



Trost und Trauer durch Abschiednehmen ermöglichen

Seelsorglicher Umgang mit Fehl- und Totgeburten

Von: Babette Heidel, erschienen im Deutschen Pfarrerblatt, Ausgabe 3/2023

Der Verlust des Kindes in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder unmittelbar danach ist ein schwerer Schlag. Ebenso schwer wie der Verlust wiegt auch die Last, wie Eltern oder Begleitpersonen damit umgehen sollen. Wichtig ist es, das Thema der Fehl- oder Totgeburt nicht stillzuschweigen, sondern adäquat zur Sprache zu bringen und Hilfe als Begleitperson anzubieten. Babette Heidel gibt dazu aus ihrer Seelsorgepraxis Orientierungen.

Worte fehlen, wenn Eltern viel zu früh ihr Kind verlieren. Trotz zum Teil modernster medizinischer Versorgung passiert dies weltweit tagtäglich bis zu 7000mal.¹ In Deutschland sind es knapp 3500 Totgeburten pro Jahr und seit 2007 ist die Zahl gestiegen.² Der Verlust des Kindes in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder unmittelbar danach ist ein schwerer Schlag. Ebenso groß wie der Verlust, so schwer ist auch die Last, wie Eltern oder Begleitpersonen damit umgehen sollen. Wichtig ist es, das Thema der Fehl- oder Totgeburt nicht stillzuschweigen, sondern adäquat zur Sprache zu bringen und Hilfe als Begleitperson anzubieten.

Ein Kind, das zu früh gestorben oder tot geboren ist, ist bereits Mensch gewesen. Nach Eilert Herms ist der Mensch ab der Nidation ein „Sein-im-Werden“. Er ist in seinem freilich noch nicht selbst lebensfähigen Zustand bereits ausgerichtet auf sein selbstständiges Leben, das sich der Mensch jedoch zu keinem Lebenszeitpunkt selbst gewähren kann. Der Embryo ist Träger und Adressat menschlicher Würde, dem eine konstitutive Bedeutung für jedes spätere Sein des Menschen innewohnt.³

Eine Fehl- oder Totgeburt ist eine reale Verlusterfahrung, die eine Trauer um ein menschliches Leben umfasst. Diesem Umstand geschuldet bedarf es bewusster Unterstützung im Trauerfall. Daher soll im Folgenden geklärt werden, was man unter Fehl- und Totgeburten konkret versteht und wie man Betroffenen helfen kann, eine solche Verlusterfahrung zu verarbeiten. Dabei sollen vorrangig Besonderheiten der Trauerbewältigung in den Blick kommen.

1. Begriffsbestimmung und gegenwärtige deutsche Rechtsprechung zu Fehl- und Totgeburten

Unter einer Fehlgeburt (Abort) versteht man das Ende einer Schwangerschaft, bevor das Kind lebensfähig ist. Als lebensfähig wird ein Kind dann bezeichnet, wenn es mindestens 500 Gramm wiegt. Wenn Kinder ab 500 Gramm im Mutterleib oder außerhalb sterben, werden sie als Totgeburt bezeichnet. Wenn ein Kind tot zur Welt kommt, spricht man auch von einer stillen Geburt. Es weist dann keine erkennbaren Lebenszeichen auf wie das Schlagen des Herzens, eine einsetzende Lungenfunktion oder eine pulsierende Nabelschnur.

Eine Totgeburt und der Tod nach der Geburt muss dem Standesamt bis zum dritten auf den Tod folgenden Werktag angezeigt werden. Für alle Kinder über 500 Gramm wird vom Standesamt eine Geburtsurkunde ausgestellt. Auch für Kinder, die weniger als 500 Gramm wiegen, gibt es seit 2013 die Möglichkeit sich eine Geburtsbescheinigung ausstellen zu lassen.

