

2. DIE BETROFFENE FRAU

EINSAMKEIT

Nach der Geburt von einem gesunden Kind war ich erneut schwanger. Freudig erzählten wir allen, dass ich zum zweiten Mal schwanger geworden sei. Wir freuten uns auf ein weiteres Kind. Die erste Untersuchung und der erste Ultraschall zeigten, dass die Schwangerschaft intakt sei. Das Herz schlug schon tüchtig. Doch in der 12. Schwangerschaftswoche hatte ich plötzlich leichte Schmierblutungen. Ich ging zum Arzt. Er untersuchte mich. Es sei alles in Ordnung. Solche Blutungen kämen häufig vor, beruhigte er mich. Vorsichtshalber wies er mich ins Krankenhaus ein. Ich hörte von einer Frau, die zusammen mit mir schwanger war. Sie hatte auch leichte Blutungen und konnte nach 3 Tagen wieder nach Hause gehen. Das machte uns Mut. Wir glaubten fest, dass unser Kind lebend auf die Welt kommen würde. Jeden Tag war ich beim Ultraschall (Montag, Dienstag, Mittwoch) und wir sahen das Herz schlagen. Auch die Hormonwerte im Blut waren stabil. Am Gründonnerstag setzten plötzlich ziehende Schmerzen wie Wehen ein, die Blutung nahm zu, ich wurde wieder per Ultraschall untersucht. Verzweifelt suchten wir den Herzschlag des Kindes, doch umsonst. Fassungslos starrte ich auf das Gerät und konnte nicht glauben, was ich sah und hörte. Ich wurde im Rollstuhl wieder in mein Zimmer gefahren. Auf dem Flur zu meinem Zimmer sah ich plötzlich eine ehemalige Arbeitskollegin. Da konnte ich die Tränen nicht mehr zurückhalten.

Ich weinte und sagte: »Unser Kind ist tot.« Sie ging mit mir ins Zimmer und ich war froh, nicht allein zu sein. Mein Mann konnte telefonisch nicht erreicht werden. Als sie ging, wurde ich auf die Ausschabung vorbereitet. Tropf anlegen, unterschreiben, dass man einverstanden ist, weißes Flügelhemd anziehen und schon lag ich im Operationssaal. Als ich aus der Narkose aufwachte, schaute ich in die Augen meiner Freundin, die 1½ Stunden mit Bus und Bahn aus einer benachbarten Stadt gekommen war. Sie war wie ein Engel für mich, besonders, weil mein Mann nicht da sein konnte. Sie nahm mich in den Arm und setzte sich an mein Bett und weinte mit mir. Sie blieb, bis mein Mann kam, den wir endlich erreichten. Er konnte es auch nicht begreifen. Es fiel ihm schwer, einfach nur bei mir zu sitzen. Er wollte weg, etwas tun, etwas Sinnvolles tun. So bot er sich an, die notwendigen Telefonate zu führen. Wieder war ich allein, allein mit mir, meiner Trauer. Ich blieb noch drei Tage im Krankenhaus, aber das Telefon blieb merkwürdig stumm. Ich war schon oft im Krankenhaus gewesen. Da war es immer anders. Die Freunde und Bekannten riefen an, fragten, wie es mir ginge, kamen mich besuchen. Ich hatte immer Blumensträuße auf dem Nachttisch. Doch wie anders war es diesmal. Bis auf meinen Mann, meine Eltern und meine Schwester meldete sich keiner. Ich fragte meinen Mann, ob er denn keinen erreicht hätte. Doch, alle wären betroffen gewesen und hätten Grüße an mich ausgerichtet. Auch wieder zu Hause kam mir unser sonst so fröhliches und gastfreies Haus wie ausgestorben vor. Was war nur geschehen? Warum mieden sie mich? Später erfuhr ich auf Nachfragen, dass den einen die Worte fehlten, die anderen Angst hatten, etwas Falsches zu sagen und wieder andere meinten, ich würde doch erst mal bestimmt Zeit allein für mich benötigen. Oh, wie wenig kannten sie mich. Ich brauche Menschen, denen ich mein Leid klagen kann. Ich verarbeite im Reden. Mein Mann war in den Wochen nach der

