

„Trauer ist Liebe – und Liebe verschwindet nicht“

Der Boden unter den Füßen zerbricht, völlig überrumpelt sollen wichtige Entscheidungen getroffen werden, und mit alledem fühlt man sich alleine gelassen. Die Diagnose, sein Baby verloren zu haben, kommt meist unerwartet und ohne jegliche Vorbereitung. **Jasmin Weis (38)**, die selber ein Kind verloren hat, hat den „Kinder des Himmels e.V.“ ins Leben gerufen. Wie sie verwaisten Eltern hilft, erklärt sie im *Passauer Gespräch*.



In persönlichen Gesprächen helfen und informieren Jasmin Weis (r.) und ihre Mitstreiterin Lisa-Marie Harhaus (2.v.r) vom Verein „Kinder des Himmels“ Eltern, die ihr Kind verloren haben.

Wie oft passiert es, dass Kinder nicht lebend geboren werden?

Jede sechste Schwangerschaft endet in einer Fehlgeburt. Da über das Thema leider viel zu wenig gesprochen wird, wissen diese Frauen und ihre Familien oft gar nicht, wie es weitergeht und was die nächsten Schritte sind. Sie bekommen die Diagnose und werden dann allein gelassen. Dadurch, dass unser Verein erst 2022 gegründet wurde, kommen noch nicht so viele zu uns. Erst wenn die Geburt schon gelaufen ist. Einige Frauenärzte haben bereits Flyer bekommen, so dass mehr Frauen über ihre Möglichkeiten erfahren können um sich für ihren Weg zu entscheiden.

Was bieten Sie den Frauen an? Auf unserer Webseite finden Eltern die ersten Informationen über die verschiedenen Geburten. Es gibt in den unterschiedlichen Schwangerschaftswochen unterschiedliche rechtliche Regelungen – für Eltern sehr wichtig zu wissen, bevor sie in die Klinik gehen. Wenn Eltern möchten, bieten wir ein Gespräch in der Praxis oder bei den Eltern zu Hause an, um zu schauen was sie benötigen. Die meisten sind in dieser akuten Situation nicht handlungsfähig, für sie bricht eine Welt zusammen. Es braucht Zeit zu begreifen was geschehen ist, um im zweiten Schritt über die Möglichkeiten zu sprechen, damit sie entscheiden können, was sich für sie gut anfühlt. Wir möchten Eltern unterstützen, diese ersten und letzten kostbaren Augenblicke so zu gestalten, wie es sich für sie richtig anfühlt. Sehr gerne würden wir auch während der Geburt für die Frau und ihre Familie da sein. Zurzeit ist es aber leider so, dass in der Passauer Klinik keine weiteren Geburtsbegleiter anwesend sein können. Hier darf die Frau nur eine Begleitperson mitnehmen, was ein großes Problem ist. Nach der Geburt begleiten wir die Frauen, wenn sie es benötigen, auch im Wochenbett. Es braucht auch nach dieser Geburt Zeit, wieder ins Leben zurückzufinden. Vor allem nach einer Fehlgeburt in der Frühschwangerschaft, bei der das Umfeld noch nichts davon wusste und auch kein Anspruch auf Mutterschutz besteht. Hierfür haben wir einen Gesprächskreis für Sterneltern. Aktuell begleite ich vier Frauen. Eine war nach der Fehlgeburt kurze Zeit später wieder schwanger und sie ist traumatisiert. Sie hörte vom Frauenarzt Sätze wie: „Meine Frau hat auch schon drei Kinder verloren“, „das ist noch kein Kind“ oder „das ist halt einfach so, das gehört dazu“. Und das Resultat ist, dass der Partner ihr im Anschluss nicht zugesteht traurig zu sein. Durch so etwas können Ehen zerbrechen. Frauen fühlen sich, sobald sie ihren positiven Schwangerschaftstest haben, als Mutter und das bleiben sie auch, selbst wenn das Kind verstirbt. Ich selbst bin Krankenschwester, ausgebildete

Geburtsbegleiterin und habe sechs Kinder geboren, davon ein Sternkind. Ich sehe die Bedürfnisse der Frauen und kann sie sehr gut auffangen.

Was möchten Sie Menschen mitteilen, die Sätze wie „Komm darüber hinweg“ sagen?