Jedes Bundesland regelt individuell das Bestattungsrecht. Es gilt aber, dass ein verstorbene Kind, welches lebend zur Welt gekommen ist, bestattet werden muss, ebenso ein vor der Geburt verstorbene Kind, wenn es mindestens 500 Gramm gewogen hat.



Wenn das Geburtsgewicht geringer war, können es die Eltern selbst bestatten. Sie können aber auch die entsprechende Klinik dazu beauftragen, dann wird das Kind meist in einem Gemeinschaftsgrab bestattet. Rechtlich besteht für Kliniken erst seit 2009 die Bestattungspflicht für Fehl- und Totgeburten. Vorher wurden die Leichname schlicht im normalen Krankenhausmüll entsorgt. Besonders grotesk wirkt in diesem Zusammenhang aus heutiger Sicht die Tatsache, dass in Berlin ab 1981 noch bis 1997 Totgeburten zur Herstellung von Granulat genutzt werden konnten, welches später im Straßenverkehrsbau verwendet wurde.⁴

2. Seelsorglicher Umgang bei Fehl- und Totgeburten

Für die seelsorgerliche Begleitung im Fall einer Fehl- oder Totgeburt gelten die gleichen allgemeinen Grundsätze wie in der Sterbe- und Trauerbegleitung.⁵ Dabei ist besonders wichtig, den Betroffenen nahe zu sein, ihnen zuzuhören und ein Verarbeiten durch Reden zu ermöglichen und zu unterstützen. Da die meisten Fehl- und Totgeburten im Kontext des Krankenhauses vorkommen, ist ein enges Zusammenspiel und Miteinander mit dem Klinikpersonal (Ärzte, Pflegekräfte, Hebammen, Klinikseelsorger) nötig.

2.1 Gefühle und Gedanken bei einer Fehl- und Totgeburt

Besonders die Gefühle und Gedanken der Eltern nach einer Fehl- und Totgeburt sollen hier in den Blick genommen werden. Nach einer Diagnose, dass das Kind im Ultraschall keinen Herzschlag aufweist, stehen Eltern größtenteils unter Schock. Wichtig ist es, Zeit zu geben, um den Verlust zu akzeptieren. Daher ist es geboten nichts zu überstürzen, meistens muss nicht ad hoc eine Geburt medizinisch eingeleitet werden. Ein Vorteil kann es sein, wenn die Geburt natürlich und nicht durch einen medizinischen Eingriff beendet wird.

Besonders die Mutter erlebt die Schwangerschaft natürlich sehr intensiv durch das „Einssein“ ihres Organismus mit dem ihres Kindes. Mit fortschreitender Schwangerschaft ist sie es, die die ersten Tritte spürt. Doch auch der werdende Vater baut eine Bindung zu dem Kind auf, indem er etwa sanft den Bauch streichelt und zu dem Kind spricht.

Besonders belastend und quälend ist bei einer Fehl- oder Totgeburt für Eltern die Frage nach dem „Warum“. Warum stirbt ausgerechnet mein Baby? Habe ich in der Schwangerschaft etwas falsch gemacht? Hätte der Tod verhindert werden können? Warum mutet ein liebender Gott uns das zu? – Dies sind nur einige beispielhafte Fragen, die schmerzlich nagen. Außerdem zerfällt von einem Tag auf den anderen die vorgestellte Zukunft als Eltern, hauptsächlich dann, wenn man sich auf die Schwangerschaft eingestellt und so auch eine gewisse Vorfreude auf das Baby entwickelt hatte. Mit den neuesten medizinischen Fortschritten ist es ja bereits während der Schwangerschaft möglich, durch Ultraschall und gezielte Übungen das Kind sehr bewusst zu spüren. Der Tod trifft umso härter, je mehr man sich ein Leben mit Kind vorgestellt hat und je größer die Freude war. Es stirbt sozusagen ein Stück Zukunft der Eltern.

