

# Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

## Leid im Abseits

Aberkannte und nicht gesehene Trauer



Hugo Stefan Grünwald Abrupte Beziehungsabbrüche – unerwartetes Leid mit schwierigen Verarbeitungsmöglichkeiten Michael Utsch »Die Sekte hat unser Kind gestohlen!« Nadine Toetz Der Verlust eines Tieres Konrad Peter Grossmann Die sichtbare und die unsichtbare Trauer im Kontext von Affären Barbara Preitler Wenn Menschen spurlos verschwinden



Anne Seven

**MEHR ALS NUR EIN HUND**

Ein Erinnerungsbuch

80 Seiten / gebunden / durchg. vierfarbig  
gestaltet mit Leseband und Einstecktasche

€ 14,99 (D) / € 15,50 (A) / CHF\* 21,90

ISBN 978-3-579-06838-1

In diesem Erinnerungsbuch kann der trauernde Tierfreund eigene Gedanken und Gefühle zum Verlust seines Hundes aufschreiben. Zusätzlich bietet es Gedichte, Geschichten und Gedanken Betroffener sowie berühmter Denker und Dichter, die ihre Trauer um einen treuen Weggefährten in Worte fassten.



Angelika Kaddik

**WIE AUS SCHMERZEN PERLEN WERDEN**

Mein Trostbuch

140 Seiten / geb. / durchg. vierfarbig

€ 14,99 (D) / € 15,50 (A) / CHF\* 21,90

ISBN 978-3-579-07305-7

Angelika Kaddik begleitet uns mit ihrem Buch durch den Prozess des Trauerns, unterstützt mit tröstenden Texten, hilfreichen Ritualen und Körperübungen und entfaltet die Botschaft: Aus unserem Schmerz kann etwas Kostbares entstehen.

## Einfühlsame Begleiter durch die Zeit der Trauer



Dietrich Bonhoeffer

**JE SCHÖNER UND VOLLER DIE ERINNERUNGEN**

Ein Begleiter in Zeiten der Trauer

17 Seiten / durchgehend vierfarbig  
Aufstellbuch mit Spiralbindung

€ 9,99 (D) / € 10,30 (A) / CHF\* 14,90

ISBN 978-3-579-07147-3

Dieses Aufstellbuch mit seinen stimmigen Natur-Fotografien und den Texten Dietrich Bonhoeffers ist ein treuer Begleiter durch die Zeit der Trauer. In der persönlichen Trauercke, auf dem Schreibtisch oder auf dem Nachttisch schenkt es Trost und lädt ein zum Innehalten.

\*empf. Verkaufspreis

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS



[www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

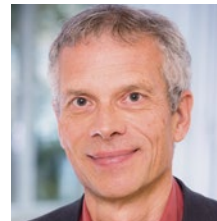
## Leiden im Verborgenen

Trauer kann erschwert werden, wenn andere den erlittenen Verlust und dessen Bedeutung für einen Menschen nicht wahrnehmen, stattdessen negieren und dem Betroffenen damit auch den Grund zu trauern absprechen. Das kann so weit gehen, dass die Trauer offiziell aberkannt oder sogar sozial sanktioniert wird. Menschen »ohne Recht« zu trauern leiden im Verborgenen, ohne Ansehen und isoliert, und erleben sich so in ihrer Trauer (zusätzlich) alleingelassen. Damit wird ihnen auch gewissermaßen der soziale Schutzraum entzogen, wo Trauer erwärmt und mitgetragen werden kann. Dadurch fehlt ihnen unterstützende Anteilnahme und auch konkrete gesellschaftliche Solidarität. Erst wenn Menschen in ihrem Trauerschmerz wahrgenommen und respektiert werden, kann sich deutlicher zeigen, welchen Wert und welche Bedeutung das Verlorengegangene hatte oder noch hat. Ohne diese Zuwendung von außen haben Menschen nicht nur das Wertvolle verloren, sie verlieren auch den Bezug zu sich selbst: Darf ich meinem Schmerz überhaupt Beachtung schenken – kann ich mich mit meinem Leid sehen lassen – wird mir das Meine zugestanden – darf es mich so überhaupt geben? Wenn ein Mensch (allmählich) glaubt, dass die von ihm empfundene Trauer unangemessen sei, eigentlich gar nicht der Rede wert, wird das aktuelle Trauererleben verzerrt oder verleugnet. Wenn hingegen Menschen in ihrem Trauerschmerz von der Umgebung nicht (zusätzlich noch) beschämt oder beschuldigt werden, sondern sich vielmehr bejaht erleben, dann können sich auch vorhandene Scham und (Gefühle von) Schuld lösen; dann kann Trauer entsprechend Ausdruck finden und der Vielfältigkeit des menschlichen (Er-)Lebens zugehörig sein.

