

Zur richtigen Zeit

Rückblick auf eine gut begleitete kleine Geburt (abwartendes Vorgehen ohne Medikamente), Einblick in einen bewusst gestalteten Trauerprozess und ein Ausblick auf neue Wege. Januar 2025.

*Mein Text richtet sich an alle, denen eine kleine Geburt bevorsteht und die an einem detaillierten Erfahrungsbericht interessiert sind. Wer die körperlichen Erfahrungen überspringen will, kann nur die Absätze lesen, die mit **fett gedruckter Schrift** beginnen. Dort fasse ich zusammen, was mir gutgetan hat, in der Hoffnung, dass meine Erfahrungen Anderen helfen, bestmöglich mit der schwierigen Situation umzugehen.*

Eine traurige Diagnose

In Woche 8+2 erhalten wir bei der Schwangerschaftskontrolle im Spital die nüchterne Diagnose, dass bei dem 12 mm grossen Embryo kein Herzschlag sichtbar ist. Der Arzt erklärt ansonsten nichts; wir gehen etwas verwirrt und in der Hoffnung nach Hause, unser Baby wachse einfach etwas langsam. In der Woche bis zur nächsten Kontrolle schwanken wir zwischen Sorge und Zuversicht. Für eine persönlichere Betreuung wechsele ich vom Spital in eine gynäkologische Praxis, wo mir die zum Glück sehr empathische Ärztin bei der folgenden Untersuchung mitteilt, dass unser Wunschkind leider nicht mehr lebt. Ich weine, sie gibt mir Zeit und klärt mich schliesslich über zwei Möglichkeiten auf: Ausschabung oder medikamentöse Behandlung mit Mifegyne und Cytotec. Ich entscheide in dem Moment noch nichts. Zunächst will ich bei meinem Partner sein; wir brauchen Zeit, den ersten Schock zu verarbeiten und gemeinsam zu trauern.

Was direkt nach der Diagnose für mich wichtig war: Für mich war es richtig, im Schockzustand und in akuter Trauer keine medizinische Entscheidung zu treffen. Stattdessen hat es mir gutgetan, der Verbindung mit meinem Partner und der gemeinsamen Tauer Raum zu geben und alles Weitere auf später zu verschieben.

Der Weg des Wartens

Auf kindsverlust.ch und bei Doctors for Choice lese ich von einer dritten Möglichkeit: das abwartende Vorgehen, auch «konservative Therapie» genannt. Mir ist sofort klar, dass ich diesen Weg gehen will. So weit verbreitet das frühe Ende von Schwangerschaften ist, denke ich mir, hat die Natur bestimmt auch für diesen Fall vorgesorgt. Ich vertraue darauf, dass mein Körper sich selbst von dem verstorbenen Kind lösen kann – und zwar zu dem Zeitpunkt, der für Körper *und* Seele am besten ist.

Ich bin froh, dass meine Gynäkologin mir Zeit zugesteht, und so fahren wir als erstes in den geplanten Urlaub mit einer grösseren Gruppe. Es tut gut, auf andere Gedanken zu kommen und dabei zwischendurch auch Raum zum Trauern zu haben. In manchen Momenten schüttelt es mich regelrecht vor seelischem Schmerz – mein Partner ist für mich da, wie auch ich für ihn, wenn er traurig ist, und so erleben wir beide die Zeit als sehr verbindend. Körperlich geht es mir gut: Zwar fühle ich mich nicht mehr schwanger, bin aber weiterhin fit, habe Appetit und geniesse auch hin und wieder ein alkoholisches Getränk. Tanzen, lachen und einfach leben: auch dafür ist in diesen Tagen Platz.

