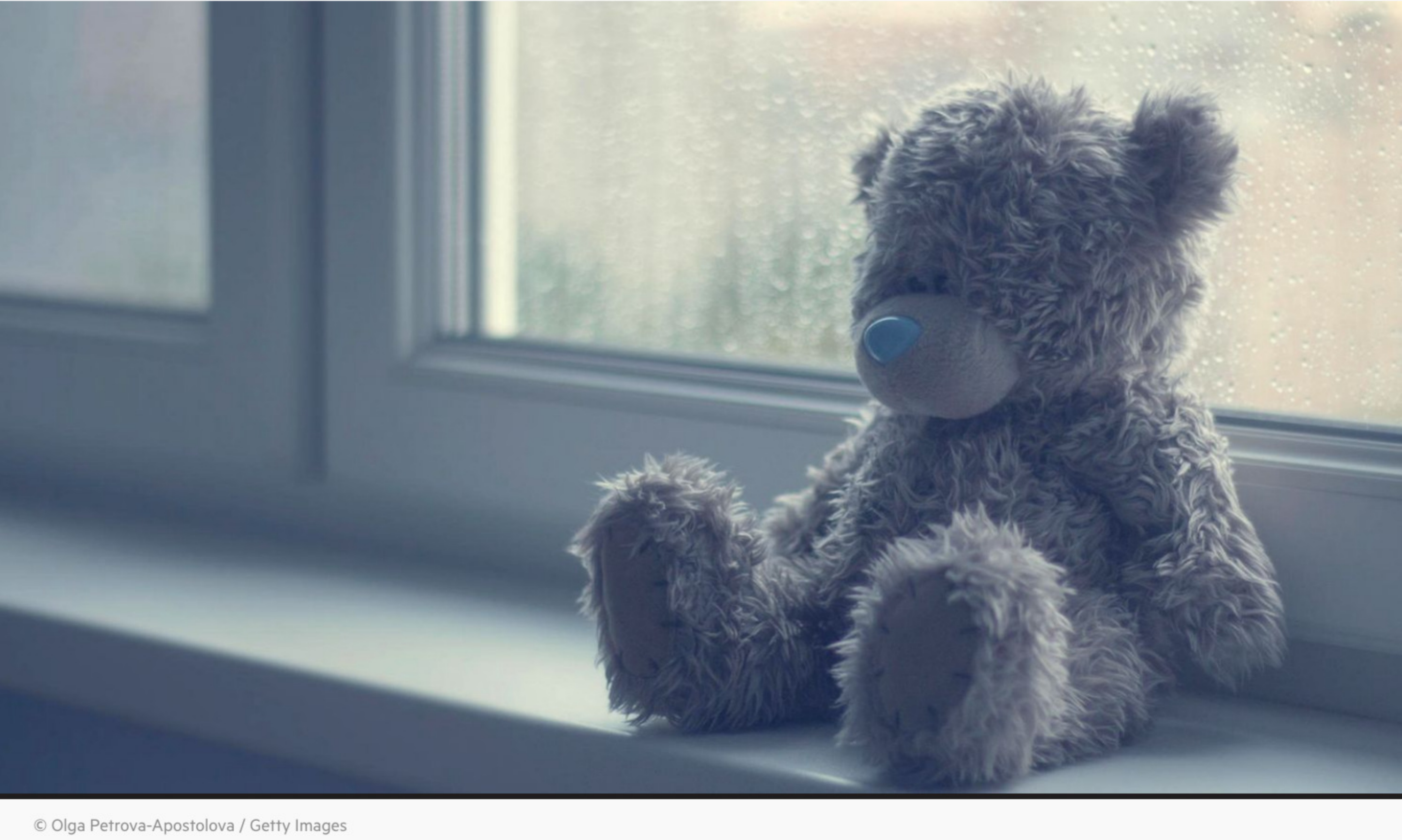


Gesellschaft > Tod des eigenen Kindes: Meine Tochter ist kurz nach der Geburt gestorben

**ERFAHRUNGSBERICHT** **SCHICKSALSSCHLAG**

## Meine Tochter ist kurz nach der Geburt gestorben – wie ich lernte, wieder zu leben



© Olga Petrova-Apostolova / Getty Images

13.12.2020, 08:21 • 5 Min.

**MERKEN**

**Die Wickelkommode war aufgestellt. Der Kinderwagen stand vor der Tür. Doch das Kind unserer Autorin kam zur Welt und fing nicht an zu atmen. Über das Leben nach dem Tod.**

Von Katharina Hoch

Ich schaue in den Spiegel. Mein Mund ist weit aufgerissen. Ich schreie. Aber ich höre meinen Schrei nicht. Alles ist still. Wie in einem Stummfilm. Ich sehe, dass mir alle Zähne fehlen. Ein schrecklicher Anblick. Dann wache ich auf. Es war nur ein Traum. Ein Traum, der meine Gefühlswelt sehr gut beschreibt. Ich öffne die Augen. Die Realität fühlt sich an wie ein Schlag ins Gesicht. Eigentlich sollte mein Kind neben mir liegen. Meine Tochter. Vor ein paar Stunden habe ich sie geboren. Doch da ist nichts. Der Platz ist leer. Sie ist tot.

