

## Mutter ohne Kind / Rückbildungskurs für Frauen nach Kindsverlust

Marie-Christine Gassmann, Hebamme und betroffene Mutter

1998 fand in Bern erstmals ein spezieller Rückbildungskurs für Frauen nach Kindsverlust statt, entstanden aus direkter Betroffenheit in unserem Hebammenkreis.\*

Seither gibt es den Kurs zwei bis dreimal im Jahr und er ist nicht mehr wegzudenken.

### Ausgangssituation

Eine Frau, deren Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt stirbt, ist eine Mutter. Sie war schwanger, sie hat geboren. Sie trägt die 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 in den Armen zu halten, zu stillen, zu versorgen, mit ihm in Beziehung zu sein.

Diese Hinbewegung geht nun ins Leere, das Kind braucht die Fürsorge der Mutter, der Eltern nicht mehr, es braucht die Muttermilch nicht, nicht die Arme der Mutter und nicht ihren Körper. Der Zyklus von Schwangerschaft, Geburt und Säuglingszeit erfährt einen Bruch. Die Frau bleibt alleine zurück mit ihrem veränderten Körper.

*Stirbt das erwartete Kind, wird das Wochenbett der verwaisten Mutter leider immer noch häufig vernachlässigt. Eine Hebamme, die weiss, was das Wochenbett in all seinen physischen und psychischen Aspekten bedeutet, wird auch der ganz besonderen Wochenbettsituation bei Verlust des Kindes versuchen, gerecht zu werden. Durch ihre Funktion ist die Hebamme die Person, welche die betroffene Frau als Wöchnerin anerkennt, als Frau, die schwanger war und geboren hat und jetzt Mutter eines verstorbenen Kindes ist.*

*Die Hebamme knüpft an die körperliche Realität der verwaisten Wöchnerin an und begleitet sie in ihren Wochenbettprozessen. Themen wie Abstillen, Uterusinvolution, Wundheilung und Rückbildung sind einerseits wichtig für die Gesundheit der Wöchnerin, gleichzeitig stehen sie für die Anerkennung der betroffenen Frau als trauernde Mutter. (aus: "Wochenbett bei Kindsverlust")\**

Die Körperarbeit im Frühwochenbett ist gerade bei Frauen, wo kein Kind im Arm die Leere im Körper aufwiegt, besonders wichtig und hilfreich. Und wie geht es nach dem Frühwochenbett weiter?

Die verwaiste Mutter wird in den meisten Fällen darauf verzichten, einen normalen Rückbildungskurs zu besuchen, ihre Situation ist allzu schmerzhaft verschieden von der Situation der Mütter mit lebendigen Kindern. Wo ist ihr Platz als Mutter ohne Kind?

Die meisten Angebote für Mütter und Väter nach dem Tod ihres Kindes beziehen den Körper nicht ein. Der Partner erlebt den Verlust naturgemäss nicht im selben Mass in der körperlichen Dimension.

Der Rückbildungskurs für Frauen nach Kindsverlust schliesst eine grosse Lücke.

Der Kurs führt in die Gemeinschaft mit den andern Frauen. Er bietet einen Rahmen, wo Raum ist für all die verwirrenden Empfindungen im Körper, für die Gefühle und Gedanken, die nur Frauen in ähnlicher Situation auf diese Weise erfahren.

**Die betroffenen Frauen** sind nach der ersten intensiven Zeit meist sehr allein in ihrem Erleben. Oft wissen sie wenig über ihren Körper und seine Prozesse. Die Menschen im Umfeld wissen meistens auch nicht Bescheid, sind etwas hilflos, und hoffen, dass die Frau bald wieder "normal" ist.

Die Frauen sind aber im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt und Tod auch in Kontakt gekommen mit ihren Ressourcen, mit ihrer eigenen Stärke, sie haben sich und das Leben von einer neuen Seite kennengelernt. Viele Dinge gilt es zu integrieren, es gilt, sich zurechtzufinden in einer sehr verwirrenden Situation.

Nicht alle betroffenen Frauen finden den Mut, sich für den Rückbildungskurs anzumelden. Mit dem Interesse am Rückbildungskurs an sich und der Lust, andere betroffene Frauen zu treffen mischt sich die Angst, von den vielen traurigen Geschichten überflutet zu werden. Hier kann ein Einzelgespräch im Vorfeld hilfreich sein.

**Der Kurs** ist offen für alle Frauen, deren Kind in der Schwangerschaft oder in der Neugeborenenzeit verstorben ist, unabhängig vom Alter der Schwangerschaft und von den Umständen der Geburt.

Es gibt acht Kurseinheiten à zwei Stunden. Es muss genügend Zeit sowohl für die Gesprächsrunde wie auch für die Körperarbeit einberechnet werden.

Die einzelnen Kurseinheiten müssen einen gut strukturierten Rahmen haben. Ein einfaches Ritual ist ordnend und unterstützend.

