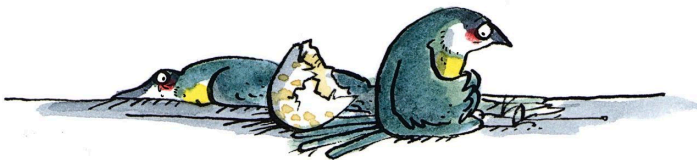
Literaturangaben 140



Vorwort

Ein Kind an den Tod zu verlieren gehört ganz sicher zum Schlimmsten, was einem Menschen widerfahren kann. Unmittelbar – und oft als unerträglich empfunden – ist der Schmerz des Verlusts, das Gefühl, dass da jemand weit »vor der Zeit« gegangen ist. Elementar sind die Auswirkungen auf Eltern und Familien, die mit diesem Verlust umgehen lernen müssen und deren Zusammenleben sich durch die Katastrophe von einem Tag auf den anderen verändert. Herausfordernd ist die Gestaltung eines Alltags »danach«, zumal in einer Gesellschaft, die den Tod und den Schmerz vielfach auszublenden versucht.

Dieses Buch ist für Eltern gedacht, die ein Kind verloren haben und Rat und Unterstützung suchen. Dieses Buch ist auch gedacht für deren Freunde, Verwandte und Kollegen, die sich mit dem Thema intensiver auseinandersetzen wollen, um konstruktiv helfen zu können. Und es ist gedacht für diejenigen, die beruflich immer wieder mit verwaisten Eltern in Kontakt kommen – also zum Beispiel für Ärzte, Krankenschwestern oder Hebammen, für Seelsorger oder Sozialarbeiter.



Dieses Buch ist gleichermaßen Ratgeber wie Fachbuch. Es bündelt einerseits neueste Erkenntnisse aus Forschung und Praxis. Und es gibt andererseits konkrete Tipps zum Umgang mit verschiedenen Aspekten der Trauer und ihrer Überwindung, die wir als hilfreich für viele erlebt haben.

Wir, das sind Kollegen, die sich mit dem Thema »verwaiste Eltern« seit Jahren und Jahrzehnten in Wissenschaft, Lehre und therapeutischer Praxis befassen oder dieses Thema aus eigener Erfahrung kennen. Wir, das sind Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Trauerbegleiter, Studenten, eine Journalistin und eine Zeichnerin.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Buch ein stabiles Gelände errichten konnten, an dem sich manchmal orientiert, manchmal ausgeruht und immer festgehalten werden kann.

Wir folgen in diesem Buch dem Gedanken von William Worden, dass Trauer kein geradliniger Prozess ist. Sie ist eher mit einem Puzzle vergleichbar, bei dem zur Lösung der Gesamtaufgabe verschiedene Teilaufgaben gehören. Deshalb haben wir zwar den einzelnen Aufgaben Trauernder jeweils ein Kapitel zugeordnet, ihre Reihenfolge spielt jedoch eine untergeordnete Rolle.

Die Geschichten dreier Familien prägen dieses Buch: eines Ehepaars, das sein »Sternenkind« noch in der Schwangerschaft verliert, einer Familie, deren Kind an einer schweren Erkrankung stirbt, und einer Familie, die ihr Kind durch Suizid verliert.

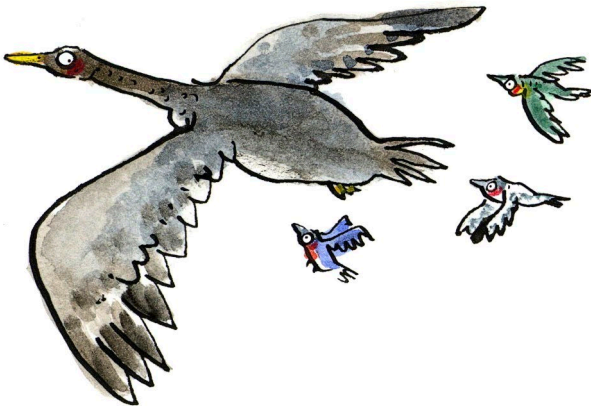
Die Erlebnisse dieser drei Familien werden Sie durch die Kapitel begleiten – in Reflektionen unserer gemeinsamen therapeutischen Arbeit. Wir danken den Eltern mit Respekt und Hochachtung, dass wir mit ihnen an diesem Buch arbeiten und ihre Erinnerungen und Erlebnisse beispielhaft verwenden durften. Ihre Namen sind selbstverständlich verändert.

Außerdem haben wir am Ende des Buches einen Service-Teil mit Adressen, Anlaufstellen und weiterführenden Informationen hinzugefügt, der Ihnen eine Hilfe sein soll.