Trauer ist Liebe und die Liebe verschwindet nicht. Hat eine Frau einen 25-jährigen Sohn, würde keiner auf die Idee kommen zu sagen: „Dein Sohn ist jetzt schon 25, jetzt hör mal auf ihn zu lieben.“ Die Mutter wird ihren Sohn immer lieben, auch wenn er 50 ist. Also warum erlaubt man einer Mutter nicht, ihr Sternkind zu lieben und ihr Leben lang traurig zu sein? Das heißt ja nicht, dass sie in Trauer lebt, aber warum darf sie nicht traurig sein? Es ist wichtig, der Frau zu sagen: „Du bist Mama und du bleibst Mama, du bist für immer mit deinem Kind verbunden, egal in welcher SSW du es verloren hast“

Geben sich viele Frauen nach einer stillen Geburt selber die Schuld?

Mütter machen sich häufig Gedanken, ob sie dazu beigetragen haben, dass sie ihr Kind verloren haben. Manche machen sich Vorwürfe und es braucht Zeit diesen Gedanken wieder aufzulösen. Es besteht auch die Möglichkeit, nach der Geburt Untersuchungen durchführen zu lassen. Viele Frauen brauchen die Gewissheit, dass sie nicht schuld waren.

„Ich habe gerade mein totes Baby geboren“

Wie gehen die Männer damit um? Viele Männer spüren diese tiefe Verbindung anfangs noch nicht, sie freuen sich mit, viele Frauen haben aber durch die Hormonveränderung ein intensiveres Empfinden. Manche Männer sind auch überfordert mit der Reaktion ihrer Frau. Selbst mein wirklich sehr sensibler Mann hat meinen Einbruch am Todestag unseres Sternkindes nicht kommen sehen und wusste erst mal nicht damit umzugehen.

Sie haben selber eine Fehlgeburt durchgemacht.

Ja, 2021 im fünften Monat. Da ich schon sehr weit fortgeschritten war, wusste das natürlich jeder. Und meine Mitmenschen waren mit mir sehr sensibel. Da ich ja selbst Krankenschwester bin, weiß ich, wie es in den Krankenhäusern abläuft, deshalb habe ich auch nicht zu viel erwartet. Alle sind freundlich, aber kaum je-

mand spricht mit dir darüber. Fragen wie „Was ist denn das für ein Kind? Wie heißt es?“ bekommen keinen Raum. Mir wurden die Medikamente zur Einleitung gegeben, eine Hebamme kam dazu, die hatte aber nicht viel Zeit, erklärte kurz mögliche Abläufe und musste wieder gehen. Als nächstes kam der Toilettenstuhl mit der Aufforderung bitte nicht mehr aufs normale Klo zu gehen, damit das Kind nicht reinfällt. Und dann hieß es warten. Ich brachte mein Kind allein zur Welt. Wir haben geklingelt, dass das Kind da ist. Die Krankenschwester kam hektisch rein, ging überfordert wieder raus. Im nächsten Moment kam die Reinigungskraft mit dem Putzwagen und wollte das Zimmer putzen. Auf die Bitte zu gehen, sagte sie, dass sie bald Feierabend hat und jetzt putzen muss. Dann guckte ich sie an und sagte: „Ich habe gerade mein totes Baby geboren, ich möchte Sie bitten, jetzt zu gehen.“ Da wurden die Augen groß, und sie ist raus. Das tat mir dann auch wieder leid. Ich hatte nur 20 Minuten mit meiner Tochter. Danach sollte ich in den OP und habe sie nicht mehr gesehen.

Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Mein Mann und ich haben diese Geburt gemeinsam erlebt und ich bin dankbar, dass er da sein konnte. Ich hatte immer wieder den Gedanken: Ich gehe jetzt nach Hause, nehme meine Kinder in den Arm und bin dankbar, dass ich sie habe. Aber was ist mit den Frauen, die kein Kind zu Hause haben? Die waren teilweise schon in der 25. Woche und haben jetzt nichts mehr. Sie fühlen sich als Mama, können aber diese Rolle nicht leben. Und die Hormone stoppen nicht. Der Körper ist noch auf das Kind eingestellt. Es kann Wochen dauern, bis es sich normalisiert.

Was hat Ihnen in dieser Situation geholfen?

Dem Kind Raum zu geben. Ihm einen Platz in der Familie zu geben. Einen Namen zu geben und eine eigene Beerdigung zu organisieren. Ich habe schon gespürt, dass meine Tochter nicht mehr lebt, bevor ich zur Gynäkologin gegangen bin. Am Jahrestag der Geburt habe ich einen Kuchen gebacken, wir haben Luftballons in den Himmel steigen lassen, einen Gruß geschickt. Ihren Himmelgeburtstag gefeiert. Ich konnte meinem Kind Raum schenken.

Wie hat Ihre Ärztin reagiert?