**Die Gruppe** hat ein grosses Potential, die einzelne Frau zu stärken. Die einzelne Frau erfährt, dass sie nicht allein ist in ihrer Situation, sie wird gesehen, gehört und verstanden. Sie erhält die Gelegenheit, sich auch den anderen Frauen in ihrem Schmerz zuzuwenden, sich in den anderen Frauen zu spiegeln, aus der Isolation zu treten.

Im Wissen, in diesem Kreis grundsätzlich verstanden zu werden, erlauben sich die Frauen zu weinen, aber auch immer wieder richtig fröhlich zu sein. Meistens gibt es in diesen Kurse ähnlich viele frohe wie traurige Momente. Die Arbeit mit dem Körper öffnet den Zugang zur Lebendigkeit im Allgemeinen. Wenn der Kurs zu Ende ist, treffen sich die Frauen weiterhin, manchmal auch mit den Männern. Es entstehen Beziehungen, ein Unterstützungsnetz, das oft auch in einer Folgeschwangerschaft zum tragen kommt.

Nach Möglichkeit findet auch ein Abend zusammen mit den Männern statt.

**Die Gesprächsrunden** sind ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Durch die Kombination mit der Körpererfahrung gewinnen die Gespräche an Tiefe und Authentizität.

Themen, die auftauchen, sind:

Erleben von Schwangerschaft und Geburt, Erklärungssuche, Sinnsuche, Erschöpfung, Thema Schuld, das verstorbene Kind, Erfahrungen mit dem medizinischen Personal und mit dem Umfeld, körperliche Veränderungen und Beschwerden, schwierige Emotionen, Kinderwunsch, nächste Schwangerschaft, Partnerschaft, Geschwisterkinder, Arbeitsumfeld, Leben im Alltag und vieles andere mehr.

Immer wieder geht es um die Eigenart des Trauerprozesses mit seinen extremen Schwankungen, Momenten von verwirrendem Gefühlschaos, aber auch Erfahrung von grosser Lebensintensität, Offenheit und Verbundenheit. In diesem Kreis kommen die Frauen oft dazu, Dinge zu erzählen, von denen sie annehmen, dass nicht Betroffene sie nicht verstehen, wie zum Beispiel die Momente von Intensität und Schönheit. Ein ganz besonderer Austausch kann hier stattfinden.

**Die Kursleiterin** stellt den Rahmen zur Verfügung.

Mit Sorgfalt begleitet sie die Frauen in ihrer Körpererfahrung, in ihrer Begegnung mit sich selber, ihrem Schmerz und ihrer Lebendigkeit.

**Ihre Aufgabe ist es auch in dieser Situation, Hebamme zu sein, das heisst, den Frauen den Kontakt zu ihren eigenen Ressourcen zu erleichtern.**

Dazu muss die Hebamme mit ihren eigenen Ressourcen in Kontakt sein.

Sie muss sich kritisch auseinandersetzen mit ihrer Motivation und ihrer eigenen Trauerbiographie.

Ihre reflektierte persönliche Erfahrung mit Verlust und Trauer gibt ihr das Wissen, dass in schwierigen Lebenssituationen vorher nicht gekannte Kräfte mobilisiert werden können, dass das Leben grundsätzlich zumutbar ist. Das Wissen, dass die Trauer nicht bodenlos ist, dass ein tieferer Boden wieder tragen wird, ist die Grundlage für den Kontakt mit sich selber, mit den betroffenen Frauen und mit der Gruppe in ihrem Prozess.

Nebst ihrer Qualifikation als Kursleiterin für Rückbildungskurse sollte sie auch Erfahrung haben mit Eltern in Verlustsituationen. Sie sollte ein Wissen haben über physiologische Trauer und merken, wenn eine Frau weitergehende professionelle Begleitung oder Behandlung braucht.

**Der Umgang mit Frauen nach Kindsverlust verlangt Authentizität und liebevolle Präsenz und Aufmerksamkeit.**

Bei aller Anteilnahme geht es darum, den Frauen ihre eigene Geschichte zuzumuten. Es geht nicht darum, Antworten und Lösungen zu bieten. Es kann für die Betroffenen sehr verletzend wirken, wenn Fachpersonen ihre Geschichte interpretieren und deuten wollen.

Es ist wichtig, die persönlichen Bewältigungsstrategien, die die Frauen für sich gefunden haben, zu respektieren. Wenn sie im Kurs andere Möglichkeiten entdecken, ist es gut. Wir können aber nicht an Stelle der Betroffenen wissen, was nun für sie besser wäre, wir kennen den inneren Weg von jeder einzelnen Teilnehmerin nicht. Da ist sehr viel Respekt gefragt.