Wir hoffen, praktikable Hinweise zu geben, wo diese fehlen und zu jedem Schritt nach vorn zu ermutigen, wo dies wichtig ist.

Mögen aus Trauer und Verzweiflung Dankbarkeit und Hoffnung wachsen können.

*MSc. Psych. Natalie Blücher · Dr. Daniela Ehrenberg
Michèle Förster · Melanie Garantin · Dr. Silke Ingrisich
Dr. Heidrun Kieslinger · Ariane Kilian · MSc. Psych. Lorena Lünig
BSc. Psych. Laura Rentz · Priv.-Doz. Dr. Dr. Andreas Schulze
Prof. Dr. Dr. Wolfram Schulze · Carla Vorderwisch
Lena Vorderwisch*

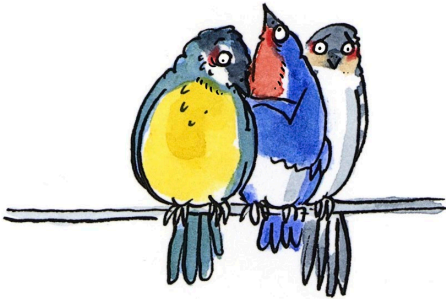


Kapitel 1

Die vielen Farben der Trauer

*Die wir lieben, sind nur geborgt.
Wann sie gehen, entscheiden wir nicht.*

Stefan Zweig



Trauer ist kein Gefühl wie Traurigkeit. Sie geht mit einem breiten Spektrum an Emotionen, Körperempfindungen und Gedanken weit darüber hinaus. Sie kann sich ganz unterschiedlich äußern und ist verbunden mit verschiedenen Empfindungen wie innerer Leere, Wut, Liebe, Hoffnungslosigkeit, Wehmut, Schuld, Einsamkeit und Neid. Trauer kann überwältigend sein, einem den Boden unter den Füßen wegziehen oder als dumpfer Begleiter im Alltag auftreten, langsam und schleichend. Die Trauer ist da, mal im Hintergrund, mal im Vordergrund. Mal ist sie fassbar, mal nicht. Manch einer fühlt sich wie gelähmt und meint, gar nichts zu empfinden. Ein anderer kann schneller lernen, mit seiner Trauer umzugehen und wieder nach vorne zu schauen. All das ist okay. Es gibt keine genaue Anleitung zum Umgang mit Trauer, kein Falsch und Richtig. Und es gibt keine Abkürzung bei den individuellen Trauerwegen. Jeder muss seinen Weg finden.

Wie ein Trauerprozess gestaltet wird, ist unter anderem abhängig von Persönlichkeitseigenschaften, der individuellen Lebens- und Lerngeschichte und der sozialen Eingebundenheit. Je nach deren Ausprägungen bewerten wir Erlebnisse für uns ganz unterschiedlich, empfinden Trauer anders und gehen auf verschiedene Weise mit ihr um.

Trauer ist aber nicht nur individuell sehr unterschiedlich, sondern auch sehr vielschichtig. Sie läuft nicht nach einem allgemeingültigen Schema ab. Erwachsene trauern anders als Kinder, Männer anders als Frauen. Um dies besser zu verdeutlichen, kann man es sich bildlich vorstellen. Kinder springen in die Trauer wie in eine Pfütze. Plötzlich sind sie tieftraurig und müssen weinen. Aber genauso schnell können sie herausspringen, sich wieder mit ihrem Spiel beschäftigen und fröhlich sein. Wir Erwachsenen sind im Umgang mit Trauer eher wie Langstreckenschwimmer. Die Trauer erscheint uns oft wie ein großes Meer, in dem wir mal länger oder mal kürzer schwimmen, bis wir endlich auf eine Insel stoßen, auf der wir uns ausruhen und den Verlust und die Trauer mit etwas mehr Abstand betrachten können. Manchmal zieht uns die Strömung noch hinaus ins Meer, aber wir haben jetzt eine Insel, zu der wir zurückkehren können.

Die Trauer sieht man uns nicht immer an. Dies hat den Vorteil, dass es uns vor ungewollten Fragen, vor unangenehmer Anteilnahme und vor überfordernden Kontakten schützt. Nachteilig kann sein, dass wir uns dadurch mit der Trauer allein fühlen, weil wir falsch eingeschätzt oder sogar überschätzt werden.

Allen gemein ist, dass Trauer ein wichtiger und sinnvoller Prozess ist. Das Durchleben der Trauer macht es uns möglich, Bindungen aufzulösen und zu verändern. Die einzelnen Trauerschritte sind hierbei nicht klar abgrenzbar, sie sind dynamisch, überlappend und es gibt kein eindeutiges Ende.



