

Wenn Angehörige sterben, ist die Trauer groß. Wenn das eigene Kind stirbt, ist das ein Schock. Für umso wichtiger halten es Psychologen oder Therapeuten, dass die Eltern den Trauer dann auch genügend Platz einräumen und sich womöglich professionelle Hilfe holen.

Trauern um das eigene Kind

Ein entsprechendes Angebot mangelt es in der Region nicht. Was es lange zu wenig gab, waren Hilfen für Eltern tot geborener Kinder. Auf immer mehr Friedhö-

fen entstehen inzwischen spezielle Gedenkstätten oder Gräberfelder für sie. Die Münchner Fotografin Marion Hognl bietet betroffenen Eltern an, kostenlos ihr totes Baby abzulichten. So entstehen Bilder, die diese auch Jahre später gerne in die Hand nehmen.

Wenn Eltern Waisen werden

Der Verlust eines Kindes sollte nicht verdrängt werden, raten Experten – Mütter und Väter können sich an vielen Stellen Unterstützung holen

Von Jakob Wetzel

Der Tod kam schlagartig, niemand hatte mit ihm gerechnet. Kathrin Cloeren war im fünften Monat schwanger mit Zwillingen, als sie plötzlich ihre Kinder nicht mehr spürte. Sie hatte sie verloren. „Die ersten Tage habe ich keinen Boden mehr unter den Füßen gefühlt“, erzählt sie. Es sollte lange dauern, bis sie den Boden wieder fand.

Kathrin Cloeren fraß den Schmerz nicht in sich hinein, sie ging zu einer Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern, bei einem Psychologen begann sie eine Therapie. Auch ihr Umfeld fühlte mit, wie sie sagt. Doch schon nach kurzer Zeit kehrte für Freunde und Familie der Alltag zurück. Kathrin Cloeren aber litt, nach wie vor. Noch ein Dreivierteljahr nach dem Tod ihrer Kinder war der Schmerz so groß, dass sie auf Kur in eine Klinik ging. Und dort, in Gesprächen, bei viel Bewegung und verschiedenen Therapien, merkte sie, wie das Leben langsam zu ihr zurückkam.

„Am meisten hilft es zu sehen, dass andere den Schmerz überlebt haben.“

Heute versucht Cloeren, die Unterstützung, die sie erfahren hat, zurückzugeben. Sie engagiert sich als eine von 72 Ehrenamtlichen in dem Verein „Verwaiste Eltern München“ und begleitet hier Selbsthilfegruppen, von denen sich diverse in München und im Umland finden. Daneben bietet der Verein Beratungen an, außerdem eine sogenannte Akutbegleitung, um trauernde Eltern schon während des ersten Schocks zu unterstützen, telefonisch und persönlich.

Die Geschäftsführerin der „Verwaisten Eltern“ ist Susanne Lorenz. Sie weiß, wie Trauerarbeit gelingen kann. „Der Weg führt durch den Schmerz hindurch“, sagt sie. Die Eltern müssen ihre Gefühle zulassen; wer sein Leid verdrängt, der verlängert es nur. „Die Trauernden müssen lernen, mit dem Verlust zu leben. Sie müssen sich dieser Aufgabe stellen.“ Am meisten helfe es dabei zu sehen, dass andere den Schmerz überlebt haben – das erfährt man in den Gesprächen einer Selbsthilfegruppe.

Neben den „Verwaisten Eltern“ gibt es weitere Initiativen, die Eltern totet Kinder helfen wollen. Oft richten sie sich auch speziell an einzelne Gruppen. Die Münchner Hebamme Ideltraut Edlinger etwa bietet seit 20 Jahren gesonderte Schwangerschafts-Rückbildungskurse für Frauen an, deren Kinder während oder nach der Geburt gestorben sind. Ihre Kurse heißen „Leere Wiege“, eine Sitzung dauert drei Stunden, doppelt bis dreimal so lange wie reguläre Kurse.



Kindergräber fallen auf, und auf immer mehr Friedhöfen gibt es nun auch Gedenkstätten speziell für tot geborene Babys. Foto: Karl-Josef Hildenbrand/dpa

„Die Teilnehmerinnen brauchen Zeit für Gespräche“, sagt Edlinger. Nicht zuletzt bekämen sie so den Kopf frei, um sich auf ihre Empfindungen einzulassen.