*Leid im Abseits – Aberkannte und nicht gesehene Trauer:* Zu dieser Perspektive werden Beiträge zu Trauer, Leid und Krisenerfahrungen entlang des gesamten Lebensbogens vorgestellt. Damit wird freilich kein vollständiges Spektrum der aberkannten Trauer geboten. Doch will dieses Heft jedenfalls Menschen in ihren nicht gesehenen Trauerprozessen Anerkennung und Ausdruck verleihen. Es möchte sensibilisieren, wo Menschen in ihrem Leid ins Abseits geraten – aus Gedankenlosigkeit, durch Vorurteile, moralisch-religiöse Überzeugungen oder auch durch Gleichgültigkeit von anderen Mitmenschen. Persönliche Geschichten, Erfahrungen aus der Beratungspraxis wie auch kritische Fragen zu sozialen Einschätzungen und gesellschaftlichen Normen möchten Betroffene ermutigen, aus Liebe zum Verlorenen die Stummheit des Leidens im Verborgenen zu brechen. Oder mit den Worten von Victor Hugo: *Es gibt ein Schweigen, das lügt.*



Dorothee Bürgi



Christian Metz

*Bei zwei Beiträgen in diesem Heft bleibt das Leiden weiterhin im Verborgenen – diese Artikel wurden unter einem Pseudonym verfasst.*



**4** Kenneth Doka  
**Entrechtete Trauer**



**21** Derrick W. Klaassen und  
Scott Gallagher  
**Haben wir noch das  
Recht zu trauern?**

**35** Susanne Schniering  
**»Und, haben Sie Kinder?«**

## Inhalt

- 1** Editorial
- 9** Franziska Maurer  
**»Alles war parat ... wohin jetzt  
mit all unserer Liebe?«**
- 14** Daniela Ritzenthaler  
**Zwischen Loslassen und Daseinmüssen**
- 28** Hugo Stefan Grünwald  
**Abrupte Beziehungsabbrüche – unerwartetes Leid  
mit schwierigen Verarbeitungsmöglichkeiten**
- 32** Michael Utsch  
**»Die Sekte hat unser Kind gestohlen!«**
- 37** Marina Kojer  
**Leid und Trauer der Angehörigen demenzkranker  
Menschen – unerkannt, aberkannt, übersehen**
- 41** Hildegard Schmittfull  
**»Wie ein versiegender Bach bist du mir geworden«**
- 45** Nadine Toetz  
**Der Verlust eines Tieres**
- 50** Isidor Bürgi  
**Wenn der beste Freund des Menschen plötzlich  
gehen muss ...**





**55** Konrad Peter Grossmann  
**Die sichtbare und die unsichtbare Trauer  
im Kontext von Affären**

**64** Barbara Preitler  
**Wenn Menschen spurlos verschwinden**

**68** Christian Rathner  
**Griechenlands Trauer**

**72** Christiane Knoop  
**Eine Trauer im Schatten einer selbst  
getroffenen Entscheidung zum  
Schwangerschaftsabbruch**

**76** Thorsten Adelt  
**»Wettkämpfe sind nicht der  
richtige Ort für Trauer«**

**78** Erika Schärer-Santschi  
**Trauern in der Waschküche**

**81** Aus der Forschung

**84** Fortbildung

**88** Rezension

**89** Nachrichten

**95** Cartoon

**95** Vorschau

**59** Interview  
**»Ich hatte damals Angst, an  
meiner Trauer zu ersticken«**



**52** Norbert Haller (Pseudonym)  
**Adoption**

## Entrechtete Trauer

Kenneth Doka

### Was ist entrechtete Trauer?

Entrechtete Trauer wird definiert als »Trauer, die ein Mensch nach einem Verlust empfindet, der nicht offen anerkannt, sozial sanktioniert oder öffentlich betrauert wird« (Doka 1989, S. 4). Das Konzept der entrechteten Trauer integriert eine soziologische Perspektive in die Erforschung von Trauer und Verlust.

Bisher betonte die Theorie, dass Trauer ein intrapsychischer Prozess sei. Das Konzept der entrechteten Trauer verdeutlicht aber, dass Trauerprozesse stark davon beeinflusst werden, ob die unmittelbare Umgebung und die Gesellschaft im Allgemeinen den Verlust anerkennen und würdigen.

Trauer ist schwierig, wenn andere dem Individuum das Recht auf Trauer absprechen. In solchen Situationen werden einem Menschen oft nicht die Rechte oder die Rolle eines offiziell Trauernden zuerkannt. Er mag beispielsweise keinen offiziellen Anspruch auf die Sympathien seines sozialen Umfelds haben und erhält so auch keine Unterstützung. Oft fehlen auch Hilfsfaktoren wie eine Beurlaubung von der Arbeitsstelle oder eine Entlastung von sozialen Pflichten.

