

Sohn starb kurz nach Geburt

Wie eine Mutter aus Meppen lernte, den Tod ihres Kindes zu verarbeiten

Von [Dominik Bögel](#) | 25.06.2022

Kein Elternteil will den Tod seines Kindes erleben. Bettina M. ist dies jedoch widerfahren. Sechseinhalb Wochen nach der Geburt verstarb ihr Sohn. Unterstützung fand sie in ihrer Trauer bei der Hospiz-Hilfe in Meppen.

Die ersten Tage waren ein einziges Wechselbad zwischen Hoffen und Bangen gewesen, erinnert sich Bettina M. (Name von der Redaktion geändert). Es waren jene Tage kurz nach der Geburt ihres dritten Kindes vor drei Jahren. Denn dieses kam mit einem Gendefekt zur Welt. Während der Schwangerschaft war das noch nicht absehbar.

„Bis zum Schluss hatten mein Mann und ich uns an jede Hoffnung geklammert, dass es noch gut ausgeht. Auch wenn die Chance gering war“, erzählt die 40-Jährige. Als jedoch feststand, dass ihr Neugeborenes wohl nicht überleben werde, sei der Schock riesig gewesen. Sechseinhalb Wochen nach der Geburt verstarb ihr Kind.

„Man hat sich wie in einer Blase gefühlt, in der man sich mit seiner Hoffnung eingekugelt hatte. Irgendwann drang die Realität dann aber zu einem durch.“

Bettina M.

Tod des eigenen Kindes traf wie ein Schlag

Die Zeit nach dem Tod habe M. wie einen Film erlebt, der vor einem abläuft, den man aber nur schwerlich realisiert: „Der Tod war bis dahin kein großes Thema bei uns zu Hause. Mit Mitte 30 macht man sich darüber eher weniger Gedanken. So traf es uns umso mehr.“ Eine große Stütze sei damals ihre Familie gewesen, vor allem ihre beiden anderen Kinder. Dennoch, der endgültige Abschied fiel ihr schwer.

Die Emsländerin musste über das Erlebte reden. Es verarbeiten. Am besten mit Eltern, die dasselbe erlebt hatten. So wurde sie letztlich auf die Trauergruppe für verwaiste Eltern der Hospiz-Hilfe Meppen aufmerksam. Sechs Wochen nach dem Tod ihres Kindes besuchte sie zum ersten Mal die dortige Gruppensitzung.

„Dort hatte ich das Gefühl, es sind Leute da, die denselben Schmerz wie ich erlebt hatten. Mit denen ich ungezwungen über meine Gefühle und Trauer reden konnte. Wo man sich nicht erklären muss, sondern einfach Hilfe erhält.“

Bettina M.

Kind bleibt immer Teil des Lebens

Und auch heute kommt M. immer mal wieder zu den Sitzungen. Zwar nicht mehr so regelmäßig wie früher, aber der Austausch mit den anderen gibt ihr weiterhin Kraft. Damit ist sie kein Einzelfall, berichtet Susanne Klausner, die die Gruppensitzungen „moderiert“. „Manche kommen seit zehn Jahren zu uns. Es ist für viele eine Möglichkeit über ihre Kinder zu sprechen, auch wenn diese nicht mehr da sind“, sagt Klausner.

Denn in der heutigen Gesellschaft werde oftmals noch der Standpunkt vertreten, geraume Zeit nach einem Verlust nicht mehr zurück, sondern nach vorne zu blicken. „Das ist natürlich auch wichtig. Aber für Mütter und Väter bleibt das Kind immer ein Stück des Lebens. Egal, ob es

eine Totgeburt war oder man es im höheren Alter durch einen Unfall oder Suizid verloren hat.“ Umso wichtiger sei es, die Erinnerung an das Kind am Leben zu halten.

Mehr Informationen:

Die Trauergruppe für verwaiste Eltern der Hospiz-Hilfe Meppen

Seit 2006 bietet die Hospiz-Hilfe in Meppen für Eltern, die ein Kind durch eine Totgeburt, einen Unfall oder aus anderen Gründen verloren haben, die [Trauergruppe für verwaiste Eltern](#) an. An dieser kann jeder teilnehmen, dessen Verlust erst kürzlich oder auch bereits länger zurückliegt. Es handelt sich dabei um eine Kooperation der Hospiz-Hilfe und des Sozialdienstes katholischer Frauen Meppen (SKF).

Ziel ist es, die Menschen nicht mit ihrer Trauer alleine zu lassen und diesen die Möglichkeit zu geben, das Erlebte zu verarbeiten. Wichtig ist den Organisatoren jedoch, dass sich keiner gezwungen fühlt, zu den Sitzungen zu kommen. Das Angebot solle laut dem Hospizkoordinator Stephan Wendt besonders niederschwellig gehalten werden.