Fehlgeburt sehr beschäftigt. Er fühlte sich unfähig, mich zu trösten und deshalb nutzte er jede Gelegenheit, nur nicht mit mir zusammen zu sein. Ich wollte so gerne mit ihm sprechen, immer wieder noch mal die Tage vor der Fehlgeburt durchgehen. Ich hatte so viele Fragen im Kopf. Aber mein Mann sagte immer: »Wozu sich den Kopf damit belasten. Es ist vorbei. Wir müssen nach vorne schauen. Nach 3 Monaten können wir einen neuen Versuch starten.« Wie er von dem Kind spricht. Er scheint gar nicht traurig zu sein. Ich glaube, dass er sich noch gar nicht richtig damit auseinandergesetzt hatte, wieder Vater zu werden und für mich war das schon so real. Ich bin traurig, dass wir noch nicht einmal wissen, ob es ein Junge oder Mädchen geworden wäre. Manchmal frage ich mich: »War ich überhaupt schwanger? Habe ich mir das alles nur eingebildet?« Wie gut, dass ich wenigstens das erste Ultraschallbild habe, eine Erinnerung an unser Kind.

Frauen, die eine Fehlgeburt durchleben, berichten oft von dieser verletzenden Hilflosigkeit ihrer Umgebung. Warum melden sich meine Freunde nicht, wenn ich sie am nötigsten brauche? Wie kann mein Mann jetzt zum Fußballtraining gehen, wenn wir gerade unser Kind verloren haben?

Um sich selbst zu schützen und die anderen besser zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, dass es im Trauerprozess verschiedene Bedürfnisse gibt. Die einen verarbeiten im Gespräch. Die anderen wollen lieber allein gelassen werden. Oft schließt man von sich auf andere. Wenn Sie das Bedürfnis haben, von einer bestimmten Freundin besucht zu werden, die sich aber nicht meldet, bitte ich Sie, den ersten Schritt zu tun. Rufen Sie an oder wenn Sie zu schwach sind, lassen Sie Ihren Mann anrufen und der betreffenden Person sagen, dass Sie sich einen Besuch wünschen.

Maria erzählte mir: »Als ich meine zweite Fehlgeburt hatte, waren meine Eltern, die immer für mich da sind und auch immer sofort kamen, wenn ich krank war, leider verreist. Mein Mann rief sie an ihrem Urlaubsort an, wir telefonierten, aber ich war psychisch und körperlich so stabil, dass ich auch nicht wollte, dass sie ihren Urlaub abbrechen sollten. Meine Schwiegereltern boten sich an, unsere beiden Kinder für eine Woche zu sich zu holen. So kam mein Schwiegervater die 350 km mit dem Auto. Mittags traf er sich mit meinem Mann in einem Restaurant nur wenige Meter vom Krankenhaus entfernt. Anschließend wollte er die Kinder abholen. Ich rechnete mir aus, dass sie so gegen 14.00 Uhr mit dem Essen fertig seien und wartete auf den Besuch meines Schwiegervaters. Als es schließlich 16.00 Uhr wurde, wurde ich unruhig. War etwas passiert? Ich rief meinen Mann an. Auf meine Frage, ob Vater nicht gekommen sei, antwortete Achim ganz verwundert: ›Doch. Es ist alles gut gelaufen. Sie rufen dann an, wenn sie ankommen.‹ Wie versteinert legte ich den Hörer auf. Konnte es wirklich wahr sein, dass mein Schwiegervater, zu dem ich so eine gute Beziehung hatte, mich nicht besucht hat? Ich weinte bitterlich. Ich wollte ihm vergeben. Aber ich konnte nicht. Auch abends, als er anrief, blieben mir die Worte im Hals stecken. Als mein Mann kam, fragte ich ihn, warum sein Vater mich nicht besucht hätte. Das wüsste er nicht. Sie hätten darüber nicht gesprochen. Wahrscheinlich wollte er die vielen Kilometer schnell hinter sich bringen. Ich wollte ihm schreiben, meine Verletzung musste ich loswerden. Aber ich konnte nicht. Vier Jahre danach fragte ich ihn. Ich hatte immer noch keinen Frieden darüber gefunden. Ich bat ihn um einen Spaziergang allein und dann konfrontierte ich ihn mit dem Satz: ›Warum hast du mich nach meiner Fehlgeburt nicht besucht?‹ Er sagte: ›Ich wäre nie auf die Idee gekommen, dich zu besuchen, denn eine Fehlgeburt ist für mich keine Krankheit.‹ Etwas nachdenklich ergänz-

te er: ›Aber darüber möchte ich nachdenken, warum ich das so sehe.‹ Ich fing an zu weinen und er spürte, dass da immer noch eine Wunde war und sagte: ›Das tut mir wirklich Leid, dass ich dich nicht besucht habe. Aber warum hat Achim mir denn keinen Tipp gegeben? Ich hätte wirklich Zeit gehabt, denn die Hinfahrt ging super. Kannst du mir vergeben?‹ Wir hatten ein richtig gutes Gespräch und als wir wieder im Haus waren, meinte er: ›Lass mich dich mal drücken, auf der Straße wollte ich das nicht.‹«