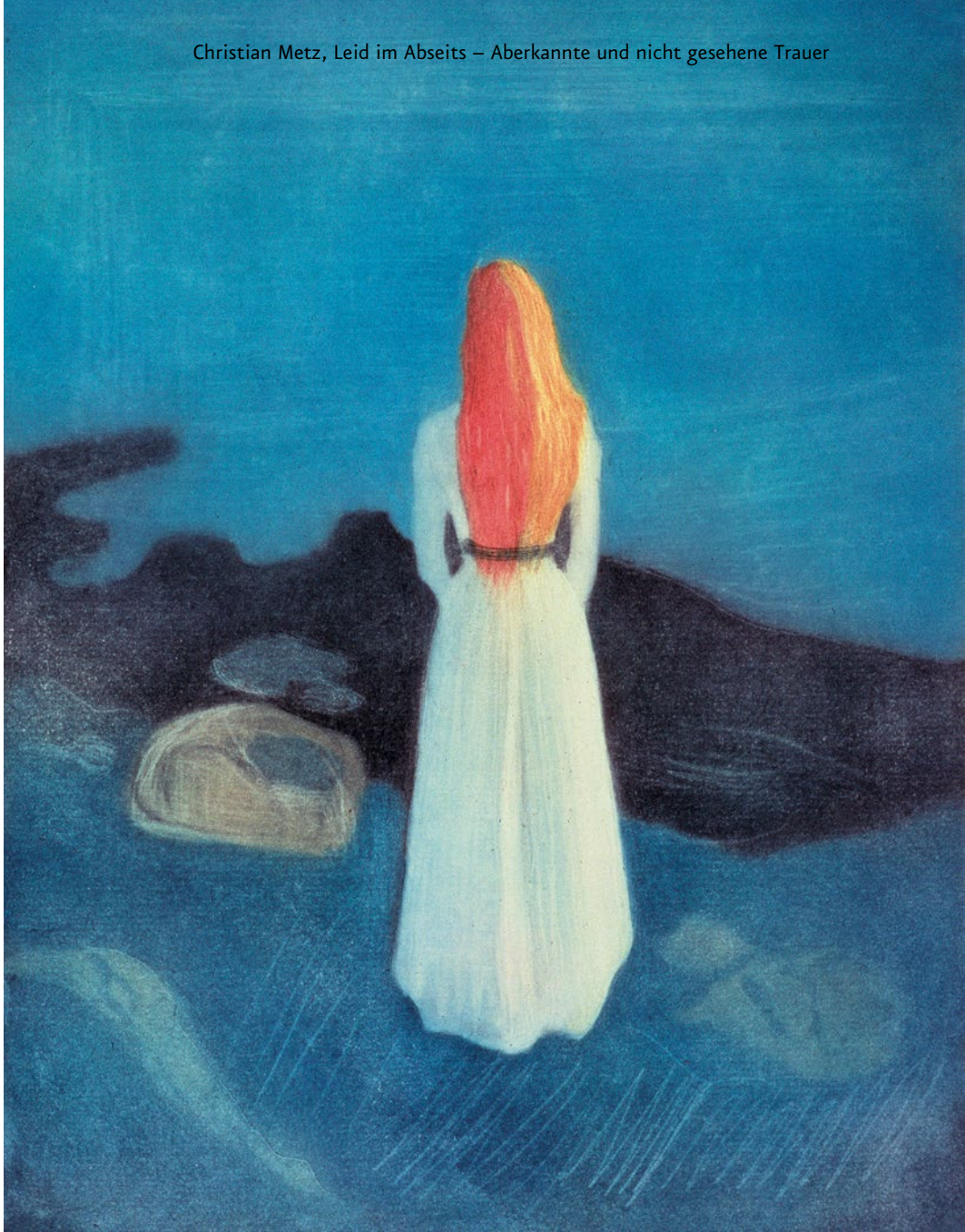
Um den sozialen Aspekt von Trauer zu verstehen, muss man sich in Erinnerung rufen, dass jede Gesellschaft den Rahmen von Trauer durch bestimmte Normen absteckt. Im Fall eines Verlusts bestimmen diese Normen nicht nur das Verhalten, sondern auch das Denken und Fühlen. Sie entscheiden darüber, welche Art von Verlust betrauert werden darf, wie diese Trauer aussieht, wer legitimiert ist zu trauern und in welchem Fall andere Menschen mit Anteilnahme und Unterstüt-

zung reagieren. Diese Normen existieren nicht nur als Traditionen oder informelle Verhaltensregeln. Sie sind oft auch in formalen Dokumenten niedergelegt wie beispielsweise Gesetzen, die regeln, wer die Entscheidungsgewalt über die Leiche eines Verstorbenen oder dessen Beisetzung ausübt.

