

Interprofessionelles Fachforum: „Gute Hoffnung – Jähes Ende. Wenn Geburt und Tod zusammenfallen“

Andrea Hadwiger, Hebamme, Tübingen

Guten Tag miteinander.

Vielen Dank Frau Heinkel für die Einladung. Christa Spitzner und ich freuen uns sehr, dass wir Hebammen an diesem Fachforum teilnehmen, und hier auch zu Wort kommen können.

Wir freuen uns auch, weil unsere Arbeit mit Familien, in denen ein Kind gestorben ist, so immens wichtig ist, und weil wir gerne davon berichten und uns wünschen, dass die Betreuung von Frauen, die ein solches Schicksal tragen müssen, besser wird. Manchmal müsste ich fast sagen, dass wir uns wünschen, dass in solchen Fällen überhaupt eine Betreuung stattfindet.

Oft genug hatte ich in meinen Rückbildungskursen für Frauen, die ihr Kind verloren haben, Frauen, die erzählt haben, dass die Hebamme noch **einmal** nach der Geburt da war und das wars dann.

Aber auch diese Frauen sind im Wochenbett, brauchen Unterstützung und viel mehr als die Wöchnerinnen, die ihre Kinder bei sich haben, Menschen, die sich um sie kümmern, die sich nicht fürchten vor Tränen und traurigen Botschaften.

Chris und ich wir haben uns ein bisschen aufgeteilt. Ich werde jetzt am Anfang theoretisch von meiner Arbeit erzählen, und dann kommt die Chris und macht den etwas praktischeren Teil.

Kurz möchte ich erzählen, wie ich zu dieser Arbeit gekommen bin:

Ich habe gleich nach meinem Hebammenexamen 1993 begonnen als freiberufliche Hebamme zu arbeiten. Und in meinem allerersten Geburtsvorbereitungskurs war ein Paar, deren Kind in den letzten Wochen der Schwangerschaft gestorben ist. Es war sowieso alles spannend und neu in dieser Zeit, aber diese Situation war für mich sehr sehr aufregend. Mit so etwas hatte ich einfach überhaupt gar nicht gerechnet. Ich hatte eine gute Hebammenausbildung, aber dieses Thema, für mich als freiberufliche Hebamme, ist nie behandelt worden. Ich fühlte mich nicht vorbereitet und dachte, ich wäre überfordert. Ich bin dann zu dieser Familie hin gegangen. Ich war einfach da – und habe zugehört. Gleich beim ersten Besuch habe ich gespürt, wie wichtig das für die Frau, für das Paar war. Keine Ratschläge, kein probier doch mal so oder so von meiner Seite - nur da sein – ich habe damals auch mit der Familie geweint - aber auch das – gar nicht schlimm. Da sein, hören, schweigen und Zeit haben.

Und dann natürlich eine ganz normale Wochenbettbetreuung der Frau – Kontrolle der Rückbildung der Gebärmutter, Kontrolle vom Wochenfluss und natürlich auch Gespräch über die Brustpflege - das Verhindern von Milchbildung.

Ich war oft und lange bei diesem Paar – vielleicht auch zu lange, aber es war gut, so traurig es auch war.

Das war mein Start, mein Weg in dieses Thema und das hat dann auch dazu geführt, dass ich mich ein paar Jahre später bei der Fachstelle Perinataler Kindstod in Bern in der Schweiz weitergebildet habe. 2006 habe ich dann eine dreijährige Weiterbildung zum

Thema: Psychosoziale Beratung bei Pränataler Diagnostik in Berlin gemacht. Auch hier wieder die Beschäftigung mit schwerkranken oder sterbenden Kindern und den Eltern, die vor unglaublich schweren Entscheidungen stehen, und die dann auch tragen müssen.

2009 habe ich mich dann an die Tübinger Familienbildungsstätte gewandt mit der Anfrage ob sie sich vorstellen könnten einen Rückbildungskurs für Frauen, die ihr Kind verloren haben in ihr Programm aufzunehmen und somit auch einen Raum zur Verfügung zu stellen. Ich bin sehr sehr dankbar, dass Sabine Wurfer, die Leiterin der Tübinger Familienbildungsstätte, ehemals auch Hebamme, sofort zugestimmt hat und dieses Projekt seither immer unterstützt hat.

Dankbar bin ich natürlich auch den Kliniken in Tübingen, Reutlingen, Herrenberg, Filderklinik, die betroffenen Frauen von meinen Kursen berichten und Flyer weitergeben.