Was mir während des Wartens geholfen hat: In den Tagen der Ungewissheit war der Mix zwischen Ablenkung und Raum zum Trauern für mich genau richtig. Um für den Fall der Fälle vorbereitet zu sein, hatte ich bei jedem Ausflug Binden und ein kleines Sieb dabei, um bei

Bedarf die sterblichen Überreste unseres Kindes auffangen zu können. Rückblickend war das zwar nicht nötig, weil sich die kleine Geburt rechtzeitig angekündigt hat, es gab mir aber in dem Moment trotzdem ein gutes Gefühl, auf alles vorbereitet zu sein.

Erste Anzeichen

In Woche 10+2 und den drei folgenden Tagen habe ich zum ersten Mal seit Schwangerschaftsbeginn ganz wenig gelben, geruchlosen Ausfluss und leichte Unterleibsschmerzen wie vor der Periode. Bei 10+5 kommen Schmierblutungen hinzu. Bei 10+6 werden tagsüber die Schmierblutungen stärker, teils ist etwas frisches Blut dabei, und gegen Nachmittag fühlt es sich an, als würde es bald losgehen. Beim Abendessen spüre ich den Unterleib stärker ziehen, und in den folgenden 1-2 Stunden habe ich ca. alle 10-15 Minuten deutlich wahrnehmbare Schmerzen, die mit tiefer Atmung nach wenigen Sekunden wieder verschwinden. In Erwartung einer langen Nacht mache ich es mir auf dem Sofa gemütlich. Mein Partner umsorgt mich mit Wärmflasche und Tee.

Was mir half, kurz bevor es losging: Ein gemütlicher Platz auf dem Sofa, für alle Fälle mit einem Handtuch unterlegt, eine schöne brennende Kerze, Wärmflasche, Tee, eine kuschelige Decke, etwas Ablenkung und die Gewissheit, dass mein Partner in der Nähe ist.

Die kleine Geburt, Teil 1: Blutfluss und Umgang mit körperlichem Schmerz

Von ca. 22 Uhr bis Mitternacht habe ich Phasen stärkerer Schmerzen, die jeweils mehrere Minuten andauern. Währenddessen atme ich tief und hörbar in den Bauch, mein Partner hält mich. In den sehr schmerzhaften Momenten setzt er sich hinter mich, sodass ich mich an seine Brust anlehnen kann, und ich bitte ihn, mich an den Schultern zu halten, meine Arme zu streicheln, für mich zu singen und mir zu sagen, dass die nächste Pause ganz sicher kommt. Dies hilft mir sowohl psychisch als auch körperlich. Ich beruhige mich ausserdem selbst, indem ich mir bewusst mache, dass alles seinen natürlichen Gang geht und dass es richtig ist, so wie es ist. Ab und zu nehme ich in meinem Uterus eine Bewegung von oben nach unten wahr. Trotz Schmerzen bin ich fasziniert davon und dankbar dafür, dass mein Körper auf geheimnisvolle Art und Weise weiss, was er zu tun hat.

Die Pausen zwischen den schmerzhaften Phasen sind wohltuend und erleichternd. Wir reden ein bisschen, vertiefen uns in unsere Bücher und lesen einander die besonders interessanten oder lustigen Stellen vor. Mein Partner schenkt mir Tee nach, und ich esse ein paar Süßigkeiten; der Zucker tut gut.

Während dieser etwa zwei Stunden fließt immer wieder Blut – mehr als bei meiner Periode, aber weniger als ich nach den diversen Online-Recherchen erwartet hätte; mit 3-4 Wochenbettbinden komme ich gut durch. Auf der Toilette verwende ich ein Sieb, um die sterblichen Überreste aufzufangen, falls sie noch sichtbar sind (meine Gynäkologin meinte, es sei gut möglich, dass der kleine Körper bereits resorbiert und damit nicht mehr auffindbar sei). Die austretenden Blutklümpchen sind kleiner und fester, als ich es von der Periode kenne, und ich komme mit dem Anblick gut klar. Ich zeige meinem Partner, wie es aussieht, damit er sich daran gewöhnen kann, falls ich später Hilfe brauchen sollte.

