

D



*ST. NIKOLAUS-HOSPITAL  
ENTBINDUNGSHEIM*

*Hufengasse 4-8, 4700 Eupen  
Tel. 087 / 599 551*

# **Der Tod eines Babys Broschüre für trauernde Eltern**

**INFORMATION  
PATIENT  
SCHULUNG**

Der Tod eines Kindes ist wie ein Unwetter, das in unser Leben stürzt und uns jegliche Orientierung und Perspektive nimmt. Die Zukunft ergibt nicht mehr denselben Sinn.

Der Tod eines Babys ist nicht zu vergleichen mit dem Tod eines erwachsenen oder alten Menschen. Beim Baby gibt es keine Erinnerung an gemeinsam gelebtes Leben, keine Erinnerungen, die wir mit anderen Menschen austauschen könnten.

*„ Es scheint so unfair, dass dieses Kind nie den Himmel und die Sonne sehen wird und das Erwachen der Natur im Frühling, dass wir es nicht in unseren Armen wiegen dürfen, dass wir nicht erleben dürfen, wie es heranwächst und seine Erfahrungen im Leben macht. Ein solcher Tod passt nicht in die Ordnung der Welt hinein : wir erwarten, dass Kinder ihre Eltern überleben. Mit unserem Kind sterben auch unsere Träume, Hoffnungen und Vorstellungen für unser weiteres Leben. Es stirbt ein Teil von uns. “*

In den ersten Wochen sind wir als Eltern meistens sehr beschäftigt und werden von anderen unterstützt, viele kümmern sich um uns.

Doch danach beginnt oft eine viel schwierigere Zeit, die des tiefen Schmerzes, des Gefühls der Leere und der lange Weg der Fragen.

Aber mit wem reden ? Wer kann verstehen, wer kann wissen, was wir durchleben ?

Die anderen werden vielleicht denken, dass wir immer dasselbe wiederholen oder dass es uns doch nach einiger Zeit besser gehen müsste.



Hier einige Seiten, um Ihnen zu sagen, dass es normal ist zu leiden, dass es wichtig ist zu weinen, und dass die Trauerarbeit viel Zeit nehmen wird. Diese Trauerarbeit besteht oft aus verschiedenen Etappen, die Ihnen auch auf den folgenden Seiten erläutert werden.

## **Bindung und Verlust**

Lange bevor wir schwanger werden, bereiten wir uns innerlich auf unser Baby vor. Die Gedanken, die wir schon vor oder auch während der Schwangerschaft unserem Kind widmen, sind die Fäden des Gewebes der Bindung zu ihm.

So sind Liebe und Trauer eng miteinander verbunden. Je mehr ich es wage, mich der Liebe zu öffnen und eine Bindung einzugehen, desto mehr Schmerzen empfinde ich, wenn ich das geliebte Wesen verliere. Außenstehende können die Trauer von Eltern, die ihr Kind „nicht gekannt“ haben, nicht nachvollziehen, weil sie keine Vorstellung von der Tiefe der Bindung haben.

## **Stufen der Trauer**

Die meisten Eltern, die ein Kind verloren haben, sind erstaunt, wie lange Zeit sie für den Heilungsprozess brauchen. Sie glauben, nicht normal zu sein. Die akute Trauer dauert oft so lang wie die vorangegangene Schwangerschaft, meistens sogar länger, je nach früheren Verlusterfahrungen und Begleitumständen des jetzigen Verlusts. Der Jahrestag des Todestages ist für viele ein Meilenstein. Dann werden die Wellen der Trauer kleiner und kleiner, die Phasen der Ruhe dazwischen werden länger und länger. Der Trauerprozess ist vollendet, wenn sie ein neues Gleichgewicht gefunden haben.

Jeder Mensch hat seinen ganz individuellen Trauerprozess, auch reagieren Männer und Frauen häufig sehr unterschiedlich, was zu Missverständnissen und Krisen im Paar führen kann.

Und doch gibt es auch Gemeinsames – ganz ähnlich ablaufende Prozesse bei allen Trauernden. Im vermeintlichen Chaos herrscht eine gewisse Ordnung.

Die folgenden Phasen verlaufen nicht unbedingt nacheinander – manchmal können auch Merkmale aller Phasen gleichzeitig da sein.