**Zu vermeiden** sind zum Beispiel:

- "professionelle" Routine, "wissen" wie es geht
- zu allem etwas zu sagen haben
- trösten, Ratschläge geben,
- emotionale Distanz, aber auch Distanzlosigkeit und Identifizierung
- die eigene spirituelle Ausrichtung anbieten

**Das Verhältnis zum eigenen Körper** kann bei Frauen, die nach der Schwangerschaft statt des Lebens den Tod erfahren haben empfindlich gestört sein. Verunsicherung und Misstrauen dem eigenen Körper gegenüber können das Selbstwertgefühl erschüttern. Der ganze Beckenbereich kann wie eingefroren sein, die Atmung oberflächlich. Es gibt Frauen, die durch forcierte sportliche Betätigung ihre schmerzhaften Empfindungen versuchen zum Schweigen bringen.

**Die Arbeit mit dem Körper** ist ein wunderbarer Weg, wieder zu sich zu kommen, sich selber wieder wahrzunehmen, in die Gegenwart zu kommen, auch wieder angenehme Empfindungen zu erfahren. Es geht darum, auf sorgfältige Weise die Lebendigkeit wieder in den Körper einzuladen. Bei der Übungsfolge wird man darauf achten, zuerst unverfängliche Körperregionen anzusprechen, die Basis, die Füsse, den Rücken. Ist ein Rahmen von Vertrauen da, finden die Frauen den Mut, auch die schwierigen Gebiete wie das Becken wieder wahrzunehmen, im geschützten Raum mit den anderen betroffenen Frauen, ihr Becken auch wieder zu bewegen und die dazugehörigen Gefühle zuzulassen. Wichtig ist, dass immer zuerst ein Boden geschaffen wird, damit die Verspannungen, die sich lösen, aufgefangen werden können. Die Lektionen müssen hier besonders gut aufgebaut und abgerundet sein. Am Schluss wird man vielleicht eine Übung machen, die ein Gefühl von Zuversicht und Kraft hinterlässt.

Je nach Hintergrund der Kursleiterin kann es sinnvoll sein, Gelegenheit zu Ausdruck zu geben, indem man zB. mit Tönen arbeitet. Es kann auch gezeichnet werden um die Körpererfahrung bewusst zu machen.

Übungen zu zweit müssen im Respekt vor den individuellen Grenzen sorgfältig eingeführt werden, sind aber sehr wertvoll.

Musik sollte sparsam eingesetzt werden. Es eignen sich Stücke, nicht schon bestimmte Emotionen ansprechen sondern den Raum öffnen und einen haltenden Hintergrund geben für was gerade da ist.

Zitate von Teilnehmerinnen:

*"...zur Ruhe kommen, wieder Ruhe und Vertrauen in den Körper und Beckenbereich finden"*

*"...es tat mir unglaublich gut, etwas ganz konkretes für mich zu tun, aktiv zu werden, mein neues Körpergefühl zurückzugewinnen, zu spüren, dass ich ein Rückgrat habe, in mich hineinzuhorchen, mir etwas Gutes zu tun"*

*"... auftreten, selbstbewusst und aufrecht, mit guter Körperhaltung, ohne das Gefühl zu haben, weniger wert zu sein oder eine ansteckende Krankheit zu haben"*

*".. es war immer sehr schön, wenn man den eigenen Körper wieder gern haben kann und ihn mal so richtig spürt und das auf eine sanfte und liebevolle Art"*

Das Ziel des Kurses ist, dass die Frauen wieder Halt und Vertrauen in ihren Körper finden, dass sie mit ihrer ganzen Lebendigkeit weitergehen können, für sich, für ihre Partnerschaft, gegebenenfalls für ihre weiteren Kinder.

Für mich als Kursleiterin sind diese Kurse eine grosse Bereicherung. Ich freue mich, wenn es bald ganz normal wird, dass die Frauen nach Kindsverlust ihren Kurs haben.

Erschienen in: Hebammenforum, 5/ 2008

Literatur und Adressen

- [www.kindsverlust.ch](http://www.kindsverlust.ch) Fachstelle Kindsverlust während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit
- Gassmann, M.; Maurer, F. et al: Wochenbett bei Kindsverlust. Theoretische Grundlagen und praktische Ansätze für die Hebammenarbeit. Hebammenqualitätszirkel SHV Sektion Bern, Bern 2005. (erhältlich über [www.fpk.ch](http://www.fpk.ch))
- Maurer, F.; Gassmann, M.: Der perinatale Kindstod – Hebammenarbeit in Verlustsituationen. In: Cignacco E. (Hrsg.): Hebammenarbeit. Verlag Hans Huber, Bern 2006.
- Hemmerich, F.H.: In den Tod geboren: Ein Weg für Eltern und Helfer bei Fehlgeburt, Abbruch, Totgeburt. Hygias, Westheim 2000.
- Lothrop, H.: Gute Hoffnung – jähes Ende: Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. 8.Auflage. Kösel, München 2000