Wie ich gut mit den Schmerzen umgehen konnte: Tiefe, langsame Atmung, längere Aus- als Einatmung, Rückbesinnung auf die funktionierenden Mechanismen der Natur sowie die Erinnerung daran, dass nach jeder Schmerzphase eine Pause kommt. Körperkontakt mit meinem Partner, das Bewusstsein, dass er da ist, ruhig bleibt und mich unterstützt, sowie klare Kommunikation von Wünschen (z.B. wo ich wie berührt werden möchte). Zum Teil war es ausserdem hilfreich, mich etwas zu bewegen und in die Hocke zu gehen.

Die kleine Geburt, Teil 2: Kein schöner Anblick und die Gnade der Gewissheit

Während ich am Anfang davon ausging, die ganze Nacht wach zu bleiben, habe ich nach dieser ersten Phase auf einmal grosse Lust zu schlafen. Ich vereinbare mit meinem Partner, dass ich ihn wecke, wenn es weitergeht. Gegen vier wache ich auf, mit Schmerzen und einer deutlichen Wahrnehmung von Ausfluss. Mein Partner ist bereits wach und bereit, mich zu unterstützen, sobald ich ihn brauche.

[Wer nicht lesen will, wie die sterblichen Überreste aussahen, kann diesen Absatz überspringen.] Im Badezimmer entdecke ich auf der Binde eine helle Gewebestruktur. Ich traue mich noch nicht, genauer hinzusehen und Sorge ersteinmal für mich. Frisch gewaschen und in frischer Wäsche fühle ich mich dann bereit für den Anblick. Ich erkenne den C-förmigen Umriss des Embryos, die Nabelschnur und die Anlage eines Auges. Der Geruch ist neutral, und ich finde es auch per se nicht eklig, schliesslich sind das die sterblichen Überreste unseres Kindes. Trotzdem wird mir etwas flau im Magen. Ich mache ein Foto, falls ich den kleinen Körper später nochmals in Ruhe anschauen oder abzeichnen möchte, und rufe meinen Partner. Da wir die sterblichen Überreste bestatten möchten, versuchen wir, den Embryo von der Binde zu nehmen, doch das Gewebe ist aufgrund der begonnenen Resorption schon ganz weich und nicht mehr formstabil. Meinem Partner wird auch flau, doch es gelingt ihm, den Embryo vorsichtig von der Binde zu schütteln und in ein Schraubglas mit frischem Wasser zu legen, während ich mich etwas erhole. Wir hatten online gelesen, dass die Aufbewahrung im Wasser eine gute Möglichkeit sei, u.a. weil der Embryo dann seine natürliche Form annehmen kann und schöner aussieht. In unserem Fall verliert das Gewebe allerdings im Wasser seine Form, und es sieht seltsam aus, wie die inzwischen unkenntliche Struktur im Wasser schwebt. Gleichzeitig haben die nun sichtbaren feinen Verästelungen auch etwas Ästhetisches, das mich fasziniert. Da wir den Embryo später sowieso übergangsweise einfrieren (s.u.), wäre vielleicht besser gewesen, den Embryo auf der Binde ins Gefrierfach zu legen, um ihn dann im gefrorenen Zustand leichter herunternehmen zu können.

Während ca. einer Stunde habe ich immer wieder starke Schmerzen. Zwischendurch wird mir auf der Toilette und in der Küche schwindelig, sodass ich mich jeweils auf den kühlen Boden lege und die Füsse hoch lagere. Mein Partner bringt mir Kissen und Decken, verabreicht mir Honig und massiert mir die Füsse. Zurück im Bett unterstützt er mich wie oben beschrieben mit Berührung, Worten und Gesang. Ich habe im Hinterkopf, dass ich jederzeit Schmerzmittel nehmen kann, wenn ich möchte. Es ist gut, das zu wissen, doch ich entscheide mich dagegen: Ich will den Schmerz in seiner Gänze erfahren, weil ich erstens wissen will, ob ich damit zurechtkomme, und weil ich zweitens vermute, dass mir das Erleben der körperlichen Schmerzen bei der Verarbeitung der seelischen Schmerzen hilft.