Es fällt auf, dass es vielen Betroffenen schwerfällt, über ihre Gefühle zu reden. Doch durch das Erzählen wird der Verlust realer und weniger bestreitbar. Nur so kann der Todesfall als ein Vergangenes betrachtet und das Leben wieder aufgenommen werden. Besonders Frauen erleben ein intensives Gefühl der Einsamkeit, vorrangig dann, wenn die Schwangerschaft wie bei einer Fehlgeburt plötzlich mit Blutungen ein Ende findet. Eine besondere Schwierigkeit in der Trauerbewältigung besteht daher darin, dass mit dem Baby kaum Erinnerungen oder gemeinsame Erfahrungen geteilt werden können. So kann man sich vielleicht an das zaghafte Gefühl eines Schmetterlings im Bauch erinnern, das ein Tritt der Füße oder Hände war, viel mehr ist aber kaum möglich, wenn das Kind früh verstorben ist.



Besonders müssen bei der Trauerbewältigung auch ältere Geschwisterkinder in den Blick genommen werden. Auch sie sind direkt Betroffene, die jedoch in ihrer Ausdrucksform vom Alter her begrenzt darin sind, den Schmerz zu äußern. Gerade deswegen muss auch auf ihnen ein Fokus der seelsorgerlichen Begleitung liegen. Ihre Gefühle spiegeln sich in der Ambivalenz von Liebe, Stolz und Vorfreude wider sowie Ärger, Neid und Angst. Kinder reagieren sehr sensibel auf ihr Umfeld und darin, wie sie den Verlust bewältigen. Sie verarbeiten dies in ihrer je eigenen Weise, indem sie z.B. den Tod in ihr Spielen einbauen.

2.2 Gefühle nach einem Schwangerschaftsabbruch

Eine Sonderform stellt die Trauer nach einem vorgenommenen Schwangerschaftsabbruch dar. In Deutschland haben im Jahr 2021 ca. 95.000 Schwangerschaftsabbrüche stattgefunden.⁶ Die Eltern finden sich in der ambivalenten emotionalen Situation, dass der Abbruch einerseits zunächst als Lösung wahrgenommen wird, vielleicht aber auch später realisiert wird, mit welchen Gefühlen man dennoch konfrontiert ist. Der Abbruch bedeutet wie bei einer Fehl- oder Totgeburt Abschied von einem menschlichen Wesen.

In heutigen westlichen Gesellschaften hat das Reden über die Gefühle nach einem Abbruch, den man selbst entschieden hat, kaum einen Platz. Es wird davon ausgegangen, dass man danach nicht trauern muss. Dem ist jedoch vielfach nicht so, oftmals berichten Frauen und ihre Partner, dass sie den gewaltsamen Eingriff vergessen wollen, es aber (auch noch Jahre danach) schwer können.⁷ Frauen werden sowohl durch die durchführenden Frauenärzte als auch durch Beratungsstellen wenig informiert, welche seelischen Folgen ein Schwangerschaftsabbruch auslösen kann. Ein Schwangerschaftsabbruch geht laut Langzeitstudien mit einem Risiko für mentale und psychische Gesundheitsprobleme zu einem späteren Zeitpunkt einher.⁸ So kämpfen Frauen vielfach danach auch langfristig mit Schuld- und Schamgefühlen, die es ihnen schwer machen, über das Tabu des Abbruchs zu reden.⁹ Daher ist besonders Sensibilität und Einfühlungsvermögen des Seelsorgers gefragt, wenn es darum geht, mit den konfrontierten Gefühlen der Trauer, des Verlusts und der Reue und Schuld umzugehen. Das gestorbene Kind war real und deshalb bedarf es auch der Trauer und der angemessenen Verarbeitung des Verlusts.

