

Tabuthema Fehlgeburt

15% aller Schwangerschaften enden in einer Fehlgeburt. Zumindest jede 5. Frau erlebt es, aktuelle Studien sprechen sogar von jedem 2. Paar. Wir gehören jetzt auch dazu.

Bei unserem ersten Ultraschalltermin in der 9. Schwangerschaftswoche war kein Herzschlag sichtbar, unser Baby hatte sich nicht weiterentwickelt. Im ersten Moment sagten wir gar nichts, dann kamen Gedanken an Statistiken und Häufigkeit, erst im Auto kamen die Tränen.

Ist es nicht unglaublich, wie sehr man einen Menschen bereits lieben kann, der eigentlich gar nicht mehr da ist? Dieses Gefühl des schwanger-aber-nicht-wirklich-schwanger Seins ist seltsam und verwirrend.

Die Frage nach dem „Warum“ kam bei uns kaum auf. Wir vertrauen nach wie vor darauf, dass es einen Sinn hatte und wenn es sein soll, wir noch ein weiteres Kind geschenkt bekommen.

Aber viel Trauer war da, immerhin hatten wir 2,5 Jahre gehofft und gewartet.

Wir hatten in den wenigen Wochen, in denen wir bereits von der Schwangerschaft wussten, unsere nächsten Jahre beruflich und für unsere Familie neu geplant und uns darauf gefreut. Und nun das... alles wieder auf Anfang. Innerhalb weniger Wochen änderten sich unsere Pläne zwei Mal komplett.

Unseren zwei größeren Kindern hatten wir schon vom Baby erzählt, auf das wir 2,5 Jahre gewartet hatten. Auch sie hatten sich sehr auf ein Geschwisterchen gefreut.

Spannend war für uns, wie sie mit dem Tod unseres Babys umgingen. Sie waren zwar auch traurig, aber konnten gut damit umgehen. „Vielleicht schickt uns der liebe Gott bald wieder ein Baby!“, meinte unsere fast 5-jährige Tochter und drückte damit klar aus, was wir insgeheim auch hoffen.

Einige Tage bekamen wir noch extra Kuscheleinheiten, aber bald wurde das „Baby im Himmel“ nur mehr selten erwähnt, aber doch immer wieder.

Für uns war das Abschiednehmen wichtig und gefühlsmäßig ein Auf und Ab.

Wir waren sehr erleichtert, als einige Tage nach dem Ultraschalltermin von selber die Blutung einsetzte und uns Medikamente oder eine Kürritage erspart blieben. Dieser Tag war schmerzhaft: körperlich und emotional. Es war der Zeitpunkt, als das Baby uns wirklich verließ und die Fehlgeburt „real“ wurde. Wir mussten loslassen.

Wir haben an diesem Tag noch einige Male gemeinsam geweint und uns gegenseitig Halt gegeben. Vielen Männern fällt es schwer, über die Trauer zu sprechen, noch dazu wenn der Abschied so früh in der Schwangerschaft stattfindet. Bei uns war es eher umgekehrt – aber auch da ist es wichtig, die Bedürfnisse und Befindlichkeiten beider Partner wahrzunehmen und einander zuzugestehen, was man braucht.

Wir planen, eine Kerze für unser Baby im Himmel anfertigen zu lassen, eine kleiner Version der Taufkerzen unserer großen Kinder. Dann bekommt dieses Baby einen sichtbaren Platz in unserer Familie und gehört ganz selbstverständlich dazu.

Wir kennen Familien, die unterschiedliche Rituale angewandt haben um sich zu verabschieden. Es gibt Orte für Stillgeborene oder „Sternenkinder“, wo man einen Namen oder ein kleines Zeichen hinterlassen kann. Es gibt die Möglichkeit der Taufe und für Fehlgeburten nach dem ersten Trimester auch der Bestattung und der Eintragung am Standesamt.

Manche Familien geben dem Baby auch einen Namen oder einen Kosenamen, basteln etwas oder stellen ein kleines Album zusammen.

Tatsächlich kennen wir sehr viele Frauen und Paare, die auch schon eine Fehlgeburt hatten. Wenn man offen darüber sprechen möchte und kann, hört man ganz viele Erfahrungen. Zu uns kommen durch die Natürliche Empfängnisregelung viele Paare mit Kinderwunsch, die auch schon eine oder mehrere Fehlgeburt(en) erlebt haben.

Immer wieder kommt auch die Frage, wie lange man danach warten sollte bevor man wieder versucht schwanger zu werden.

Da spielen zwei Faktoren eine Rolle: Körperlich ist eine ärztliche Abklärung nötig und die Aussage des Arztes/der Ärztin ausschlaggebend! Wenn nach einer normalen Blutung ohne Kürrtage alles in Ordnung ist, spricht meistens auch gleich danach nichts dagegen. Der Körper der Frau ist durch die Hormone schon auf Schwangerschaft eingestellt und nach einer Fehlgeburt kommt es deshalb oft rasch wieder zu einer Empfängnis.

Der zweite Faktor ist der psychische und seelische.

Wichtig ist uns, dass ein weiteres Kind dieses Baby nicht ersetzen kann. Eine Schwangerschaft empfehlen wir persönlich erst, wenn die Trauer und der Abschied verarbeitet worden sind. Das kann unterschiedlich lang sein – wenige Tage oder mehrere Monate, da ist alles „erlaubt“! Trauer und Abschied lassen sich nicht in ein Schema oder einen Zeitplan pressen. Ob das Paar nach einer Fehlgeburt abwarten möchte oder sich gleich bereit fühlt, ist allein die Entscheidung dieser zwei Partner.

Was uns jetzt, kurze Zeit später, beschäftigt ist die Frage, warum eine Fehlgeburt nach wie vor ein Tabuthema ist. Wenn es doch nahezu die Hälfte aller Frauen betrifft und 15% der Schwangerschaften so enden, sollten wir da nicht offener darüber sprechen können? Warum ist damit immer noch ein Gefühl der Scham oder Schuld verbunden?

Wir glauben, es wäre gut ehrlicher damit umzugehen. Es ist wichtig, auch Gefühle wie Trauer und Enttäuschung zeigen zu können und zu dürfen, das sollte doch ganz normal sein. Eine Umarmung der besten Freundin oder ein „Das haben wir auch erlebt“ des netten Kollegen können heilend sein und uns zeigen, dass wir nicht alleine sind. Auch die Erfahrungen von anderen und ihre Wege, damit umzugehen können bereichernd sein.

Ja, wir waren bisher drei Mal schwanger. Zwei Kinder durften wir zur Welt bringen. Unsere Fehlgeburt soll kein Tabuthema sein. Denn auch unser drittes Baby gehört zu unserer Familie!