Als die zweite Phase überstanden ist, macht mein Partner Brote, und ich bin überrascht über meinen Appetit. Es tut gut, etwas zu essen, wir reden noch eine Weile, sagen alle Termine für den nächsten Tag ab und legen uns schliesslich schlafen, als es draussen zu dämmern beginnt. **Warum ich dankbar dafür bin, die sterblichen Überreste gesehen zu haben:** Auch wenn der Anblick nicht per se schön war, bin ich doch froh, den Embryo gesehen zu haben, weil ich damit die Gewissheit hatte: Die kleine Geburt war erfolgreich, der Embryo ist nicht mehr in meinem Bauch. Ausserdem machte mir die Auseinandersetzung mit den sterblichen Überresten klar, dass dieses Gewebe nicht unser Kind ist. Unser Kind ist jetzt an einem anderen Ort: sicher in unseren Herzen und vielleicht ja sogar im Himmel oder anderswo gut aufgehoben.

Die kleine Geburt, Teil 3: Überraschende Gewebeabgänge und Umgang mit seelischem Schmerz

Es ist fast Mittag, als ich einigermaßen erholt erwache. Es fliesst noch etwas Blut und ich habe leichte Schmerzen, aber es ist klar: Wir sind über den Berg, und ich bin ziemlich erleichtert. Plötzlich fällt, ich bin gerade im Bad, ohne Vorwarnung ein ca. 8x3 cm grosses Gewebestück aus meiner Vagina heraus auf den Boden. Meine erste Reaktion ist purer Schreck. Dann aber bin ich mehr und mehr fasziniert von der Grösse des Gewebes und seiner stabilen Struktur, betrachte es genau und entscheide, es zusammen mit dem Embryo zu bestatten.

Mein Partner macht Kaffee und bringt mir Frühstück an meinen inzwischen gewohnten Platz auf dem Sofa. Ich informiere die Familie und nahestehende Personen, dass wir die kleine Geburt gut überstanden haben und beginne, meine Erfahrungen aufzuschreiben.

Im Laufe des Tages kommt der seelische Schmerz zurück. In der Nacht hatte ich selbst beim Anblick des Embryos keine Trauer verspürt; da stand ganz die körperliche Erfahrung im Mittelpunkt. Nun gibt es auf einmal wieder Momente, in denen mich die Trauer überschwemmt und es sich anfühlt, als zerspringe mir gleich das Herz.

Warum es wichtig für mich war, den körperlichen Schmerz zu erfahren: Wenn mich nun, im Nachgang der kleinen Geburt, die Trauer um das verlorene Kind voll erfasst, dann weiss ich, es ist wie bei den körperlichen Schmerzen einfach eine Welle. Ich kann sie zulassen, mich auf sie einlassen, sie erfahren, und nach einer Weile klingt sie wieder ab. Die nächste Pause kommt bestimmt.

Die Tage danach

Körperlich: Am zweiten Tag nach der kleinen Geburt fühlt sich mein Unterleib wund an, und das Gehen fällt mir schwer. Nach dem Aufstehen fällt ein weiteres Gewebestück heraus, ähnlich gross wie das erste. Auch an den drei folgenden Tagen blute ich noch etwas, und jeweils gegen Mittag geht ein kleines Gewebestück ab.¹ Obwohl es nicht schmerzhaft ist, finde ich diese Vorgänge unangenehm, weil sie so plötzlich geschehen. Unabhängig vom Abgang der Gewebestücke habe ich gelegentlich Schmerzen; sie werden von Tag zu Tag weniger. Ab dem sechsten Tag habe ich keine Schmerzen mehr, nur noch Schmierblutungen, die etwa eine Woche lang anhalten. Dann ist es vorbei. (Zwei Wochen später der nächste Eisprung, vier Wochen später die nächste Periode, alles in Ordnung. Menschliche Körper sind einfach unglaublich.)

