

Anders als erwartet ...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
*Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.*

BASISINFORMATIONEN

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

B

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen

*Der Umgang mit dem  
Verlust eines Kindes  
ist immer eine  
Sondersituation.*

Der Tod am Lebensanfang zählt zu den furchtbarsten Erfahrungen einer Mutter und eines Vaters. Eine Fehlgeburt, eine Totgeburt oder ein Schwangerschaftsabbruch stellt für die betroffenen Familien eine Sondersituation dar. So vielschichtig wie die Ursachen für den Verlust sein können, so vielschichtig ist auch das Trauergeschehen.

Was in dieser Situation hilfreich sein kann und was nicht, damit beschäftigt sich diese Einheit.

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen

*Gesellschaftlich  
wird die Problematik  
um Tod und Trauer  
beim Verlust eines  
Kindes in dieser  
frühen Lebensphase  
wenig beachtet.*

## Tabus, Schuldgefühle, Rückzug

Oft klaffen die Erfahrungen der Eltern und die Erfahrungen ihres Umfeldes auseinander. Für die Eltern hat das Kind bereits existiert. Es gab Ultraschallaufnahmen, spürbare Bewegungen und den Austausch über das sich weiter entwickelnde Leben.

Doch die Umwelt hat diese Erfahrungen nicht. Für sie hat das Kind noch nicht existiert. Aus diesem Grund spüren Betroffene häufig das Bedürfnis, die Trauer um ihr Kind zu rechtfertigen. Dazu kommen nicht selten Schuldgefühle oder (im Kontext einer erneuten Schwangerschaft Verlust-) Ängste. Das führt dazu, dass betroffene Eltern sich häufig zurückziehen.

Gesellschaftlich wird die Problematik um Tod und Trauer beim Verlust eines Kindes in dieser frühen Lebensphase wenig beachtet. Hinsichtlich eines Schwangerschaftsabbruchs wird das Thema Trauer gesellschaftlich sogar tabuisiert.

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
*Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.*

# Lebens? INITIATIVE fragen

## Menschen trauern unterschiedlich

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf solche kritische Lebensereignisse. Das Spektrum reicht von einer milderen Form der Trauer bis hin zum klinischen Trauma (Posttraumatische Belastungsstörung).

Wenn die Trauer über den Kindsverlust das individuelle Leben über einen längeren Zeitraum zentraldominiert und die üblichen Phasen des Trauerprozesses nicht erkennbar sind, sprechen wir von einer pathologischen oder komplizierten Trauer. Konträr dazu ist es jedoch auch möglich, dass Betroffene, gerade beim frühen Verlust während der ersten Schwangerschaftswochen, keinerlei Äußerungen von Trauer oder Verlustempfinden aufweisen.

Die Verarbeitung der Todeserfahrung wird durch die Art des Verlustgeschehens, die Verfasstheit der betroffenen Person, sowie die gegebenen psychosozialen Problemkonstellationen und Ressourcen beeinflusst. Dabei spielen familiär- bzw. lebens- und arbeitsbezogene Bedingungen ebenso eine Rolle wie die Frage, auf welche soziokulturellen und religiösen Ressourcen Betroffene zurückgreifen können.

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen

*Ernst nehmen,  
Zuhören,  
Verständnis und  
Einfühlungsvermögen  
zeigen.*

Für die Alltagsbeziehungen der Betroffenen ist es wichtig, dass sie einen möglichst durchgängig empathischen und entlastenden Umgang mit der Situation erleben. Das Umfeld Betroffener sollte sich um ein ernstnehmendes, zuhörendes, verständnisvolles und einfühlsames Gesprächsverhalten bemühen. Beschwichtigende oder tröstende Redewendungen im Sinne „war ja nichts, hast schon Kinder, kann ja noch werden“ sollten vermieden werden.

Trauergruppen vor Ort und Onlineplattformen ermöglichen Betroffenen, den Verlust immer wieder zum Ausdruck bringen zu dürfen und werden von vielen Trauernden als hilfreich erlebt. Begleitete Gruppen von Hospizvereinen, psychosoziale Beratung und psychotherapeutische Behandlung unterschiedlichster Fachdienste stellen professionelle Angebote dar, die bei Bedarf genutzt werden können.