In den meisten Industriestaaten beschränken diese Normen Trauer auf den Tod von Familienmitgliedern. Menschen existieren jedoch innerhalb von intimen Netzwerken, die sowohl die eigene Familie als auch andere Menschen mit einschließen. Jeder ist emotional an andere Menschen, Tiere oder sogar an Orte und Dinge gebunden.

Menschen empfinden daher eine große Bandbreite von Verlusten – Todesfälle, Trennungen, Scheidungen oder andere Veränderungen und Phasen des Übergangs. Wenn diese Bindungen durch Tod oder andere Trennungen plötzlich abreißen, so betrauert ein Mensch dies in für ihn charakteristischer Weise. Da jeder Mensch Verlust unterschiedlich erfährt, ausdrückt und sich in individueller Weise an die neue Situation anpasst, kann es passieren, dass er mit seiner Trauer gegen die »Trauernormen« seiner Gesellschaft verstößt. In einem solchen Fall wird dem Trauernden das Recht abgesprochen, in der für ihn charakteristischen Weise zu trauern.

Jeffrey Kauffman (2002) nimmt an, dass Menschen diese Trauernormen internalisieren. Demzufolge kann es zu einer intrapsychischen Selbst-Entrechtung von Trauer kommen. Dies tritt dann ein, wenn ein Mensch glaubt, dass die von ihm empfundene Trauer unangemessen ist, und er sie daher unterdrückt oder sie in Gefühle von Scham oder Schuld umwandelt.



Edvard Munch, Young Girl on a Jetty / Munch-museet, Oslo, Norway / The Bridgeman Art Library / © The Munch Museum / The Munch Ellingsen Group / VG Bild-Kunst, Bonn 2014

### Warum wird Trauer entrechtet?

Für die Entrechtung von Trauer kann es vielerlei Gründe geben. In den meisten westlichen Gesellschaften ist die Familie die primäre soziale Organisationseinheit. Während die meisten Menschen in intime Netzwerke eingebettet sind, die aus der eigenen Familie und anderen sozialen Kontakten bestehen, so hat jedoch nur die Familie gesetzliche Relevanz in Bezug auf Trauer. Ein weiteres Prinzip der westlichen Welt ist Rationalität – dies bedeutet in diesem Zusammenhang, dass außerhalb der Familie für alle die gleichen Regeln und

Richtlinien gelten sollten. Trauerrollen innerhalb der Gesellschaft reflektieren dies. Würden diese Rollen auf andere Kontexte außerhalb von Todesfällen oder Familiensystemen ausgeweitet, so zöge dies organisatorische Probleme nach sich. Es müssten Freundschaftsgrade und verschiedene Arten von Verlust neu definiert werden. Das Konzept von Trauer müsste erweitert werden, was erhebliche Konsequenzen haben könnte.

Insofern ist es für Organisationen sinnvoll, nur die Trauer um Familienmitglieder anzuerkennen, was zumindest symbolisch geschieht. Eine solche Beschränkung von Verlust auf Familien-



*Bei Abwesenheit von klaren familiären Bindungen kann es geschehen, dass die Trauer um den Verlust eines Menschen nicht anerkannt wird.*

mitglieder verhindert Verwirrung sowie potenziellen Missbrauch und bestärkt eine bestimmte gesellschaftliche Norm. Solche Regelwerke dienen dazu, gesellschaftliche Anerkennung und Unterstützung zu stärken und familiäre Bindungen zu unterstützen.

Sie weisen auch auf einen weiteren signifikanten Faktor hin – die Verbindung zwischen Trauernormen und Ritualen. Im Kontext der Beisetzung wird Trauer anerkannt. Die herausgehobene Stellung der Familie bekräftigt, dass diese Überlebenden einen Verlust erlitten haben und dass ihre Trauer der Unterstützung bedarf. Der Ritus der Beisetzung bezeugt öffentlich das Recht auf Trauer.

In einer heterogenen Gesellschaft können Verluste innerhalb einer kleineren Subkultur anerkannt werden, die jedoch grundsätzlich von der Gesellschaft entrechtet werden. Der Tod eines schwulen Partners mag beispielsweise von der Familie oder von Kollegen nicht vollständig gewürdigt werden – aber innerhalb der homosexuellen Szene mag der Trauernde dennoch Unterstützung finden (Eyetsemitan 1998). Diese Regeln können sich außerdem, wie Eyetsemitan weiterhin feststellt, mit der Zeit verändern. Jüngere Menschen würdigen möglicherweise eher die Trauer eines Hinterbliebenen, dessen Partner verstorben ist, obwohl das Paar nicht verheiratet war.

Auf diese Weise können Subkulturen einen mildernden Einfluss auf die Entrechtung von

Trauer ausüben. Dies zeigt natürlich auch, dass die Trauernormen sich von Kultur zu Kultur unterscheiden. Was in der einen Kultur entrechtet wird, mag in einer anderen gefördert werden.