Organisatorisch: Wir besuchen die sehr schön gemachte Sternenkinder-Gedenkstätte auf dem Friedhof in unserer Stadt und entscheiden, dass wir die sterblichen Überreste unseres Kindes dort bestatten möchten. Wir bekommen einen Termin für die folgende Woche und frieren den Embryo und die Gewebestücke bis dahin ein (laut Bestatter wird das auch im Spital so gemacht - offenbar wäre auch die Aufbewahrung im Kühlschrank für ein paar Tage möglich).

Emotional: Es ist ein Auf und Ab in diesen Tagen. Die Trauer ist mehrmals täglich präsent, ich weine immer wieder – und die leichten Momente gibt es auch. Schon am zweiten Tag nach der kleinen Geburt habe ich das Bedürfnis nach Aktivität und kanalisieren es in eine kleine Putzaktion. Am dritten Tag erwache ich gut gelaunt und mit Tatendrang. Nachdem die Beerdigung organisiert ist, fahren wir zu einer befreundeten Familie aufs Land – der Ortswechsel, die Ruhe und das Grün tun gut, wie auch das Reden über unseren Verlust, das

¹ Von der Fachstelle Kindsverlust erfahre ich später, dass der Embryo und alles zugehörige Gewebe bei der kleinen Geburt oft gemeinsam ausgestossen werden. Man muss sich also keine Sorgen machen, wenn in den Tagen danach keine weiteren Gewebestücke abgehen.

Zulassen von Tränen und die Anteilnahme, die wir erfahren. Am vierten Tag wagen wir eine kleine Wanderung, es geht langsam, aber es geht, und es ist ermutigend zu spüren, dass ich wieder zu Kräften komme.

Was mir in den Tagen danach gutgetan hat: Viel Schlaf, Zeit mit meinem Partner, Ruhe, Raum zum Trauern, etwas Aktivität und die Möglichkeit, Pläne je nach körperlicher und seelischer Verfassung spontan anzupassen.

Ein feierlicher, schön gestalteter Abschied

Eine befreundete Theologin erklärt sich bereit, uns bei der Bestattung zu begleiten. Mein Partner und ich sind uns zunächst uneinig über die Gestaltung der Feier, doch wir finden schliesslich ein Format, das für uns beide stimmt. Beim Vorgespräch mit der Theologin nehme ich uns zum ersten Mal als «Eltern» wahr: eine neue Dimension von Gemeinsamkeit im Paar. Trotz der akuten Trauer fühlt sich das sehr schön an.

In der Vorbereitung schreibe ich ein Lied, das von Trauer, vom Loslassen und von Dankbarkeit handelt. Mein Partner und ich nehmen es auf, damit wir es bei der Grablegung abspielen können. Wir falten Sterne aus buntem Tonpapier, die später im Grab ein Sternenbettchen bilden. Eine kleine, runde Kartonkiste aus der Papeterie bildet die Grundlage für den Sarg, und ich nähe ein Stoffsäckchen, das die in einen Kompostbeutel eingehüllten Gewebestücke enthalten wird. Auf dieses Kissen betten wir später, umringt von Blumen, unser verstorbenes Kind. Mit wasserfesten Keramikstiften gestalte ich zudem einen kleinen Grabstein, einen Kiesel vom Seeufer, mit dem Namen unseres Kindes und einem Stern darauf.



Bei der Bestattung sind wir zu siebt – wir beide, die befreundete Theologin und vier uns nahestehende Menschen. Gesang, Stille, ein spiritueller Text, Gedanken der Theologin und die Grablegung zu unserem Lied fügen sich zu einem stimmigen Ganzen. Ich bin sehr berührt von der Feier und von der intensiv spürbaren Anteilnahme. Es ist schön, in diesem schweren Abschied so liebevoll begleitet zu werden.