Anders als erwartet...  
 Wenn plötzlich aus freudiger  
 Erwartung Abschied wird.  
 Vom Umgang mit dem Verlust  
 eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen

*Fünf Aufgaben, die  
 trauernde Eltern zu  
 bewältigen haben.*

## Trauernde gut begleiten

In Forschung und Fachpraxis wurde eine Vielfalt an Konzepten und Begleitmodellen entwickelt und auch erfolgreich in der Trauerarbeit etabliert.

Einen wertvollen Beitrag hierzu leistete Hannah Lothrop. Ihr Werk „Gute Hoffnung – jähes Ende“ zählt zur Standardliteratur in diesem Bereich. Es stellt sowohl wichtige Hinweise für das Verstehen der Situation Betroffener als auch Handlungsansätze für ihre Begleitung zur Verfügung.

Hannah Lothrop beschreibt fünf Aufgaben, die von Fehl- oder Totgeburt betroffene Eltern in ihrer Trauer zu bewältigen haben:

- die „Wirklichkeit des Verlustes begreifen und annehmen“,
- den „Schmerz des Verlustes und andere starke Gefühle erleben und annehmen“,
- allmähliche „Anpassung an ein Leben ohne unser Baby“,
- „Sinn finden“
- und schließlich „frei werden für neue Bindungen“.

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen

*Nicht gelebte Trauer  
kann durch die  
Hintertür  
hereinkommen ...*

Auch Hannah Lothrop weist auf den erschwerenden Umstand hin, dass aufgrund des vorgeburtlichen Todes das Kind oftmals als nichtexistierend oder unwirklich angesehen wird. Es hat kaum oder keine gemeinsamen Erinnerungen gegeben. Dennoch ist die Trauer real und existierend. Sie muss bewältigt werden.

Die Sanktionierung gezeigter Trauer durch Außenstehende bewirkt das Gefühl der Entwertung sowie eine Isolation der betroffenen Person.

„Der bei weitem wichtigste Faktor für einen gesunden Trauerprozess ist das Ausmaß an Unterstützung durch das soziale Umfeld. Nicht gelebte Trauer kann durch die Hintertür hereinkommen und uns gesundheitlich beeinträchtigen. Der einzige Weg, wirklich über die Trauer hinwegzukommen, führt mitten durch sie hindurch.“



Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen

*Bei der Verarbeitung  
des frühen  
Kindsverlustes helfen  
Abschiedsrituale.*

## Perspektiven entwickeln

Wenn Eltern die Chance haben, durch Annahme und Begleitung ihre Trauer zu leben, zu gestalten und aufzuarbeiten, entwickeln sich die Lebensperspektiven weiter bzw. können neue Perspektiven entstehen.

Der Tod des Kindes wird dabei Teil des eigenen Lebens, das sich weiter entfalten kann und darf. Das tote Kind wird zu einem „inneren“ Begleiter.

Für das direkte Umfeld und Begleitpersonen gilt es bei der Unterstützung darauf zu achten, dass Betroffene für sich und ihre Trauer Zeit und Raum haben, um ihrem Leid Ausdruck geben zu können.

Bei der Verarbeitung des frühen Kindsverlustes helfen Abschiedsrituale sowie das Erleben einer Gemeinschaft von Mittrauernden. Hilfreich kann es auch sein, einen Ort der Erinnerung zu haben. Betroffene sollten dazu ermutigt werden, ihre Kinder nach Möglichkeit und auch ohne Bestattungspflicht zu bestatten und öffentlich zu betrauern. Als Bestattungs-, Ritual- und Gedenkorte dienen eigene Familien- oder Kindergrabstätten, Trauernischen in (Wallfahrts-) Kirche bzw. in Flur- oder Klinikkapellen.



Anders als erwartet...  
 Wenn plötzlich aus freudiger  
 Erwartung Abschied wird.  
 Vom Umgang mit dem Verlust  
 eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen

*Besondere  
 Bedeutung haben  
 Symbole und Rituale.*

## Symbole und Rituale

Von besonderer Bedeutung bei der Bewältigung des Verlusterlebens sind Symbole und sogenannte Mementos. Darunter werden Gegenstände verstanden, die direkt mit dem Kind in Kontakt waren oder im Bezug standen wie beispielsweise ein Teddybär, Schnuller oder auch Ultraschallbilder, die von den Eltern mit nach Hause genommen werden und der „greifbaren“ Erinnerung dienen.

Gerade beim Frühabort (bis ca. 12.-14. Schwangerschaftswoche) sind diese hilfreich, wenn eine gemeinsame Lebenszeit, vor allem das visuelle und haptische Erleben nicht stattfinden konnte.