#### **Welche Arten von Verlust werden entrechtet?**

Doka bestimmte (2002) fünf Haupttypen von entrechteter Trauer.

*1. Die Beziehung ist gesellschaftlich nicht anerkannt*  
Bei Abwesenheit von klaren familiären Bindungen kann es geschehen, dass die Trauer um den Verlust eines Menschen nicht anerkannt wird. Die Nähe einer außerfamiliären Bindung wird in solchen Fällen nicht verstanden und gewürdigt, obwohl die Rollen von Liebhabern, Freunden, Nachbarn, Pflegeeltern, Kollegen, Schwagern oder Schwägerinnen, Stiefeltern oder -kindern, Pflegern, Beratern, Therapeuten oder Zimmernachbarn (zum Beispiel in einem Pflegeheim) über lange Zeit entstanden, etabliert und sehr interaktiv sein können. Obgleich solche Beziehungen bekannt sind, mögen Trauernde dennoch keine Gelegenheit haben, ihren Verlust öffentlich zu betrauern. Im besten Fall wird von ihnen erwartet, die Familie des Verstorbenen zu unterstützen.

Des Weiteren gibt es in jeder Gesellschaft Beziehungen, die nicht öffentlich anerkannt oder akzeptiert sind. Außereheliche oder homosexu-



elle Liebesbeziehungen sowie unverheiratete Paare finden teilweise nur begrenzt gesellschaftliche Zustimmung und sind gesetzlich weniger abgesichert.

### 2. *Der Verlust wird nicht gewürdigt*

In anderen Fällen wird ein Verlust als sozial nicht signifikant definiert. Verlust kann für einen Menschen vielerlei Gestalt annehmen: Einige Todesfälle wie zum Beispiel der pränatale Verlust eines Babys oder andere Trauergründe wie Scheidung, der Verlust der Arbeitsstelle, von materiellen Gütern oder der eigenen Freiheit (Gefängnis) werden von der Umgebung oft nicht als solche gewürdigt. Viele solche Verluste werden tief empfunden, aber dennoch nicht vom sozialen Umfeld eines Menschen erkannt und anerkannt. Einige mögen für Außenstehende gar nicht greifbar sein. Ein Teenager zum Beispiel, der hart auf eine Karriere im Profi-Sport hinarbeitet, aber von seinem Schulteam ausgeschlossen wird, mag ebenso den Verlust eines Traums betrauern wie ein Paar, das mit der Geburt eines behinderten Kindes leben lernen muss.

Ebenso erschütternd ist der Verlust eines guten Rufs durch Skandal, Verleumdung oder Verhaftung. Selbst normale Übergangphasen des Lebens haben manchmal eine Unterströmung aus Verlustgefühlen, wie zum Beispiel der Prozess des Alterns.

### 3. *Der Trauernde ist ausgeschlossen*

In manchen Situationen wird der Trauernde durch seine persönlichen Eigenschaften oder seine besondere Situation in seiner Trauer entrechtet. Dies ist der Fall, wenn ein Mensch von seinem sozialen Umfeld als »nicht trauerfähig« betrachtet wird. Obwohl zahlreiche Forschungen das Gegenteil beweisen, spricht die Gesellschaft Kindern und alten Menschen oft die Reaktion auf den Tod eines anderen ab, da diese angeblich die Tragweite des Verlusts nicht wirklich begreifen. Ähnliches gilt auch für Menschen mit einer Behinderung.

### 4. *Todesumstände*

Die Todesumstände mögen beschränken, ob Trauernde Zugang zu Hilfsangeboten haben oder inwiefern andere Menschen ihre Unterstützung anbieten. Oft fühlen sich beispielsweise die Angehörigen eines Suizidopfers stigmatisiert, da sie annehmen, dass andere ihre Familie aufgrund der Todesumstände verurteilen.

### 5. *Kulturell oder individuell abweichende Trauerreaktionen*

Die Art und Weise, in der ein Mensch trauert, kann ebenso zur Entrechtung von Trauer beitragen. Einige kulturell individuelle Trauerreaktionen wie beispielsweise Stoizismus oder, dem entgegengesetzt, lautes Klagen, mögen nicht der Trauerkultur der umgebenden Gesellschaft entsprechen und daher nicht akzeptiert sein.

Die genannten Beispiele und Kategorien sollen illustrieren, dass Trauer auf vielerlei Art und Weise entrechtet werden kann. Sie stellen aber keinen erschöpfenden Überblick über das Thema dar und sind daher auch nicht exklusiv. Die Trauer eines Menschen kann aus den unterschiedlichsten Gründen entrechtet sein. Außerdem sind die hier gewählten Beispiele in erster Linie repräsentativ für die Kultur unserer westlichen Industriestaaten.