2.3 Abschiednehmen

Ein adäquater Umgang mit der Trauer in diesen Spezialfällen ist wichtig. Durch Verdrängung kann der Schmerz nicht verarbeitet werden. Daher ist es Ziel der Seelsorge, Trost und Trauer durch ein Abschiednehmen zu ermöglichen, um nach vorn zu schauen. Meistens ist ein Abschiednehmen in den örtlichen Kliniken in einem dafür vorgesehenen Raum möglich. Es besteht jedoch unabhängig davon, wo das Baby geboren wurde, die Möglichkeit, das Kind in den eigenen vier Wänden zu verabschieden oder in einem Bestattungsinstitut. Beim Abschiednehmen im engen Kreis der Familie können die Angehörigen zur Ruhe kommen und anfangen, das Geschehene zu verarbeiten. Im Falle von schweren Fehlbildungen muss gemeinsam mit dem Klinikpersonal erwogen werden, ob ein Abschied von Angesicht zu Angesicht dennoch vorgenommen werden kann.

Viele Eltern äußern den Wunsch, das totgeborene Kind zu halten. Auch wenn dabei die Angst vor einer verstörenden Erfahrung mitschwingt, kann es für die Trauernden äußerst befreiend wirken. Das leibliche Anfassen und Halten des Kindes kann helfen, den Tod anzunehmen und den Trauerprozess in Gang zu bringen. Denn durch das Anschauen und Berühren kann der Tod als wirklich erfahren werden. Gerade um eine Erinnerung zu ermöglichen, sollte das verstorbene Baby angeschaut werden und ggf. ein Foto gemacht oder ein Fuß- oder Handabdruck mit Farbe oder Gips angefertigt werden.

Die verstorbenen Kinder sollten eine würdevolle Bestattung erfahren – einerseits aus Achtung gegenüber dem verstorbenen Leben, andererseits als wichtiges Abschiedsritual der Hinterbliebenen. Mittlerweile gibt es auf vielen Friedhöfen einen separaten Ort, an dem sog. Sternenkinder, also Fehl- und Totgeburten bestattet werden. Dabei kann für die Familie zum Trost dem toten Kind ein



Segensgebet zugesprochen werden, ebenso der Familie selbst. Während der Bestattung soll bewusst auch das Leid, das durch die Fehl- oder Totgeburt verursacht wurde, angesprochen werden. Vielfach helfen auch (vorformulierte) Gebete des Seelsorgers und der Betroffenen, den Schmerz auszudrücken. Bibelworte können eine Hilfe sein, Gott alle Gedanken, Klagen und Wünsche abzulegen. Dabei sei besonders an Offb. 7,17; Offb. 21,3f; Röm. 8,35-39; Jes. 43,1; Ps. 23,4 oder Ps. 139,7f gedacht.

2.4 Besondere Trauerhilfen

Mit der bewussten Unterstützung der Trauernden durch Gespräche und praktische Hilfestellungen im Alltag, aber auch durch schweigendes Mittragen und Anteilnahme an der Trauer kann der Verlust überwunden werden. Daher sind Formen der Trauerverarbeitung wichtig. Dies geschieht nicht nur durch Narration, in denen der Trauernde seine Erinnerungen, aber auch seine Ängste und Verzweiflung artikulieren kann, sondern eben durch bestimmte Formen, die dabei helfen können. Dabei fällt dem Seelsorger die Aufgabe zu, verschiedene Trauerhilfen anzubieten und darin anzuleiten.

Mit der Namensgabe wird der Verlust real. Das Kind wird mit dem Namen als Person wahrgenommen und verabschiedet. Es fällt dadurch leichter, über das verstorbene Kind und die Erinnerungen zu sprechen, welche mit ihm verbunden sind.

Mit einer besonderen Gedenkkerze, die man entweder selbst gestaltet oder gestalten lässt – mit Namen und errechnetem Geburts- und Sterbedatum –, kann der Trauer sichtbarer Ausdruck verliehen werden. Dabei ist es sinnvoll, sie an dem errechnetem Geburtstermin und an dem Sterbetag zu entzünden und sich an das Kind zu erinnern. Mit dem Symbol der Kerze ist natürlich auch der Blick auf Jesus Christus verbunden, der als Licht in die Welt kommt und so die Dunkelheit um uns erhellte. Gerade dieses Bild aus Joh. 8,12 kann man Trauernden, die sich nach dem Tod in einer Dunkelheit befinden, mit auf den Weg geben.