Beim Spätabort stellt die Aufbahrung des totgeborenen Kindes in einem Moses-Körbchen eine Trauerhilfe dar. Symbole wie Engel, Schmetterling, Stern, Regenbogen werden für die Gestaltung des Aufbahrungskörbchens verwendet und verweisen auf den Ort der Glückseligkeit, der dem verstorbenen Kind gewünscht wird, in dem es glücklich sein und leben darf. Beim Betrachten des aufgebahrten Kindes lernt das Paar bzw. die Familie das verstorbene Kind kennen, baut Beziehung in der gemeinsam erfahrenen Zeit auf und nimmt dabei gleichzeitig Abschied vom verstorbenen Kind.

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
*Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.*

# Lebens? INITIATIVE fragen

Dabei verwendete Rituale wie das Entzünden von Kerzen als Zeichen der Hoffnung, das gemeinsame Gebet, die Namensgebung und der Segen, der über die Familie gesprochen wird, sind Ausdruck des Vertrauens auf ein göttliches Du, das Geborgenheit und Trost schenkt.

Diese spirituellen Akzente unterstützen positiv die Annahme des Todes und das Loslassen des Kindes. Nach christlicher Überzeugung sind die unschuldig verstorbenen Kinder bei Gott und bedürfen daher keiner nachträglichen Taufe.

Von zentraler Bedeutung zur Trauerbewältigung sind der Ritus der Namensgebung und der Segen für die Familie als Trost und Stärkung für den weiteren Weg.

Anders als erwartet...  
 Wenn plötzlich aus freudiger  
 Erwartung Abschied wird.  
 Vom Umgang mit dem Verlust  
 eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen



*Gestaltung des Särgeleins für Mika durch die Familie, Innenbemalung des Sargdeckels geschah durch den „großen“ Bruder, der auf den kleinen nun aufpasst.*

## Das Kind bestatten

Bei der weiteren Verlustbewältigung stellt die Bestattung ein wichtiges Ereignis in der Trauerarbeit dar. Beispielsweise kann durch die persönliche Gestaltung des Kindersarges der Trauer individuell Ausdruck gegeben werden, um greifbar zu machen, was nicht fassbar ist.

Das Bestattungsritual, das dem von Erwachsenen entspricht, bekräftigt die Vollwertigkeit des Kindes als Mensch und Person. Aber auch bei anderen liturgischen Formen und sakralen Bildgebungen der christlichen Kirchen sind Anregungen zu finden, die der Trauerbewältigung dienen. Das gemeinschaftliche Gebet, die Fürbitte, ein Segensritus, die Darstellung einer Pieta und biblischer Szenen wie beispielsweise die Segnung der Kinder durch Jesus (Markus 10,13-16) etc. stellen einen konfessionell übergreifenden Schatz dar, auf den Trauernde zurückgreifen können. Von zentraler Bedeutung im Trauerprozess ist dabei das persönliche Du im Hinblick auf das Kind, das ein Mensch, ein Gegenüber und nicht eine Sache, ein „Es“ ist.

Wenn Eltern ihrem verstorbenen Kind einen Namen geben können und wenn sie es an einem Ort wissen, der ihrem Kind Geborgenheit, Friede, Freude, Wohlbefinden schenkt, so bedeutet das Trost.

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.

# Lebens? INITIATIVE fragen

*„Alles wirkliche  
Leben ist Begegnung.“*

Martin Buber

Ein entsprechend würdiger Umgang mit dem nur wenige Wochen alten verstorbenen Kind und eine achtsame Begleitung der trauernden Eltern ist somit Ausdruck der Würde des Menschen, des personalen Verständnisses. Berührt sein von dem ungeborenen Kind und seiner Familie kann so auch mit Martin Bubers Worten beschrieben werden als „alles wirkliche Leben ist Begegnung“.

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
*Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.*

# Lebens? INITIATIVE fragen

## Materialien

Internetseiten für betroffene Eltern bieten eine Fülle an Aspekten und Anregungen zur Trauerarbeit. Ebenso gibt es eine reiche Auswahl an Publikationen von betroffenen Eltern, die ihren Verlust und die Verarbeitung in Wort und Bild zum Ausdruck gebracht haben. Die nachfolgenden Hinweise sind nur ein minimaler Ausschnitt.

## Weiterführende Materialien

Selbsthilfe [www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de) und [www.veid.de](http://www.veid.de) (Bundesverband Verwaiste Eltern Deutschland e. V.)