Als ich erfahren habe, dass das Herz nicht mehr schlägt, war meine Gynäkologin sehr taktvoll und einfühlsam. Als ich ihr ein Jahr

später erzählt habe, dass ich vor habe einen Verein zu gründen und ich eine Ausbildung zur Geburtsbegleiterin gemacht habe, hat sie sich bedankt, weil es für sie so etwas Schlimmes ist, diese Diagnose zu stellen und die Frauen in den nächsten Minuten mit einem Überweisungsschein an die Klinik aus dem Zimmer zu schicken.

„Für die Eltern geht alles viel zu schnell“

Was berichten die Frauen, die sie begleiten?

Alle sagen: Der Boden geht auf und sie fallen. Sie gehen voller Freude dahin, planen im Kopf ihr ganzes Leben mit dem Kind. Dann gehen sie raus und müssen die Beerdigung planen. Die Frauenärzte haben auch nicht die Zeit, um darüber und die rechtlichen Regelungen aufzuklären. Es braucht eine Brücke zwischen den Gynäkologen und dem Krankenhaus. Für die Eltern geht alles viel zu schnell, und man hat nur 36 Stunden, in denen die Eltern ihr Kind bei sich haben können.

Wie sollten Eltern diese kurze Zeit nutzen?

Man sollte Erinnerungen schaffen. Denn es wird eine Zeit kommen, in der man sein Kind sehen möchte und in der man ein Foto haben möchte. Mir wurde das leider nicht angeboten. Eine befreundete Hebamme hat mir vorher zum Glück gesagt, dass es möglich ist, sein Kind bis zur 24. Schwangerschaftswoche mitzunehmen. Das wollten wir dann auch. Mein Mann hat unsere Tochter dem Bestatter selbst übergeben. Auch da wusste ich nicht, dass sie noch bei uns bleiben hätte können bis ich nach Hause komme. Die Krankenschwestern wussten aber gar nicht, dass das möglich ist. Da wurde mir klar, dass es praktisch so gut wie gar nicht vorkommt, dass jemand sein Kind mitnimmt. Auch dass es die Möglichkeit gibt, sein Kind selbst zu beerdigen, wissen die wenigsten. Einige Bestatter möchten dafür kein Geld. Wichtig ist: Der Trauerprozess beginnt mit der Geburt. Und die kann wunderschön sein. Man kann sie sich wirklich schön gestalten und sein Kind würdevoll in Empfang nehmen.

Es gibt auch die Sternfotografie, das Fotografieren von tot zur Welt gekommenen Kindern. Wie kann man sich das vorstellen?

Man kann z.B. über „Dein Sternkind“ einen ehrenamtlichen

Fotografen anfordern. Dieser kommt in die Klinik, ist geschult im Umgang mit Sterneltern und macht wunderschöne Bilder, auch von den ganz kleinen, viel zu früh geborenen Kindern. Es gibt die Wasserbadmethode, die sehr leicht anzuwenden ist. Man legt das Kind in ein Gefäß mit Wasser. So lassen sich Details noch besser erkennen. Nasen, Ohren oder Lippen. Der Fotograf kann auch im Wasser sehr schöne Bilder machen. Auch die Farbe der Kinder bleibt erhalten.

Warum sind solche Erinnerungen so wichtig?

Um das Kind ins Leben zu integrieren. Wenn ich das ausleben kann, kann ich auch mit dem Kind im Herzen weitergehen. Wenn ich den Verlust verdränge, kommt das irgendwann wieder hoch. Ich habe von diesen Möglichkeiten leider erst nach der Beerdigung erfahren. Deshalb ist es so wichtig, Frauen vorher zu informieren. Man kann das Kind nach der Beerdigung nicht mehr ausbuddeln und mit nach Hause nehmen. Erinnerungen im Kopf verblasen mit der Zeit, aber Bilder bleiben.

Wie entstand der Verein?

Nach meiner Sternengeburt machte ich mir Gedanken darüber, was ich jetzt tun und wie ich eine Brücke für Frauen bauen könnte. Im Februar 2022 bin ich über die Doula-Ausbildung zur Geburtsbegleiterin gestolpert. Dort habe ich viel gelernt – vor allem über Sternengeburt. Das Modell, der Frau, die ich begleite, in dieser Notsituation eine Rechnung zu stellen, hat für mich aber nicht funktioniert. So bin ich auf den gemeinnützigen Verein gekommen. Meine Arbeit im Verein mache ich ehrenamtlich. Er basiert auf Spenden und Mitgliedsbeiträgen, um die Arbeit im direkten Kontakt zu finanzieren.

Was genau macht eine Doula?