Danach bin nicht nur berührt und erfüllt, sondern auch erleichtert. Ich war zum ersten Mal in meinem Leben mit hauptverantwortlich für eine Beerdigung, und ich bin froh, dass alles gut gegangen ist. Auch ist es eine Erleichterung, dass die Überreste unseres Kindes nun nicht mehr

vorübergehend bei uns zuhause im Gefrierfach lagern, sondern an ihrem definitiven Ort angekommen sind, und ich damit auch loslassen kann.

Nach der Feier laden wir die kleine Gesellschaft in unser Lieblingslokal ein, und es wird ein überraschend lustiger und langer Abend. Als ich im Bett liege und den Tag Revue passieren lasse, bin ich ganz erfüllt, dankbar und überraschenderweise sogar glücklich.

Was mir beim Abschiednehmen geholfen hat: Meinen Tränen freien Lauf lassen, gemeinsames Trauern mit meinem Partner und Dankbarkeit für die erlebte Liebe zu unserem Kind. Aktive Auseinandersetzung durch das selbst geschriebenen Lied, kreatives Gestalten mit den Händen (Sterne, Sarg, Blumen...), Freude über die schönen Ergebnisse der kreativen Prozesse, stimmige Gestaltung der Bestattungsfeier sowie Anteilnahme durch Freundinnen und Freunde.

Graue Zeiten

Nach der stimmigen Bestattungsfeier und der tief empfundenen Dankbarkeit für das Erlebte denke ich, ich sei in puncto Trauern über den Berg. Doch weit gefehlt: ich lande in einem grauen Sumpf, einer emotionalen Abgestumpftheit, durchbrochen von intensiven Momenten der Trauer. Die Umstände sind ungünstig: in den wenigen Wochen, seit ich weiss, dass unser Baby nicht mehr lebt, erfahre ich von vier Schwangerschaften in meinem näheren Umfeld; zwei der ungeborenen Babys sind gleich alt wie unseres heute wäre. Zudem sind zwei meiner Cousinen schwanger wie auch zwei Arbeitskolleginnen in meinem Team. An jedem Bürotag konfrontieren mich ihre runden Bäuche mit unserem Verlust, und Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung sind fast tägliches Pausengespräch. Ich war schon seit einer Weile nicht mehr glücklich mit meinem Job, und die omnipräsenten Schwangerschaften geben mir vollends den Rest. Die Arbeit macht mir keinen Spass mehr, ich ziehe mich zurück, das Aufstehen wird zum täglichen Kampf, und in der freien Zeit habe ich keine Kraft mehr für Sport, gesunde Ernährung oder Anderes, das mir guttun würde. Es fühlt sich kaum noch nach Leben an, mehr nach blosser, trister Existenz.²

Eines Tages fällt mir auf, dass ein psychischer Mechanismus es noch schlimmer macht: ich schimpfe mich innerlich für mein Verhalten aus, blicke mit einem strengen, strafenden Blick auf mein kraftloses Ich. Und als ich das bemerke, entscheide ich, die Selbstverurteilung durch eine liebevolle Haltung zu ersetzen: Ja, ich hänge gerade voll in den Seilen. Ja, ich habe gerade keine Kraft, mich aktiv für eine Besserung einzusetzen. Und das ist okay.

Diese Änderung der inneren Haltung mir selbst gegenüber, die Akzeptanz des Unangenehmen, ist für mich der Anfang von besseren Zeiten. Eine Fastenwoche und ein Schweigewochenende später fühle ich wieder einen Hauch von Lebensenergie und kann daraufhin auch etwas besser für mich sorgen.

Auch drei Monate nach der Diagnose «missed abortion»³ ist die alte Leichtigkeit nicht zurück. Obwohl ich viele leichte Momente erlebe, und dafür bin ich sehr dankbar, ist die Trauer im

² Im Nachhinein denke ich mir: Ich hätte mich in dieser Zeit für eine Weile krankschreiben lassen können, um mich psychisch zu erholen. Sollte ich in Zukunft in einer ähnlichen Situation sein, würde ich das unbedingt tun. Je nach Situation könnte auch psychologische Unterstützung eine Möglichkeit sein.