Hilfreich kann es außerdem sein, wenn man einen Brief an das verstorbene Kind schreibt. Das schriftliche Festhalten der Gefühle und Gedanken gegenüber dem verstorbenen Kind kann eine wichtige Form sein, um die Trauer zu verarbeiten. Diesen Brief schreibt man sich von der Seele und bewahrt ihn entweder auf mit bereits besorgten Babysachen oder legt es als Bestattungsgabe dem Grab bei.

Ein erstes und zugleich letztes Bild von dem verstorbenen Baby anzufertigen, kann für die Eltern ein wichtiger Schritt sein, um die Erinnerung festzuhalten. Dieses Bild kann ihnen ein Zeugnis sein, um die Existenz des Kindes und des Elternseins zu manifestieren. Ein Bild kann man anderen zeigen, wenn Worte versagen. Ein Bild ist Sprachrohr, wenn keine Worte gefunden werden können. Ein Bild dient letztlich auch der Freisetzung von Gefühlen wie Wertschätzung und Liebe gegenüber dem Kind, das man viel zu schnell gehen lassen musste.

Mit einer Erinnerungskiste, in der man Ultraschallbilder, Mutterpass, ein Bild von dem Kind, sowie Bilder von der Schwangerschaft, einen Brief oder bereits besorgte Babykleidung aufbewahrt, kann ebenfalls Raum für Erinnerungen geschaffen werden.

Manche Eltern wünschen sich eine individuelle Gestaltung des Sarges. Auch das kann eine Hilfe sein, die Trauer zu verarbeiten. Man kann ihn beispielsweise mit Geschwisterkindern oder nahen Angehörigen mit Handabdrücken bemalen.

Außerdem kann es notwendig sein, weitere Hilfen wie z.B. die der Telefonseelsorge oder Ehe- oder Familienberatung zu vermitteln.

Dies alles sind Hilfen und Anregungen, um sich von dem totgeborenen Baby zu verabschieden und



loslassen zu können.

Anmerkungen

1?Vgl. Lawn, Joy E. u.a.: Stillbirths: Rates, Risk Factors, and Acceleration Towards 2030, 587-603.

2?https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/07/PD22_303_12.html.

3?Vgl. Herms, Eilert: Menschenwürde, in: Ders., Politik und Recht im Pluralismus, Tübingen 2008, 84-133.

4?Vgl. <https://www.welt.de/print-welt/article623887/Totgeburten-als-Sondermuell-entsorgt.html>.

5?Vgl. z.B. Morgenthaler, Christoph: Seelsorge, Lehrbuch Praktische Theologie Bd. 3, Gütersloh 2009.

6?Vgl. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/04/PD22_154_233.html.

7?Vgl. Charles, Vignetta E. u.a.: Abortion and long-term mental health outcomes: a systematic review of the evidence, in: Contraception 78(6), 2008, 436-450; Arthur B. Shostak/Lynn Seng/Gary McLouth: Men and abortion. Lessons, losses, and love, New York u.a. 1984.

8?Vgl. Coleman, Priscilla K.: Abortion and mental health: A quantitative synthesis and analysis of research published from 1995-2009. British Journal of Psychiatry, 199(3), 2011, 180-186.

9?Vgl. Broen, Anne N. u.a.: Psychological impact on women of miscarriage versus induced abortion: a 2-year follow-up study, Psychomatic Medicine, 66(2), 2004, 265-271.

Deutsches Pfarrerblatt, ISSN 0939 - 9771

Herausgeber:

Geschäftsstelle des Verbandes der ev. Pfarrerinnen und Pfarrer in Deutschland e.V

Heinrich-Wimmer-Straße 4

34131 Kassel