Die hier vorgestellte Einteilung ist auch nicht die einzige Klassifizierung von entrechteter Trauer. Corr (1998) geht deduktiv vor und stellt fest, dass sowohl die Erfahrung von Verlust und der Prozess des Trauerns als auch bestimmte Stadien innerhalb dieser Trauer entrechtet sein können.

### **Welche Probleme entstehen durch entrechtete Trauer für das Individuum?**

Obwohl jeder der hier vorgestellten fünf Typen entrechteter Trauer zu spezifischen Schwierigkeiten und Reaktionen führt, so gibt es dennoch eine Reihe von gemeinsamen Problemen, die in

jedem Kontext von entrechteter Trauer auftreten. Das Problem entrechteter Trauer kann in einem Paradoxon ausgedrückt werden: Die Natur der Entrechtung erschwert die Trauer, wobei gleichzeitig mögliche Quellen von Hilfe und Unterstützung minimiert werden.

Die genannten Szenarien entrechteter Trauer führen bei einem Menschen zu einer Intensivierung seiner Trauerreaktionen. Sowohl ambivalente Beziehungen als auch die daraus entstehenden Krisen sind in der Forschung als Auslöser komplizierter Trauer definiert worden. Beide Faktoren sind bei entrechteter Trauer oftmals vorhanden.

Obwohl die Trauer kompliziert ist, so zeichnet sich entrechtete Trauer gleichzeitig durch die Abwesenheit von Faktoren aus, die beim Trauerprozess helfen können. Im Fall eines Todes mag der Trauernde beispielsweise von der aktiven Sorge für den Verstorbenen ausgeschlossen sein. Die hier üblichen Rituale stehen also in solchen Fällen nicht als Ausdrucksrahmen für die eigene Trauer zur Verfügung. In manchen Situationen mag ein Trauernder kein Mitbestimmungsrecht in Bezug auf die Gestaltung dieser Rituale haben, in anderen Fällen ist er sogar von der Teilnahme ausgeschlossen.

Bei Scheidungen, Trennungen oder psychosozialen Verlusten sind Rituale im Normalfall überhaupt nicht vorhanden. Des Weiteren wird der Trauernde von seinem Umfeld nicht als solcher anerkannt und so gibt es für ihn keine gesellschaftlich akzeptierte Rolle, in deren Rahmen er seiner Trauer Ausdruck verleihen und Unterstützung erhalten kann.

### Wie können Fachkräfte entrechteten Trauernden helfen?

Es ist sehr wichtig für Fachkräfte, bei der Behandlung entrechteter Trauer nicht zu vergessen, dass sie wie jede andere Form von Trauer betrachtet werden sollte – allerdings vor dem Hintergrund eines begrenzten Netzwerks von sozialer Unterstützung. Robert Neimeyer und John Jor-

dan (2002) sehen den Schlüssel der Behandlung entrechteter Trauer in der Analyse des sogenannten *empathischen Versagens*. Dieser Begriff bezieht sich auf diejenigen Faktoren, die Hilfe und Unterstützung für den Trauernden einschränken und Entrechtung erzeugen. Sind die Gründe für dieses *empathische Versagen* einmal definiert, ist es Aufgabe des Therapeuten, Interventionen vorzuschlagen, die die fehlende Unterstützung kompensieren können. Solche Interventionen können in Form von Einzel- oder Gruppentherapie, Selbsthilfegruppen, Ausdruckstherapien oder dem therapeutischen Gebrauch von Ritualen angeboten werden.

Übersetzung: Karola Hassall



**Dr. Kenneth J. Doka**, Professor für Gerontologie an der Graduate School of The College of New Rochelle, Berater der Hospice Foundation of America und Autor zahlreicher Bücher und Publikationen im Bereich Trauer.

E-Mail: KnDok@aol.com

### Literatur

- Corr, C.: Enhancing the Concept of Disenfranchised Grief. In: Omega, 1998/38, S. 1–20.
- Doka, K. J.: Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow. Lexington 1989.
- Doka, K. J. (Hrsg.): Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice. Champaign, IL, 2002.
- Doka, K. J.: Disenfranchised Grief in Historical and Cultural Perspective. In: Stroebe, M. S.; Hanson, R. O.; Schut, H.; Stroebe, W. (Hrsg.): Handbook of Bereavement Research and Practice. Advances in Theory and Intervention. Washington 2008.
- Eyetsmitan, F.: Stifled grief in the workplace. Death Studies, 1998/22 (5), S. 469–479.
- Kauffman, J.: The Psychology of Disenfranchised Grief: Shame, Liberation and Self-Disenfranchisement. In: Doka, K. J. (Hrsg.): Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice. Champaign, IL, 2002.
- Neimeyer, R.; Jordan, J.: Disenfranchisement and Empathic Failure: Grief Therapy and the Co-construction of Meaning. In: Doka, K. J. (Hrsg.): Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges and Strategies for Practice. Champaign, IL, 2002.