Sternenkind

Tritt der Tod ins Leben, weil ein geliebter Mensch verstirbt, ist dies für die Hinterbliebenen eine äußerst einschneidende Erfahrung. Dies gilt besonders, wenn die Generationenfolge gebrochen ist. Das Aufwachsen einer Generation nach der anderen scheint die natürliche Abfolge und der Sinn des Lebens zu sein. Die Geschichte der Menschheit spricht genau dafür. Eine Generation gibt nicht nur Werte, Haltungen und materielle Dinge an die nächste weiter. Mit dem Tod der einen älteren Generation tritt die jüngere an die erste Stelle.

Doch was ist, wenn das Kind vor den Eltern stirbt? Ist das das Schlimmste, was Eltern passieren kann?

Hannah Schmied, 33 Jahre alt, arbeitet im Controlling eines mittelständischen Unternehmens. Ihr Mann Thomas, sieben Jahre älter, ist im selben Unternehmen als Abteilungsleiter tätig. Seit zwei Jahren haben beide den starken Wunsch, ein Kind zu bekommen und eine Familie zu gründen. Doch im Alter von 18 Jahren wurde bei Frau Schmied eine Auffälligkeit gefunden, die es sehr unwahrscheinlich machte, schwanger zu werden – das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS). Zu diesem Zeitpunkt verschwendete Frau Schmied allerdings keinen Gedanken an eigene Kinder. Sie arbeitete intensiv für ihr Studium, verdiente sich nebenbei ihren Lebensunterhalt und verliebte sich in einen Kommilitonen. Beide schlossen ihr BWL-Studium erfolgreich ab, zogen zusammen und fanden im selben Unternehmen

einen Job. Der berufliche Aufstieg klappte und die Familienplanung sollte beginnen. Es passierte aber – nichts.

Da erst fiel Frau Schmied die frühere Diagnose wieder ein. Sie informierte sich über ihre Möglichkeiten, schwanger zu werden. Schließlich führte Schmieds der Weg ins Kinderwunschzentrum. Bei der Kinderwunschbehandlung werden Frau Schmied Eizellen entnommen, befruchtet und wieder eingesetzt. Bei der dritten Rücksetzung gibt es schließlich einen Erfolg – Frau Schmied wird schwanger. Das Glück der werdenden Eltern ist riesig, sie bekommen ein Mädchen! Schmieds richten bereits das Kinderzimmer ein und haben einen Namen gefunden, der beiden gefällt: Isabella. Doch im fünften Monat fangen die Komplikationen an. Es folgen Untersuchungen in immer kürzeren Abständen, schließlich muss Frau Schmied im Klinikum behandelt werden.

Die Befunde verschlechtern sich weiter, die Familien sind besorgt. Frau Schmieds Bruder, der in Norwegen lebt, erinnert sich, dass seine Schwester von einem Weihnachtslied, das er mit seinem Chor gesungen hatte, sehr beeindruckt war. Er trommelt seine Sänger zusammen, um das Lied für Isabella aufzunehmen. Einmal kann Isabella das Weihnachtslied im Bauch ihrer Mutter noch hören – dann verlischt ihr ungeborenes Leben. In großer Eile wird das tote Kind per Kaiserschnitt entbunden, weil nun auch Frau Schmieds Leben in Gefahr ist.

Als die Operation überstanden ist, bekommen die Eltern noch die Möglichkeit, von Isabella Abschied zu nehmen. Sie können ihre Tochter im Arm halten, sie küssen und streicheln. Noch ist sie warm. Ein Fußabdruck wird gemacht, Fotos aufgenommen. Schmieds erfahren, dass sie Isabella zusammen mit anderen Sternenkindern bestatten lassen können. Die Ärzte, Hebammen und Schwestern sind einfühlsam und hilfsbereit. Schmieds dürfen im Krankenhaus sogar noch eine Nacht gemeinsam mit ihrer Tochter verbringen. Am nächsten Morgen wird Isabella von einer Schwester abgeholt und

hinausgetragen. Es bleiben nur maßlose Enttäuschung, Fassungslosigkeit und tiefste Trauer.

Von der Station bekommen Schmieds noch die Adresse einer psychotherapeutischen Praxis, die sie alsbald aufsuchten. In den Gesprächen dort wurde klar, dass Trauer wichtig ist und Zeit braucht. Manchmal viel Zeit. Und dass jeder Mensch auf seine Weise trauert. Sie schafften es, den Fokus von Verlust auf Dankbarkeit zu verschieben. Durch die gegenseitige, bedingungslose Unterstützung erreichte ihre partnerschaftliche Beziehung eine neue Ebene. In der Not hatte sich auch gezeigt, dass überraschend viele Menschen an ihrem Schicksal teilnahmen – etwa durch eine stille Umarmung oder mit einem Topf Suppe vor der Tür. Schmieds machten die Erfahrung, dass bisher unscheinbare Bekannte zu unterstützenden Freunden wurden. Auch ihre Wahrnehmung veränderte sich langsam von Verlust hin zu Erleben. Als wichtigste Erfahrung blieb wohl die Einsicht, dass die Dinge nie so sind, wie sie sind, sondern immer das, was man daraus macht.