## **Phase 1 : Schock und Betäubung**

*„Als mir der Arzt sagte, dass mein Kind tot ist, war das erstmal ein Schock. Ich kam mir innerlich wie abgestorben vor.“*

Die Nachricht vom Tod unseres Kindes bewirkt Schock, Lähmung und einen Zustand des Benommenseins. Wir können den Tod nicht begreifen, können ihn nicht wahrhaben, weil wir ihn auf einen Schlag gar nicht verkraften könnten.

Andererseits erleben wir vielleicht unkontrollierbare Gefühlsausbrüche.

Das Stadium von Schock und Betäubung kann ein paar Stunden, ein paar Tage oder ein paar Wochen dauern, je nach Situation.

## **Phase 2 : Suchen und sich sehnen**

*„Mir ging es wie einem Hund, dem man die Jungen weggenommen hat und der dann umherrennt und sie sucht ... Ich habe unheimlich oft geträumt, dass ich durch Krankenhäuser gelaufen bin und mein Kind gesucht habe.“*

Dies ist die Zeit der Suche nach dem Verlorenen und der unstillbaren, schmerzlichen Sehnsucht danach. Es ist die Zeit des Grübelns über zumeist unbeantwortete Fragen. Es ist auch die Zeit des Aufbrechens der Gefühle von Schuld, Wut, Angst, Versagen, Verzweiflung, Eifersucht und anderer starker Emotionen, die zur Heilwerdung zugelassen werden müssen.

Diese Phase kann etwa 4 bis 6 Monate andauern.

### **Phase 3 : Desorientierung und Verwandlung**

*„Vor dem Tod unseres Kindes war ich eine recht pingelige Hausfrau gewesen. Danach wurde ich richtig nachlässig, blieb den ganzen Tag im Nachthemd, saß am Fenster und starrte hinaus. Äußerlich muss ich wie erstarrt gewirkt haben. Innerlich, glaube ich, strukturierte sich mein ganzes Leben, mein ganzes Sein, ganz neu.“*

Diese Phase setzt dann ein, wenn die Umwelt glaubt, dass die Eltern ihre Trauer überstanden haben. Eltern fallen in einen depressiven Zustand des Abgeschnittenseins, der mangelnden Motivation und Energie.

Sie leiden an Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit oder an unkontrollierbarem Appetit und einem unwiderstehlichen Schlafbedürfnis. Sie sind nicht in der Lage, Entscheidungen zu treffen. Sie können sich nicht konzentrieren und vergessen viel.

Sie empfinden sich als nicht normal und hoffen, dass niemand ihren Zustand entdeckt. Sie ziehen sich deshalb von ihren Mitmenschen zurück. Ihre Widerstandskraft gegen Krankheiten ist extrem niedrig.

Diese Phase setzt meistens etwa nach 4 bis 6 Monaten ein und kann Monate dauern. Sie ist am schwersten.

#### **Phase 4 : Erneuerung**

*„Ich fühle mich wie aus einem tiefen Schlaf erwacht.“*

Je nach Todessituation kann es ein bis zwei Jahre dauern, bis sich allmählich wieder ein Gefühl von Normalität einstellt. Es erwächst neue Energie. Die Konzentrations- und Denkfähigkeit nimmt wieder zu , die Schlaf- und Essstörungen verschwinden. Eltern beginnen wieder, sich nach außen zu richten.

Auch wenn wahrscheinlich ein Leben lang Momente des Trauerns aufflackern werden, so ist doch jetzt der Verlust verarbeitet und integriert, und vielleicht ist eine neue Haltung gegenüber dem Leben entstanden.

*„ Du kannst es nicht verhindern, dass die Vögel der Sorge über deinem Kopf kreisen; aber du kannst sie daran hindern, Nester in deinen Haaren zu bauen.“*

Chinesisches Sprichwort



Deine Hand, meine  
Hand,  
Du berührst mich, ich  
berühre Dich  
Auch wenn wir getrennt  
sind,  
sind wir für immer eins.

*Für weitere Hilfestellungen können Sie sich an die  
Psychologin des Krankenhauses wenden  
Tel. 087 / 599 333*

### *Quellennachweis*

*Lothrop Hannah (1991).  
Gute Hoffnung – jähes Ende. Ein Begleitbuch für Eltern, die ihr  
Baby verlieren und alle, die sie unterstützen wollen. Kösel*