„Manchmal wird im Kurs geweint, aber manchmal wird auch gelacht“, berichtet Edlinger, das ist ihr wichtig. Die Frauen seien dann oft ganz erschrocken: Wie könne man lachen, nach dem Tod eines Kindes? Aber sie merken, dass das Leben weiter geht. Dann werde über Wut gesprochen, über Angst und Enttäuschung. Sinnfragen kommen auf, die Trauernden suchen Trost. Sie sprechen über die verlorenen Söhne und Töchter, über die mit Vorfreude hergerichteten Kinderzimmer und darüber, was nun mit ihnen geschieht. Und manchmal geht es auch um Abschiede, um Rituale, Trauerfeiern und Beerdigungen.

Auch Bestatter helfen können, wie sie trauernden Eltern helfen können. Vertreter in München war das Bestattungsinstitut Aetas. Vor zwölf Jahren begannen die Trauerbegleiter hier, die Eltern in die Ze-

remonie einzubinden. „Das richtige Abschiednehmen ist unglaublich wichtig“, sagt Nicole Rindler-von Aetas. Die Eltern wählen die Kleidung des Kindes aus, ziehen es an, betten es in den Sarg. „Es ist wichtig, das Gefühl zu haben: Ich habe das getan, ich war bis zum Schluss Mutter oder Vater meines Kindes.“ Zwar reagierten viele Eltern zunächst erschrocken, wenn sie selbst Hand anlegen sollten, sagt Rindler. Im Nachhinein gebe das ihnen aber viel Kraft.

Zum Abschiednehmen gehört auch, dass ein totes Kind ein Grab erhält. Gerade für früh im Mutterleib gestorbene war dies lange nicht selbstverständlich. Denn erst ab einem Gewicht von 500 Gramm spricht man von einer Totgeburt, die Eltern erhalten dann Geburtsurkunde und Totenschein, das Kind wird bestattet. Erst seit 2006 schreibt das Bayerische Staatsministerium vor, dass auch Kinder unterhalb dieser Gewichtsgrenze beigesetzt werden können. Seitdem sind vielerorts spezielle Gedenkstätten entstanden,

beispielsweise in Vaterstetten, oder sie sind in Planung wie in Geretsried oder in Markt Schwaben.

Auch auf dem Neuen Friedhof in Ebersberg wurde im vergangenen Juni eine Stèle für die Urnen von Sternenkinder geweiht – so werden Kinder genannt, die vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind. Die Stèle erleichtere den Eltern das Trauern, sagt der Ebersberger Klinikpfarrer Josef Grawl, er hat die Stèle mitinitiiert. „Die Trauer hat hier einen Ort.“ In München liegen Sternenkinder unter anderem auf dem Waldfriedhof. Dreimal im Jahr werden sie hier in einem gemeinsamen Sarg beigesetzt. Manchmal gebe es zwar nicht viel zu bestatten, sagt Marille Pilger, die Seelsorgerin des Klinikpfarres Josef Grawl. Aber es sei wichtig, dass die Eltern ihre „Herzenkinder“ zu Grabe tragen.

Kathrin Cloeren hat ihre Zwillinge im Familiengrab bestatten lassen. Fünf Jahre sind seitdem vergangen. In einer Kiste hat sie Erinnerungsstücke aufgehoben,

Ultraschallbilder, Fußabdrücke, Grab-schleifen. Cloeren lebt heute mit ihrer Familie in der Isarvorstadt, sie hat eine zweieinhalb Jahre alte Tochter und einen sieben Monate alten Sohn. Aber die Trauer sei geblieben, sagt sie. „Ich höre immer wieder, jetzt sind ja zwei Geschenke da, alles ist wieder gut. Aber das stimmt nicht.“ Es fehlen zwei.

Hilfe für trauernde Eltern

Verwaiste Eltern: ☎ 089/48 08 89 90, www.verwaiste-eltern-muenchen.de, im Notfall ☎ 0173 / 377 97 96

Selbsthilfegruppe Sternenkinder: www.sternenkinder-muenchen.de
Telefonseelsorge: ☎ 0800/11 0 111 (evangelisch) oder ☎ 0800/111 0 222 (katholisch, Anruf jeweils kostenfrei)

Now I Lay Me Down To Sleep: www.nowilaymedowntosleep.org