Nachdem einige Zeit verstrichen war, versuchten Schmieds erneut schwanger zu werden. Es folgten noch mehr Operationen, Hormonbehandlungen und Rücksetzungen. Frau Schmied hatte etwa zwei Dutzend Ärzte ertragen, die geschaut, getastet, gespritzt und operiert hatten. Sie hatte Hormone geschluckt und erduldet, was immer nötig war. Doch ihre Versuche scheiterten. »Kinder zu haben ist ein großes Geschenk, das uns nicht vergönnt ist«, stellte Herr Schmied fest. Und sie suchten gemeinsam nach einer veränderten Perspektive.

Inzwischen studiert Frau Schmied Psychologie im Fernstudium. Sie will sich Sternenkindern fachlich widmen, damit sie anderen eine Hilfe sein kann. Und Herr Schmied tut alles, seine Frau dabei zu unterstützen.

Isabella verstarb noch im Mutterleib. Der Tod kündigte sich an, siegte trotz aller ärztlichen Bemühungen und nahm Isabella. Welch ein Verlust! »Der Traum von einem verheißungsvollen Leben, zart riechender Babyhaut, dem ersten Lächeln, Laufen und Hinfallen bis hin zur Schule, der Pubertät, der ersten Liebe, ausgeträumt, himmelschreiendes Leid, ein Kind zu verlieren, unfassbar, wie weiter leben?«*

* Heurding &
Berger-Zell 2017: 47

Ähnliches wie Frau und Herr Schmied durchleben in Deutschland jährlich mehr als 10 000 Mütter und Väter von tot geborenen oder im ersten Lebensjahr verstorbenen Kindern.** Häufig werden diese Kinder von ihren Eltern als Sternenkinder bezeichnet, denn sie lebten nur so kurz wie das Aufblitzen einer Sternschnuppe. Sie bekommen ihren Platz in der Ferne des Himmelfirmaments, was der Unerreichbarkeit der Kinder durch den Tod entspricht und doch den »Blickkontakt« ermöglicht. Dies schließt auch religiöse Vorstellungen eines Lebens nach dem Tod ein.

** Schulze 2022

Die früh verstorbenen Kinder leben in der Erinnerung der Eltern weiter. Sie sind symbolisch sichtbar und leuchten ihnen. Jeder Blick zum Stern am Himmel symbolisiert diese Verbundenheit. Manchmal werden tot geborene Kinder auch als Schmetterlings- oder Engelskind bezeichnet. Es hat sich so still und leise aus dem Leben entfernt, wie ein Schmetterling fliegt. Oder so zart und zerbrechlich, wie ein Engel scheint.

Ob bei einer Fehlgeburt oder beim Verlust des Kindes in den ersten Wochen nach der Geburt: Es ist immer das Sternenkind seiner Eltern mit seinem Namen. Wenn auch mehrere Eltern die Erfahrung machen müssen, bleibt es ihre individuelle Erfahrung.

Dabei gibt es bei einem solchen Verlust einige Besonderheiten, die es Frauen besonders schwierig machen. Gedanken wie »Mein Körper hat mich im Stich gelassen« sind nicht sel-

ten. Hinzu kommen Verunsicherungen bezüglich der eigenen Weiblichkeit, fehlende Anerkennung des Verlusts durch das Umfeld und die Problematik, dass häufig keine ausreichenden Abschiedsrituale vorhanden sind.

Dazu, wie Männer mit einem frühkindlichen Verlust umgehen, ist wissenschaftlich leider noch wenig bekannt. Einige wenige Studien weisen darauf hin, dass Männer eher nicht über ihr Befinden reden, vermutlich auch um ihre Partnerin zu schützen. Häufig sind sie pragmatischer und handlungsorientierter, wollen gerade im Klinikgeschehen jedoch einbezogen und mit ihrer Trauer ernst genommen werden. Ihnen wird die Trauer allerdings auch weniger zugesprochen. Auch hier gilt: Trauer ist individuell und kann nicht von außen beurteilt werden.

Die tödliche Erkrankung eines Kindes

Nicht weniger schmerzhaft für die Hinterbliebenen ist es, wenn die Ursache des bevorstehenden Todes bekannt und erklärbar ist. Wie kann ich aber mit dem Kind in dem Wissen umgehen, dass es in absehbarer Zeit sterben wird – der Tod also schon im Leben der Familie neben dem jungen Menschen steht?