## »Alles war parat ... wohin jetzt mit all unserer Liebe?«

Die Trauer um totgeborene Kinder

Franziska Maurer

### Sterben am Lebensanfang

In der Schweiz kommen jedes Jahr etwa 80 000 Kinder zur Welt, etwa 700 Kinder sterben im Mutterleib oder im ersten Monat nach der Geburt (Bundesamt für Statistik, 2011).<sup>1</sup> Täglich zwei Familien, deren »gute Hoffnung« ein jähes Ende findet. Zudem endet nach Schätzung von Geburtshelfern jede dritte bis vierte Schwangerschaft in den ersten Wochen durch Fehlgeburt – circa 20 000 Eltern jährlich, deren Kind in der ersten Hälfte der Schwangerschaft stirbt.

Die betroffenen Mütter und Väter erleben den frühen Verlust ihres Kindes als Bruch in einem von Hoffnung und Plänen geprägten Kontinuum. Sie sind gefordert, einen Weg zu finden, Eltern zu sein von einem Kind, das nicht mit ihnen lebt.

### Verstehen, was geschieht

Mit Beginn einer Schwangerschaft öffnet sich ein Kontinuum, dem unweigerlich Geburt, Wochenbettzeit, Elternschaft und Familienzeit folgen. Vorausgegangen sind vielleicht Phasen von starkem Kinderwunsch – vielleicht auch nicht. Die ersten Wochen der Schwangerschaft sind eine Zeit der Anpassung an die neue Situation. Der mütterliche Körper organisiert sich, um Bedingungen zu schaffen, die ein Heranwachsen und Entwickeln des Kindes ermöglichen. Die Gefühlswelt der werdenden Mutter ist in Bewegung und Anpassung – Freude, Zweifel, Ängste, Staunen und bisher oft unbekannte Gefühlsintensitäten prägen die ersten Schwangerschaftswochen. Der Va-

ter des Kindes erlebt seine eigenen emotionalen und gedanklichen Reaktionen. Gleichzeitig erfährt er, wie seine Partnerin durch den somato-psychischen Anpassungsprozess in anderer Weise und Intensität als er selbst das Geschehen erlebt. Zusammen machen sie erste Erfahrungen ihres gemeinsamen Elternwerdens.

Wenn alle Anpassungsanstrengungen gelingen, kommt es physiologisch im zweiten Drittel der Schwangerschaft zu einer Phase von Stabilisierung und Gedeihen. Auf der Erlebens- und Verhaltensebene der Eltern äußert sich das darin, dass sie mehr und mehr in ihrem Elternwerden ankommen und sich auf das Leben zu dritt einrichten. Pläne, Wünsche, Vorstellungen prägen diese Zeit. Das letzte Drittel ist wieder bewegter, es geht auf die Geburt zu, hin zu Öffnung und Loslassen und Bereitwerden, das Kind im Hier zu empfangen.

Was geschieht, wenn das Kind stirbt? Die Eltern werden mitten in der Hoffnung und Erwartung und mitten im Leben (unerwartet) mit dem Tod konfrontiert. Es kommt zum Bruch im Kontinuum Kinderwunsch – Schwangerschaft – Geburt – Familiesein.

*»Eine Frau, deren Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt stirbt, ist eine Mutter. Sie war schwanger, sie hat geboren. Sie trägt Spuren von Schwangerschaft und Geburt, hat aber kein Kind, das diese Spuren »rechtfertigt«. Sie hatte sich, auch in ihrem Körper, darauf eingestellt, bald ein Kind im Arm zu halten, zu stillen, zu ver-*

*sorgen, mit ihm in Beziehung zu sein. Diese Hinbewegung läuft nun ins Leere, das Kind braucht die Fürsorge der Mutter, der Eltern nicht mehr, es braucht die Muttermilch nicht, nicht die Arme der Mutter, nicht deren Körper. Der Zyklus von Schwangerschaft, Geburt und Säuglingszeit erfährt einen Bruch. Die Frau bleibt allein zurück mit ihrem veränderten Körper« (Gassmann 2008).*

Wie kann es gelingen, nach dem Bruch die losen Fäden wieder aufzunehmen?

Stirbt das Kind im Mutterleib, steht die Geburt noch bevor. Was war alles vorgesehen, wie hatten die Eltern sich die Begrüßung ihres Kindes vorgestellt, was bereits dazu vorbereitet?