SCHULDGEFÜHLE

Manche Frauen quälen sich mit Schuldgefühlen. Der Mensch sucht nach dem Warum. Er will wissen, ob er selbst schuld ist. Das wäre furchtbar, aber diese Ungewissheit, ob das Baden im kalten Wasser oder der Geschlechtsverkehr in der Nacht vor der Fehlgeburt nicht doch der Auslöser war, ist noch schlimmer zu ertragen. Viele Frauen kreisen immer wieder um dieselben Fragen.

Mein Kind ist tot. Es hat gerade 13 Wochen in meinem Bauch gelebt. Ich bin so unendlich allein mit meinen Gefühlen. Keiner ist den Weg der Schwangerschaft und den Weg des Sterbens in mir mitgegangen. Ich habe noch nicht einmal mitbekommen, dass mein Kind gestorben ist. Was bin ich für eine Mutter, die nicht mitbekommt, dass in meinem Inneren ein Todeskampf stattfindet? Ich fühle mich auch schuldig, weil ich nicht von Anfang an ein volles Ja zu dem Kind hatte. Es wäre mein drittes Kind gewesen. Eigentlich hatte ich die Familienplanung abgeschlossen und dann das unerwartete Ausbleiben meiner Periode. Hektik, Panik, Angst vor Überforderung machten sich in mir breit. Doch mein Mann reagierte mit Freude auf die Ankündigung eines weiteren Kindes. Das half mir schließlich nach drei Wochen auch ein ganzes Ja zu finden. »Bist du deshalb gegangen, weil ich dich nicht willkommen hieß in dieser Welt?« Solche Gedanken gingen

mir durch den Kopf. Mit wem kann ich solche Gedanken teilen? Zu wem kann ich so offen sein? Ich wage ja selbst kaum solche Gedanken zuzulassen. Wie kann ich ausdrücken, verständlich machen, was in mir vorgeht? Andere können es so wenig nachvollziehen, was ich erlebt habe.

Auch Eva berichtet davon, wie sie noch Jahre danach sich Vorwürfe macht, ob sie der Ausschabung nicht zu schnell zugestimmt habe:

Eva berichtet: »Wir waren gerade im Supermarkt einkaufen, als ich einen Schwächeanfall spürte. Ich sagte nur noch: ›Ein Glas Wasser‹, und schon versagten die Beine unter mir und ich konnte mich gerade noch an meinem Mann stützend langsam zu Boden gleiten lassen. Alles war schwarz vor Augen. Als ich wieder aufwachte, spürte ich leichte stechende Schmerzen in meinem Bauch. Kurz danach ging etwas Flüssigkeit ab. Ich dachte, es sei Fruchtwasser, doch musste ich auf der Toilette feststellen, dass es Blut war. Der besorgte Abteilungsleiter hatte schon den Krankenwagen bestellt und so fuhren wir, begleitet von einem Notarzt, in die Klinik. Die Blutung und die Schmerzen wurden stärker. Der Arzt sagte, ohne mich groß zu untersuchen und ohne Ultraschall, dass sie das Kind nicht halten könnten und bereitete alles für eine Ausschabung vor. Vier Stunden später lag ich dann im weißen Krankenhausbett und versuchte langsam nachzuvollziehen, was eigentlich geschehen war. Ich war nicht mehr schwanger. Ich fühlte über meinen sonst etwas gewölbten Bauch und begriff ganz vorsichtig, dass es wahr sein müsste. Es war alles so schnell gegangen. Ich war so unvorbereitet. War es richtig, der Ausschabung zuzustimmen? Hätte man nicht noch warten können? Warum hatte ich nicht auf einen Ultraschall bestanden? Viele Fragen und keine Antworten. Nach dieser Fehlgeburt wurde ich wieder schwanger. Die Angst lief auf einmal mit, was ich

vorher nicht kannte. Nie hatte ich daran gedacht, das Baby könnte nicht gesund auf die Welt kommen. Besonders als die 13. Schwangerschaftswoche kam, war ich sehr unruhig. In der 14. Schwangerschaftswoche bekam ich wieder Blutungen, ich musste liegen, mich schonen und durfte doch erleben, wie dieses Kind geboren wurde. Noch heute, sieben Jahre danach, mache ich mir immer wieder Vorwürfe, warum ich das andere Kind so schnell hergegeben habe.»