Dankbar bin ich auch, das möchte ich an dieser Stelle auch sagen, der Chris Spitzner, an die ich Frauen, die weitere Hebammenhilfe benötigen, weiterleiten kann.

Zu einem Rückbildungskurs zu gehen, in dem es um dieses ganz traurige, schmerzhaftes Thema geht, erfordert von den Frauen Mut. Den haben nicht alle und andere möchten vielleicht auch eher ihre Trauer und ihren Schmerz alleine leben – das bedeutet, dass die Kurse manchmal voll sind, d.h. 6 Wochen lang kommen 8 Frauen einmal in der Woche für zwei Stunden, und manchmal sind es auch nur 4 oder 5 Frauen, die teilnehmen.

Ich hadere immer mal wieder mit der Bezeichnung Rückbildungskurs. Es ist ein Kurs, in dem die psychische Komponente einen größeren Raum einnimmt wie die körperliche Rückbildung. Und das ist auch gut so und darf und soll so sein. Nur die Erwartungen sind vielleicht andere, wenn ich von Rückbildungskurs spreche.

Es ist mir wichtig, die Frauen, die alle Mütter geworden sind, die Spuren tragen von Schwangerschaft und Geburt, und die oft mit ihrem veränderten Körper so alleine sind, in eine Gemeinschaft zu führen mit anderen Frauen, die das gleiche Schicksal erleiden mussten. Der Kurs soll Raum geben für die ganzen verwirrenden Empfindungen im Körper und für die Gefühle und Gedanken, die nur Frauen in ähnlicher Situation auf diese Weise erfahren.

Das sind nicht immer nur traurige Gefühle und Gedanken, da kommen oft auch Gefühle von Überforderung, von Wut, Neid, Ärger.....und es ist gut, wenn man da drüber sprechen kann. Toll ist, dass ganz schnell ein großes Mitfühlen entsteht und eine große Solidarität untereinander.

Der Kurs ist offen für alle Frauen, deren Kinder in der Schwangerschaft oder in der Neugeborenenzeit verstorben sind – unabhängig vom Alter der Schwangerschaft und von den Umständen der Geburt. Wichtig ist mir auch, dass Frauen nach Schwangerschaftsabbrüchen in diesen Kurs kommen.

Im Lauf der Jahre habe ich für mich ein Konzept zusammengestellt, das ich Ihnen gerne kurz vorstelle:

Der Kurs findet zu einer Zeit statt, an der auch Frauen, die wieder im Beruf sind, teilnehmen können, von 19 bis 21 Uhr.

Ich richte den Kursraum mit Matten, Kissen und Decken so her, dass wir sternenförmig sitzen. Dann gibt es eine Mitte mit Tuch, Steinen, manchmal Blättern und Kerzen.

Zu Beginn lese ich einen kurzen Text – es gibt so viele Texte, die passen – da kommen auch immer wieder andere dazu, und wir nehmen wahr wie wir heute da sind, wie wir uns auch körperlich fühlen (müde, angespannt, kribbelig, ...)

Dann nach einem kurzen Zur Ruhe kommen, kann jede Frau erzählen wie es ihr geht, wie die letzte Woche war, was sie besonders beschäftigt, mit was sie gerade umgeht. Die Frauen können erzählen, sie müssen nicht – aber meistens erzählen doch alle, weil sie in einem Raum sind, in dem es möglich ist, alles zu sagen. Das gibt es sonst nur ganz selten.

Wenn eine Frau dann mit dem, was sie sagen möchte fertig ist, zündet sie eine Kerze für ihr Kind an und nennt seinen Namen. (Wenn es einen gibt.) So haben alle verstorbenen Kinder auch ihren Platz in unserer Mitte.

Wenn wir durch sind, haben wir oft nur noch eine halbe Stunde, um körperliche Übungen zu machen. Oft beginne ich mit Atemübungen oder auch Übungen, um den Boden, der trägt, unter den Füßen zu spüren. Dann Rückbildungsübungen, bei denen ich besonders auf die Wahrnehmung des Körpers, der für viele Frauen ein Problem geworden ist, achte. Den Körper wieder zurückgewinnen, wieder lieb haben zu können ist auch eine Aufgabe des Kurses.

Zum Abschluss mache ich gerne etwas Entspannendes. Immer wieder auch Phantasie- reisen, die sich mit dem verstorbenen Kind beschäftigen. (Phantasiereisen nach Roland Kachler)

Mir ist mit den Jahren – ich mache die Kurse jetzt fast 10 Jahre - klar geworden, dass es wichtig ist, pünktlich aufzuhören. Es kann sonst wirklich ausschweifen und schwer werden ein Ende zu finden.