Eine Doula ist eine nicht medizinische mentale Begleiterin durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie ersetzt keine Hebamme. Sie informiert und teilt ihr Wissen über das, was die Frauen wissen wollen. Sie stärkt sie in ihrer Intuition und ihrem Selbstvertrauen. Wichtig ist, dass sie keine Ratschläge gibt. Die Frauen bekommen überall gesagt, wie sie sich zu verhalten und was sie zu machen haben. Das brauchen die Frauen nicht, sondern eine beste Freundin auf Zeit, die da ist, zuhört und sie unterstützt. Die Doula lernt natürlich, wie sie die Frau unter den Wehen unterstützen kann. Dazu wurden wir zum Beispiel von Hebammen

unterrichtet. Eine Doula hilft der Frau, locker zu lassen, denn unter Anspannung und Angst sind Schmerzen am schlimmsten. Sie kümmert sich, zeigt dem Mann, wie er helfen kann. Selbst wenn die Hebamme Zeit hat, was selten ist, ist sie nicht durchgehend bei der Frau. Eine Doula geht nicht weg. In Passau wie auch in anderen Kliniken ist leider nur ein Geburtsbegleiter erlaubt, also darf die Doula nicht mit sofern der Partner dabei ist. Es gibt aber auch Kliniken, die Doulas anstellen, weil man diese Form der Begleitung schätzt.

„Die Frau darf weinen. Das ist nichts Schlimmes“

Haben Sie einen Rat, was Mitleidenschaft ohne besondere Ausbildung nach einer stillen Geburt für die Mutter tun können?

Viele haben Angst, etwas aufzuwühlen, wenn sie unseren Flyer an betroffene Frauen weitergeben. Aber man kann nichts aufwühlen, was nicht eh schon da ist. Das Kind ist präsent, und die Frauen freuen sich, wenn es nicht in Vergessenheit gerät und sie über ihr Baby reden können. Die Frau darf weinen. Das ist nichts Schlimmes, im Gegenteil: Es darf raus.

Was planen Sie für die Zukunft? Erweitern Sie das Angebot?

Wir planen einen Rückbildungskurs, da dieser von den Krankenkassen erst ab der 24. SSW bezahlt wird. Wir wollen auch kleine Regenbogenkissen nähen, von denen eins das Kind mitbekommt und eins die Eltern. Einfach um eine Verbindung zu symbolisieren. Ich bin sehr dankbar, dass wir jetzt auch die Möglichkeit mit der psychologischen Beratung haben. Wir können zwar keine komplette Therapie finanzieren, aber in der Akutsituation drei Sitzungen ermöglichen. Es ist sehr schwer kurzfristig einen Platz bei einem Psychologen zu bekommen, so möchten wir es ermöglichen, auf verschiedenen Ebenen zu begleiten. Das Wissen und die zum Thema passenden Berufe unserer zehn aktiven Vereinsmitglieder sind eine riesige Bereicherung.

Das klingt alles sehr professionell.

Es ist einfach wichtig, dass es professionell bleibt. Ich würde gerne das Klinikum im Umgang mit diesen Familien unterstützen. Ich habe überlegt ihnen anzubieten, eine kleine Fortbildung in Form eines Vortrags abzuhalten, damit auch die Mitarbeiter vor Ort beispielsweise von der Wasserbadmethode hören. Bei Unterhaltungen mit anderen Krankenschwestern oder Ärzten und auch aus anderen Regionen hört man raus, dass sie im Klinikalltag mit dieser Situation zusätzlich belastet sind. Es fehlt meist einfach die Zeit diese Familien gut zu begleiten, was für das Personal auch sehr schwer sein kann. Ich fände es zum Beispiel sehr schön, die Zimmertüren mit einem Schmetterling oder Stern zu markieren, damit das Personal sofort weiß, dass da drinnen gerade eine stille Geburt stattfindet und man da nicht einfach reinplatzt. Auch für die Mitarbeiter ist es schlimm, unvorbereitet in so eine Situation zu kommen.

Können die Väter ihre Frauen zu den Gesprächskreisen Ihres Vereins begleiten?

Das ist sogar ausdrücklich erwünscht. Für Paare kann das eine sehr wertvolle Zeit sein, an einem anderen Ort über ihre Gefühle und ihr Kind zu sprechen und sich auszutauschen. Es wäre schön, wenn es sich verbreitet. Dann können wir mehr Familien erreichen.

Interview: Luisa Theis

Informationen zum Verein „Kinder des Himmels“ und seinen Angeboten für Eltern finden Sie unter www.kinder-des-himmels.de.