Die Kontaktaufnahme erfolgt deshalb zumeist erst über ein Einzelgespräch mit Mitarbeitern des SKF oder der Hospiz-Hilfe. Man könne aber auch spontan zu den Treffen kommen. Diese finden immer an jedem dritten Montag im Monat um 19.30 Uhr in der Meppener Probsteikirche statt.

Sie möchten Kontakt zur Trauergruppe der Hospiz-Hilfe aufnehmen? Dies können Sie über das [Kontaktformular auf der Website der Hospiz-Hilfe](#) machen oder auch telefonisch beim Sozialdienst katholischer Frauen in Meppen (Tel. 05931 98410).

Zudem traure jeder Mensch auf ganz unterschiedliche Weise, fügt Stephan Wendt hinzu, der Hospizkoordinator in Meppen ist. Manchem falle es leichter, sich zu öffnen, während Andere versuchen würden, das Erlebte zu verdrängen. „Das ist jedoch nicht gut, da so ein Stück des eigenen Lebens verdrängt wird, was dann irgendwann wieder herausbricht“, so Wendt.

Ganz geht die Trauer nie vorbei

Deshalb biete man den Trauernden in den Gruppensitzungen insbesondere auch einen Raum, um sich zu öffnen. Denn Zuhören und Erzählen, aber auch gemeinsam zu weinen, sei wichtig, um den Tod des Kindes zu verarbeiten. Ganz über den Verlust komme man nach Wendt jedoch nie hinweg: „Wir wollen aber versuchen, die Trauer auf ein Maß zu „schrumpfen“, dass man sein Leben wieder fortführen kann.“

„Trauer darf man nicht als einen Sprint verstehen, der nach einer kurzen Zeit vorbei ist. Sie gleicht eher einem Marathon, den man bewältigen muss.“

Stephan Wendt

Hospizkoordinator der Hospiz-Hilfe Meppen

Dazu gehören auch feste Rituale, um das Kind weiter in das Leben zu integrieren, erklärt Susanne Klaufner. So zünde man zu Beginn jedes Treffens etwa Kerzen mit den Namen der verstorbenen Kinder an. Auch der Besuch des Grabes gehöre für Viele dazu. Wichtig sei jedoch ein gesundes Maß zu finden, denn in die Trauer könne man sich auch hineinsteigern. Eine Verarbeitung sei dann umso schwieriger.



Möchten Eltern mit ihrer Trauer helfen:

Heike Veen vom SKF, Stephan Wendt von der Hospiz-Hilfe Meppen und Gruppenleiterin Susanne Klaufner.

Foto: Dominik Bögel

Männern fällt es schwerer offen über den Verlust zu reden

M. sagt, dass sie heute emotional gefestigt im Verlust ihres Kindes sei. Dazu habe die Trauergruppe einen hohen Anteil beigetragen: „Ich wollte aber auch darüber sprechen. Mich zurückzuziehen, war keine Option.“ Die Gruppensitzung sei für sie ein Ort gewesen, wo sie außerhalb der Familie und Partnerschaft trauern konnte. Denn ihr Ehemann sei ganz anders mit dem Verlust umgegangen. Habe diesen eher für sich alleine verarbeitet.

„Es ist wichtig, dass Paare gemeinsam trauern. Dies stärkt die Beziehung. Wenn jeder seinen eigenen Weg wählt, verkapselt man sich oft, woran auch die Partnerschaft zerbrechen kann.“

Susanne Klaufner

Gruppenleiterin der Trauergruppe für verwaiste Eltern

Dieser Umgang sei keine Seltenheit bei Männern, erklärt Klaufner. Auch in der Trauergruppe gebe es einen „deutlichen Frauenüberhang“. „Männer reden meist weniger über ihre Gefühle. Oft auch wegen des Gefühls, die Partnerin dadurch weniger zu belasten.“ Dazu komme das alte Klischee, dass „Männer nicht weinen, vermutet Klaufner. Doch beobachte sie auch hier Veränderungen. Gerade jüngeren Männern falle es leichter, sich zu öffnen.

Hospiz-Hilfe nehmen Menschen aus allen sozialen Schichten wahr

M. indes fiel es einfach, sich in der Trauergruppe zu öffnen. Obgleich die Menschen dort komplett unterschiedlich seien. Doch das gemeinsame Erlebnis des Verlustes habe sie über jedwede Unterschiedlichkeiten verbunden. Inzwischen seien ihr viele Mitglieder ans Herz gewachsen.

Obwohl sie den Verlust ihres Kindes heute gut verarbeitet habe, trete manchmal auch die Trauer wieder plötzlich in ihr Leben. Doch auch dank der Trauergruppe wisse sie damit umzugehen. Vergessen werde sie ihr Kind jedoch nie. Ist es doch ein Teil ihres Lebens.