Zum Inhaltlichen:

Es ist schön, den verstorbenen Kindern einen Raum geben zu können und ganz normal über sie zu sprechen.

Es ist ganz wichtig, zu wissen, von wem Abschied genommen wurde. Wer war das Kind, der Embryo, der verstorben ist?

Welche Geschichte hat die Frau/ das Paar mit ihrem Kind?

- In der Schwangerschaft? z.B. über pränatale Diagnostik
- Bei der Geburt? – ganz wichtig, weil die Geburt eines der wenigen Erlebnisse ist, die die Frau / das Paar mit ihrem toten Kind erlebt haben.
- Gibt es Fotos, eine Haarsträhne, Fußabdrücke?

Ich spreche die Frauen auch immer als Mütter an, frage nach ihrem Sohn oder ihrer Tochter. Das lässt das Geschehen wieder real werden. Sie sind Mütter, Mütter eines Kindes, das gestorben ist. Im Alltag hat das keinen Platz – häufig wird die Frage nach einem Kind verneint. „Nein ich habe kein Kind“.

Wie gut, wenn eine Frau sagen kann:“ Ja, ich habe ein Kind – ein Kind, das gestorben ist, ein Sternenkind“.

Ganz wichtig im Gespräch ist auch, dass ich nicht versuche, die Frauen zu schonen und deshalb irgendwelche Dinge nicht anspreche. Ich möchte keine Rücksicht nehmen und dadurch in Abstand gehen, das ist das worunter die Frauen alle leiden.

Sie erleben, dass andere verhalten mit ihnen umgehen, zum Teil auch die Straßenseite wechseln, um ihnen nicht begegnen zu müssen, kein Gespräch anfangen zu müssen. Ich ermutige die Frauen, sich anderen trotzdem „zuzumuten“ - in Anführungsstrichen – mit ihren Geschichten und ihren toten Töchtern oder Söhnen.

Trauer passiert nicht nur hinter verschlossenen Türen. Trauer will auch gehört, gesehen und akzeptiert werden.

Ja und auch Partnerschaft ist ein Thema, um das es immer geht. In einer Partnerschaft wird auch unterschiedlich getrauert und das ist schwer auszuhalten. Wenigstens mit dem Menschen, mit dem man das gleiche Schicksal hat, möchte man auch zusammen trauern. Aber das geht nicht immer – Frauen und Männer gehen nicht immer gleich um mit Verlusten. Und die Trauer um ein verlorenes Kind ist ein langer Prozess. Da vergeht viel Zeit und man fühlt sich teilweise auch ganz alleine.

Oder ein anderes großes Thema im Kurs ist die Schuldfrage. Nicht nur nach Schwangerschaftsabbrüchen nach pränataler Diagnostik, sondern auch, wenn das Kind im Mutterleib oder bei der Geburt stirbt, fühlen sich viele Frauen schuldig. Die Schuld wird oft bei sich selbst, dann aber auch bei anderen, also zum Beispiel bei Fachpersonen, Ärzten oder auch Hebammen gesucht.

Für mich gilt es in vielen Situationen auszuhalten, was alles gesagt wird. Wenn ein Kind im Mutterleib stirbt, steht bei mir nicht mehr das Tun und Beraten im Vordergrund, sondern das Aushalten, dass es nichts mehr zu tun gibt und dass in solchen Momenten auch gutgemeinte Ratschläge völlig fehl am Platz sind.

Schön finde ich, wenn im Kurs die Frage nach Fotos oder anderen Erinnerungsstücken aufkommt und die Frauen das, was sie haben mitbringen. Gemeinsam schauen wir uns das dann an und freuen uns auch daran – dass es diese Erinnerungsstücke gibt.

Überhaupt möchte ich noch sagen, dass in diesem Kurs viel geweint wird – es wird aber auch, und das ist so schön und echt -, ganz viel gelacht.

Ich höre hier auf, obwohl es noch viel zu erzählen gäbe. Vielleicht nur noch kurz: es gibt hin und wieder Frauen, die ich an eine Psychologin oder eine Psychotherapeutin weiterschicke, weil ich merke, dass sie noch jemanden braucht – und ich bin froh, dass es diese Möglichkeit für die trauernden Mütter gibt.

Da werden wir heute im Lauf des Tages ja auch noch etwas darüber hören.

Vielen Dank!