³ Was für ein gewaltvoller Begriff! Als hätte ein unfähiger Frauenkörper etwas Entscheidendes verpasst, eine wichtige Aufgabe nicht wahrgenommen. Dabei hat mein weiser, gesunder Körper die kleine Geburt im genau richtigen Moment ausgelöst. Er hat nichts verpasst, nichts ausgelassen. Im Gegenteil: Mein Körper hat meiner Seele Zeit geschenkt, den Verlust zu begreifen, und als es soweit war, war ich in meiner Gesamtheit stark genug und bereit für den ganzen Prozess. Ich wäre sehr für eine Anpassung der medizinischen Terminologie – und Praxis: Abwarten als explizite Möglichkeit für diejenigen Frauen, die diesen Weg gehen möchten.

Alltag oft unterschwellig spürbar und immer wieder akut präsent. Mit zuverlässiger Regelmässigkeit bahnen sich Tränen ihren Weg an die Oberfläche – ich kann sie um Stunden oder Tage verschieben, wenn die Situation es erfordert, und ihnen bei einer passenden Gelegenheit Raum geben. Verdrängen kann und will ich sie nicht. Ich bin ernster geworden und wer weiss, vielleicht bleibe ich das auch.

Wie ich die grauen Zeiten besser aushalten kann: Mit einer liebevollen Haltung mir selbst gegenüber, mit Akzeptanz (ja, es ist gerade schwierig, und das ist okay), und mit einem Quäntchen Hoffnung, dass jede schwierige Phase irgendwann endet, auch wenn es vielleicht lange dauert. Auch hilft mir, sofern es ohne gefühlten Zwang möglich ist, regelmässige Bewegung, um mich wenigstens körperlich gut zu fühlen, wenn ich schon traurig oder niedergeschlagen bin. Zu guter Letzt ist das soziale Umfeld wichtig für mich: mein Partner, Familienmitglieder und Freund:innen, die mich in meiner Niedergeschlagenheit aushalten und auffangen, die mich auf den Friedhof begleiten und zwischendurch immer wieder fragen, wie es mir geht.

Trauern im Alltag – allein und zu zweit

Inzwischen ist der vierte Monat nach der kleinen Geburt angebrochen. Der graue Schleier hat sich gelichtet; ich traure zwar stellenweise noch immer intensiv, doch trotzdem fühlt sich mein Leben wieder nach *Leben* an, und nach *meinem*, das ich bewusst in die Hand nehmen kann und will. Für diese neue Energie bin ich unglaublich dankbar.

Die Sternenkindergabstätte ist ein wichtiger Ort für mich geworden, an dem Erinnerung und Trauer einen sichtbaren Platz haben. Auch in unserer Wohnung habe ich ein kleines Erinnerungsplätzchen eingerichtet und gebe dem Erfahrenen zudem mithilfe kleiner Rituale im Alltag Raum. Betroffene aus meinem Umfeld erzählen mir, die Trauer habe sich mit der Zeit verwandelt, in etwas Schönes, das sie immer begleitet. In manchen Situationen scheint diese Möglichkeit für mich in weiter Ferne zu liegen – doch gibt es auch den ein oder anderen Moment, in dem ich erahne, was sie meinen.

