

„Ich finde keinen Herzton mehr“.

Diese Worte werde ich nie vergessen. Unser Baby war tot.

Als ich zwei Tage später aus dem Krankenhaus entlassen wurde, war für die Ärzte schon alles vorbei – aber für mich fing es erst an. Mein Bauch war leer, mein Baby war tot – mein erstes Kind, auf das mein Mann und ich uns so gefreut hatten. Meine Welt brach zusammen.

Die Sonne schien, die Welt drehte sich, für alle anderen ging das Leben weiter – nur für mich nicht. Sogar für meinen Mann war unser Verlust schnell abgehakt; scheinbar hatten alle mein Baby vergessen – nur ich nicht.

Immer wieder brach ich in Tränen aus, ich war überempfindlich und verletzlich.

Plötzlich sah ich überall Babybüche und Kinderwagen.

Die einfachsten alltäglichen Entscheidungen überforderten mich völlig.

Meine Arbeit schien mir gänzlich unwichtig angesichts der Tatsache, dass mein Baby tot war.

Nach der Arbeit marschierte ich stundenlang durch den Wald, als könnte ich die Verzweiflung, die Wut aus mir herauslaufen.

„Ihr seid noch jung, ihr könntet weitere Kinder haben.“

„Es passiert vielen Frauen.“

Gut gemeinte Trostworte von Familie und Freunden klangen leer und verletzend.

Mein Umfeld wünschte sich, ich würde mich ‚normal‘ oder ‚rational‘ verhalten.

Nur wusste ich nicht mehr, was ‚normal‘ war. Ich dachte selber, ich würde verrückt.

Nach sechs Wochen hielt ich es allein nicht mehr aus und meldete mich bei einer Selbsthilfegruppe an.

Dort fühlte ich mich gleich verstanden, da jede(r) wusste, wie schmerzhaft es ist, ein Kind zu verlieren und welche Probleme dadurch im eigenen Umfeld entstehen können.

Manchmal bekam ich Tipps, aber oft hat es einfach geholfen, nicht alleine zu sein.

Auch die Klinikseelsorgerin war eine große Stütze und hat mir dann eine Trauerbegleiterin empfohlen.

Diese Therapeutin bat mir Raum für meine Trauer an, gab mir Denkanstöße und versicherte mir manchmal einfach, ich sei normal und nicht verrückt.

Ich ging jedes Mal heraus und dachte „die Zeit bis zum nächsten Termin schaffe ich jetzt allein.“

Und das tat ich.

Und jetzt haben auch Sie Ihr Kind verloren...

Manche Frauen kommen schnell mit dem Verlust klar.

Für andere ist die Trauer überwältigend und langwierig. Auch das ist normal.

Ich möchte Sie ermutigen, sich wenn nötig Unterstützung zu holen. Hilfreich kann sein, offen mit Familie und Freunden über den Verlust und die Trauer zu reden.

Ein Buch mit den Erfahrungen anderer kann eine Stütze sein.

Mag sein, dass der Austausch mit ebenfalls Betroffenen in einem Internetforum Ihnen hilft.

Einen noch persönlicheren Austausch bietet eine Selbsthilfegruppe an.

Zudem kann professionelle Unterstützung sehr hilfreich sein.

Wichtig ist zu wissen, dass es absolut normal und berechtigt ist, um ein verlorenes Kind zu trauern, auch wenn das Kind bereits in den ersten Tagen oder Wochen der Schwangerschaft stirbt.

Dass die Trauer viel länger anhalten kann, als Sie vielleicht erwarten, dass es aber mit der Zeit weniger schmerzhaft wird. Und: dass Sie es nicht allein schaffen müssen.

*Dreifach betroffene Mutter (17., 10., 14. Schwangerschaftswoche),
mittlerweile auch Mutter von zwei lebenden Kindern*