Ich mache Ihnen Mut, zum einen offen mit Ihrem Gynäkologen über diese Fragen zu sprechen und zum anderen mit anderen Frauen zu reden, die eine Fehlgeburt durchlebt haben.

Es gibt viele Frauen, die Fehlgeburten hatten. Wenn Sie im Bekanntenkreis über Ihre Fehlgeburt reden, werden Sie überrascht sein, wie viele Frauen es sind. Seitdem ich dieses Buch schreibe und davon erzähle, scheine ich nur noch Frauen zu treffen, die auch Kinder abgeben mussten. In der Schule, im Kindergarten, auf der Arbeit – überall sind sie und keiner bekommt es mit, weil man vorher auch nicht wusste, dass sie schwanger sind. Meistens halten Frauen die Information über eine Schwangerschaft bis zum 3./4. Monat für sich, oft auch aus dem Grund, weil sie Angst vor einer Fehlgeburt haben, aber nicht nur. Manche wollen dieses süße Geheimnis einfach so lange es geht für sich behalten und genießen.

VERLETZUNGEN

Gerade hatte ich erfahren, dass unser Baby tot sei, als die Krankenschwester sagte: »Sie müssen doch nicht weinen. Sie sind doch noch so jung und werden bestimmt noch viele Kinder bekommen.« Ich wusste auch nicht warum, aber dieser Satz hat mich wütend gemacht. Am liebsten hätte ich gesagt: »Halten Sie lieber Ihren Mund.«

Für jede Frau, in der ein Kind stirbt, stirbt *ihr* Kind, einzigartig, nicht austauschbar, es würde Esther, Yvonne, Matthias oder Andreas heißen. Der obige Kommentar ist zwar richtig, aber bei manchen Menschen wirkt er wie eine Ohrfeige, weil der Schmerz der Gegenwart so überwältigend stark ist, dass man nicht an die Zukunft denken kann. Ob es nicht mehr helfen würde, mit zu trauern, mit zu weinen – um das Kind, das gerade sterben musste? Die Gegenwart mit der betroffenen Frau aushalten und ihre Tränen ertragen kann manchmal mehr trösten, als auf ein späteres Kind vertröstet zu werden.

Aber der gleiche Satz, vielleicht auch von jemand anderem gesprochen, kann trösten, aufbauen, helfen.

Andrea ruft ihren Mann bei der Arbeit an. »Bitte komm schnell und hol mich bei meinem Frauenarzt ab. Es ist etwas Furchtbares passiert. Unser Kind ...«, doch dann kann sie nicht weitersprechen. Daniel kann sich frei nehmen, fährt zur Praxis und dann seine Frau in die Klinik. Als auch dort der Arzt feststellt, dass das Kind tot ist, nimmt er seine Frau in den Arm, hält sie ganz fest und sagt: »Wir sind noch so jung. Wir können noch Kinder bekommen. Das letzte Wort ist noch nicht gesprochen. Wir werden schon noch Eltern, liebevolle Eltern, stolze Eltern.« Andrea spürt die Fürsorge ihres Mannes in den Worten und sagt im Nachhinein: »Diese Worte haben mich sehr getröstet und mir Hoffnung gegeben.«

Kann man sich vor solchen Verletzungen schützen, werden Sie sich vielleicht fragen. Manchmal hilft es Frauen, wenn sie sich schon vorher über mögliche Reaktionen ihrer Mitmenschen auf die Nachricht von der Fehlgeburt Gedanken gemacht haben, um vorbereitet zu sein. Ein anderes Mal ist es ratsam, bestimmte Aussagen nicht so sehr an sich ranzulassen. Aber das ist nicht einfach. Oft treffen uns die Reaktionen unserer Mitmenschen unvorbereitet.

Ich bin seit meinem 12. Lebensjahr wegen einer Kinderlähmung der Beine an den Rollstuhl gefesselt. Deshalb habe ich gar nicht damit gerechnet, dass ich schwanger werden würde. Ich konnte diese sehr starke, nicht enden wollende und sehr schmerzhaft Blutung jedoch nicht richtig einordnen. Erst im Krankenhaus erfuhren mein Mann und ich von der Schwangerschaft, die aber leider in einer Fehlgeburt enden sollte. Als mein Mann am Arbeitsplatz davon erzählte, warum er mich ins Krankenhaus bringen musste, sagte ein Arbeitskollege zu ihm: »Das ist bestimmt besser so. Solche Leute wie ihr sollten keine Kinder bekommen.« Das hat unendlich wehgetan. Zum Glück haben wir später noch zwei gesunde Kinder bekommen, die heute 10 und 8 Jahre alt sind.