## Weiterführende Literatur

Klaus Schäfer, Ein Stern, der nicht leuchten konnte, Freiburg: Herder 2008 (Book on Demand; Erstauflage: Freiburg: Herder 2005)  
Klaus Schäfer, Trauerfeiern beim Tod von Kindern, Regensburg: Pustet 2010

Susan Stanford, Werde ich morgen weinen? Das Trauma einer Abtreibung und seine Heilung, Marburg: Francke 2016

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
*Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.*

# Lebens? INITIATIVE fragen

## Literatur zu den Themen Fehlgeburt, Totgeburt

Teresa Loichen, **Sie schauen das Antlitz Gottes. Seelsorge nach Fehl- und Totgeburt**, Regensburg: Pustet 2012

Barbara Künzer-Riebel / Gottfried Lutz, **Nur ein Hauch von Leben**; Lahr: Kaufmann 2005

Hannah Lothrop, **Gute Hoffnung – jähes Ende**, München, Kösel 2016 (vollständig überarbeitete Neuauflage)

Friederike Rosenfeld, **Ich hätte dich so gern gekannt. Erfahrungsbericht**, Köln: Bastei Lübbe 2003

Inga Elisabeth Ohlsen, **Mit dir im Herzen. Gedichte für Sternenmütter. Mit Skulpturen von Andrea Ohlsen**, Salzburg: Edition Riedenburg 2016

## Filmabend mit Diskussion

Kinofilm „Mein kleines Kind“  
[www.meinkleineskind.de](http://www.meinkleineskind.de)

Anders als erwartet...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird.  
*Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.*

INITIATIVE **Lebens?**  
**fragen**

**Impressum:**

**Autorin der Einheit**

Teresa Loichen ist Diözesanreferentin im Bereich der Pastoral des Bistums Eichstätt und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt

**Herausgeber:**

PROVITA Stiftung  
(Selbständige kirchliche Stiftung  
bürgerlichen Rechts)

Franz-von-Kessler-Str. 38, 50321 Brühl  
0172/5963911

info@provita-stiftung.de  
www.provita-stiftung.de

**Stiftungsvorstand:**

Dr. Detlev Katzwinkel (Vorsitzender)  
Dr. Heike Fischer (Geschäftsführerin)  
Prof. Dr. Friedhelm Loh (Vorstand)

**Spendenkonto:**

IBAN DE15 4526 0475 0016 3897 00  
BIC GENODEM1BFG  
Spar- und Kreditbank Witten

**Konzeption und Design**

www.gute-botschafter.de



# Lebens? INITIATIVE fragen

Ein Kursangebot zu  
den herausfordernden  
Fragen des Lebens



## 9 EINHEITEN MIT JE EINEM SCHWERPUNKTTHEMA

1. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Stern? Schnuppe? Geschöpf?  
Was ist der Mensch  
und was macht ihn besonders?  
Von unserem Wert  
und unserer Einzigartigkeit.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

2. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Hauptsache gesund!  
Was sollten wir alles wissen  
und was nicht?  
Von den Chancen und Grenzen  
der pränatalen Diagnostik.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

3. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Vorsicht, zerbrechlich!  
Leben schützen? Leben beenden?  
Wie weit wollen wir gehen?  
Von Anfang eines Menschen, von Konflikten  
und von unterschiedlichen Perspektiven.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

4. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Heute bestellt, morgen ein Held!  
Was tun, wenn die Wiege leer bleibt?  
Von Reagenzgläsern, Mächbarkeiten  
und Grenzen.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

5. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Anders als erwartet ...  
Wenn plötzlich aus freudiger  
Erwartung Abschied wird?  
Vom Umgang mit dem Verlust  
eines ungeborenen Kindes.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

6. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Altwerden ist nichts für Feiglinge!  
Was, wenn die Spielräume  
immer enger werden?  
Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit  
und Demenz.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

7. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Ohne Koffer, ohne Handy, ohne Geld, ...  
Wie gelingt die letzte Reise?  
Von der Kunst menschenwürdig zu sterben.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

8. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Chaos oder reiner Tisch?  
Was hinterlasse ich meinen Liebsten?  
Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten  
Dinge und der verantwortlichen  
Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen

9. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Hilf es, wenn wir  
beim Sterben helfen?  
Vom Ringen um das Leben, die  
Sierbebegleitung und das Sterben  
auf Verlangen.

Lebens?  
INITIATIVE  
fragen