Mein Partner trauert inzwischen deutlich weniger häufig und weniger intensiv als ich. Er ist für mich da und fängt mich auf, wenn ich weine – das ist unglaublich viel wert, und dennoch fühle ich mich mit meiner Trauer manchmal unverstanden und allein. Wir versuchen, die Unterschiedlichkeit unserer Trauerprozesse zu akzeptieren, keine Erwartungen aneinander zu stellen und an guten und schlechten Tagen miteinander im Gespräch zu bleiben. Ein [Buch für Paare](#), die ihr Kind während oder kurz nach der Schwangerschaft verloren haben, ist dabei eine wertvolle Orientierungshilfe. Auch besuche ich ein paar Mal eine Selbsthilfegruppe und erlebe es als sehr bestärkend, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Im sechsten Monat finde ich den Mut, eine Karte zu entwerfen, mit der wir weiter weg wohnenden Freund:innen und Familienmitgliedern von unserem Sternenkind erzählen. Es ist mir wichtig, dass unser Kind einen Platz in unserer Familiengeschichte hat. Inspiriert durch den [Baby Loss Guide](#) traue ich mich schliesslich auch, den medizinischen Stellen, mit denen ich in Kontakt war, ein Feedback zu geben, positive Erfahrungen wertzuschätzen und konstruktive Verbesserungsvorschläge zu machen, wo etwas nicht so gut gelaufen ist.

Innere und äussere Veränderung

In den Monaten nach der kleinen Geburt passiert innerlich und äusserlich unglaublich viel. Ich spüre besser, was ich möchte und was nicht und lerne, nein zu sagen. Dies führt in Familie, Freundschaften und Partnerschaft durchaus zu Reibung, doch die Beziehungen halten das aus und wachsen daran. Heute erlaube ich mir viel mehr, einfach ich selbst zu sein und zu sagen,

was ich denke – das ist ungeheuer befreiend. Ich bewerbe mich auf neue Stellen und finde schliesslich einen anderen Job, der mich begeistert. Und irgendwann, etwa im siebten oder achten Monat, merke ich, dass ich die Erinnerungsecke in unserer Wohnung so langsam wegräumen möchte. Ich packe all die schönen Antworten auf unsere Karte und weitere Erinnerungsstücke in eine Schachtel, falls ich sie später nochmals anschauen möchte, und ein symbolhaftes Bild bekommt einen Ehrenplatz in unserem Eingangsbereich. So hat unser Sternenkind nach wie vor einen sichtbaren Ort. Es passiert auch heute noch gelegentlich, dass mich eine Trauerwelle erfasst und durchschüttelt – gleichbleibend intensiv, aber deutlich seltener. Es ist okay.

Ein Ja zur Liebe

Würde ich, wenn ich könnte, diese Erfahrung aus meinem Leben tilgen? Würde ich es vorziehen, einfach nicht schwanger geworden zu sein, sodass ich heute nicht trauern muss? In manchen Momenten, in denen mich die Trauer innerlich fast zerreisst, wünsche ich mir schon, all das nicht erleben zu müssen. Wenn es mir besser geht, denke ich jedoch: Ich will leben, in Fülle, mit Liebe und dem dazugehörigen Schmerz. Es ist himmeltraurig, dass unser Kind das Licht der Welt nicht erblicken durfte. Und doch bin ich bei aller Trauer auch dankbar für die Erfahrung. Ich habe unser Kind geliebt, als es noch in meinem Bauch war, und ich bin auch heute noch in Liebe mit ihm verbunden. Auch wenn der Verlust stellenweise schrecklich wehtut und ich unsäglich traurig bin, so möchte ich diese Erfahrung der Liebe nicht missen. Sie hat mich tief berührt, und sie wirkt bis heute: Ich lerne mich selbst immer besser kennen, mein Partner und ich begegnen uns auf neue Art und Weise, und die Verbundenheit mit den uns begleitenden Menschen wächst. Ich denke wieder über Grundsätzliches nach: Was soll mein Beitrag sein in dieser Welt, was fange ich an mit der mir geschenkten Tatkraft und Lebenszeit? Ich habe Ideen, Energie für Neuorientierung, und habe begonnen, zusammen mit meinem Partner und anderen Menschen kleine Kulturprojekte in unserem Umfeld zu starten. Ich habe so eine Ahnung, dass mich die Verlusterfahrung sowohl tiefer hinein in das Geheimnis des Lebens führt als auch gleichzeitig auf neue Art und Weise hinaus in die Welt. Es fühlt sich an, als handle es sich bei dem schmerzreichen Verlust nicht nur um ein Ende, sondern auch um einen Anfang.