Die Todesnachricht löst bei den Eltern (und auch weiteren Beteiligten) einen Schock aus. Die Heftigkeit der Nachricht kann das Kampf-Flucht-System aktivieren. Die Forderung nach einem sofortigen Kaiserschnitt in Vollnarkose, der Wunsch, »alles so schnell wie möglich hinter sich zu bringen«, sind mögliche erste Reaktionen. Es geht nicht darum, diesen Forderungen und »Wünschen«, welche aus der Bedrohlichkeit der Situation entstehen, Folge zu leisten. Vielmehr sind gemeinsames Aushalten der äußerst schmerzlichen Situation nötig und ein Schutzraum ohne Zeitdruck, um wieder einen Realitätsbezug zu schaffen und Bindungen zu begünstigen. Die Eltern brauchen Zeit zu realisieren, dass das verstorbene Kind ihr Kind ist – und bleibt. Wenn sie bestätigt und bestärkt werden in ihrem Mutter- und Vatersein, haben sie die Möglichkeit, sich ihrem Kind wieder hinzuwenden – mitten im großen Schmerz. Wenn sie erinnert werden an alles, was bereit war – also das Aufnehmen des bisherigen Kontinuums und den Blick auf das, was vorgesehen war –, wird der weitere Verlauf deutlich: Es kommt zu einer Geburt, das Kind kommt auf die Welt, es bleibt immer das Kind dieser Familie, die Frau und der Mann bleiben für den Rest ihres Lebens seine Eltern. Im Kontakt mit dieser Realität können Eltern anknüpfen an die bishe-

rige (kurze) Geschichte mit ihrem Kind und aktiv auch die nächsten Schritte gestalten. Anstatt »alles zu verlieren«, gibt es noch ein Stück gemeinsam gelebte Geschichte mit ihrem Kind: die Geburt, die Begrüßung, ihre Tochter oder ihren Sohn im Arm halten, anschauen, spüren, baden, anziehen. Familienfotos. Eine Segnungsfeier. Eine Geburts- und Todesanzeige.

Ein neugeborenes Kind steht im Zentrum einer Familie. Alle nehmen einen neuen Platz ein um das Kind herum und brauchen Zeit, sich in der »neuen Ordnung« zurechtzufinden. Lebt das Kind nicht, können konkrete Handlungen helfen, die neuen Rollen einzunehmen und dem Kind ganz aktiv seinen Platz zu geben, über seinen Tod hinaus. So kann vielleicht die Oma noch eine Mütze häkeln für ihr Enkelkind. Die Geschwister können mithelfen, den kleinen Sarg zu bemalen. Fotos, Fußabdrücke, ein Grab sind alles Spuren und zeugen davon, dass dieses Kind da war. Die gemeinsam gelebten Momente mit ihrem Kind gehören zu den wertvollsten und wichtigsten Erinnerungen für die Eltern. Können sie diese Erinnerungen mit Angehörigen und Freunden teilen, bedeutet dies auch Verbindung für das weitere gemeinsame Leben.

### Die Bedeutung des Zumutens

»Und dann musste sie das Kind auch noch gebären?!« »Nein, die Geschwister sollen nicht ins Spital kommen, das ist viel zu schlimm, wenn sie das tote Brüderchen sehen.« »Wir geben Ihnen diese Tabletten, damit keine Milch kommt. Das muss nicht auch noch sein.«

Die Tendenz ist stark, die Betroffenen schonen zu wollen – sowohl von Seiten der Angehörigen wie von den involvierten Fachleuten. Das führt in unterschiedlicher Form zu Vermeidungsstrategien, die nicht wie beabsichtigt helfen, sondern die Nutzung vorhandener (biologischer) Ressourcen verhindern. Die Geburt ist ein Teil der gemeinsamen Geschichte der Mutter mit ihrem

# P&S

## MAGAZIN FÜR PSYCHOTHERAPIE UND SEELSORGE

Immer mehr Menschen, die in Seelsorge, Therapie und Beratung tätig sind, schätzen den Blick über die Grenzen ihrer eigenen Disziplin hinaus.

P&S, das Magazin für Psychotherapie und Seelsorge, ist das Forum dafür. Theologie und Psychotherapie blicken auf ein Thema, wissenschaftlich fundiert, aber fächerübergreifend verständlich. Neben dem Titelthema informiert jedes Heft über Aktuelles und Wissenswertes aus der kirchlichen und therapeutischen Landschaft. Das Magazin für Praktiker, die noch längst nicht ausgelernt haben.

## JETZT BESTELLEN!

Wenn Sie mit dem Aktionscode 14-06-11 unter [vertrieb@bundes-verlag.de](mailto:vertrieb@bundes-verlag.de) oder 02302-930 93 910

P&S jetzt für ein Jahr bestellen, erhalten Sie das Themenheft „Trauer“ geschenkt!

ISBN: 978-3-525-80607-4



9 783525 806074

Mehr Infos und die aktuelle Ausgabe zum Durchblättern finden Sie auf [www.PundS.org](http://www.PundS.org)



4 Ausgaben/Jahr € 35,00 zzgl. € 2,40 Versand



**GRATIS**  
zum Abo