Ein Schmerz steigt in mir hoch, von dem ich nicht wusste, dass es ihn gibt. Ein Schmerz, der so existenziell und erbarmungslos ist, dass man ihn kaum aushält. Ein Schmerz, der mich daran zweifeln lässt, ob ich das alles ertragen kann. Wenn mir damals jemand gesagt hätte, dass ich eines Tages wieder lachen kann, mich freuen werde. Dass ich sogar sagen kann "Ich bin glücklich", hätte ich das nicht geglaubt. Vielleicht hätte ich das auch gar nicht gewollt. Ich war nur umgeben von Schmerz und tiefer Traurigkeit. Gefangen in einem dunklen Schleier.

Es gibt Fotos von mir, die mein Mann kurz vor der Geburt aufgenommen hat. Ich strahle in die Kamera. Selbst heute ertrage ich kaum, die Aufnahmen anzusehen. Sie erinnern mich daran, wie schnell sich im Leben alles ändern kann. In einem Moment unglaublich glücklich. Im anderen verzweifelt wie noch nie. Dazwischen liegen nur wenige Stunden. Von der hochschwangeren Frau zur Mutter, die ihr Kind verloren hat.

### Wir beschlossen, unsere Tochter gehen zu lassen

Kinder, die im Mutterleib, während oder kurz nach der Geburt sterben, heißen Sternenkinder. Allein 2019 sind in Deutschland 3180 Babys tot zur Welt gekommen [↗](#) und 2485 Kinder sind im ersten Lebensjahr gestorben. Das sind 5665 Eltern. Trauernde Eltern. Verwaiste Eltern.



**MODERNE BESTATTER**

**Mein kleiner Bruder ist tot – so nahm ich Abschied von Uwe**

Wir hatten alles vorbereitet. Die Wickelkommode war aufgestellt. Der Kinderwagen stand vor der Tür. Die Schränke waren befüllt mit Babykleidung. Und mein Mann hatte sogar extra ein Babybett gebaut. Wir haben uns wahnsinnig gefreut auf unser erstes Kind. Die Schwangerschaft verlief sehr gut und die Kleine war kerngesund. Ich war guter Hoffnung und hatte das Vertrauen, dass alles gut gehen würde. Doch dann kam alles anders.

Am 30. August 2013 kam sie zur Welt und fing nicht an zu atmen. Weder die Hebammen noch die Ärzte konnten ihr helfen. Nach einer Stunde Reanimation beschlossen wir, sie gehen zu lassen.

Warum? Warum ist sie gestorben? Warum ist uns das passiert? Warum hat sie nicht zu atmen begonnen? Fragen, die uns lange quälten. Heute wissen wir, dass wir sie nicht beantworten können. Wahrscheinlich nie.

### Wir wollten nichts essen, nichts trinken, nicht sein

Die ersten Tage und Wochen fühlte ich mich wie unter einer Glocke. Wie in Watte gepackt. Meine Gefühle wechselten zwischen Verzweiflung, Traurigkeit, Wut, Schuld und Angst. Mein Mann und ich konnten kaum das Bett verlassen. Wollten nichts essen, nichts trinken. Wollten nicht sein. Wir wollten unser neues Leben nicht akzeptieren. Geschweige denn annehmen.

### Hilfe für Betroffene

Der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V. [↗](#) bietet Selbsthilfegruppen, Einzelgespräche, Vorträge oder Seminare an und ermöglicht den Austausch mit anderen Eltern und Geschwistern.

Das Primi Passi Team [↗](#) begleitet in Bayern trauernde Familien in der Akutphase.

Rückbildungskurse wie z. B. die Leere Wiege in München [↗](#) findet man in vielen deutschen Städten oder Regionen.

Ohne unsere Freunde und unsere Familie hätten wir die erste Zeit nicht überstanden. Sie kochten für uns, putzten die Wohnung, hörten zu und hielten den Schmerz mit aus. Sie gestalteten die Trauerfeier, zündeten Kerzen an und räuchernten unsere Wohnung aus. Sie schrieben Briefe und Karten, telefonierten stundenlang mit uns und schafften es auch, mit uns zu schweigen. Heute sage ich oft: Sie gingen an Bord, übernahmen das Steuer und segelten uns durch den Sturm.

Die Trauer kam in Wellen. Erst waren die Wellen mächtig und drückten mich lange unter Wasser. Nur ab und zu konnte ich kurz Luft schnappen. Dann wurden die Wellen etwas kleiner. Und meine Zeit an der Oberfläche länger. Ich lernte, mich über Wasser zu halten und Kraft zu schöpfen, bevor die nächste Welle kam. Irgendwann flachten die Wellen ab. Und es wurde etwas ruhiger.

### Mein Mann schämte sich, als er lachen musste

Ein paar Wochen nach dem Tod unserer Tochter saßen mein Mann und ich zusammen mit unseren Freunden am Tisch in unserer Wohnung. Ich weiß nicht mehr, über was wir sprachen oder was es genau war, was meinen Mann amüsierte. Plötzlich musste er lachen. Ich schaute ihn an und war erleichtert. Das erste Lachen nach so langer Zeit. Mir kam der Gedanke: "Gott sei Dank, er kann es noch". Mein Mann wurde ruhig. Er habe sich ein wenig geschämt, sagte er mir später. Wir fragten uns, ob man lachen darf, wenn gerade dein Kind gestorben ist. Wir beschlossen: Ja, man darf. Man darf lachen, man darf weinen, man darf zweifeln, man darf hoffen. Trauer hat viele Farben.

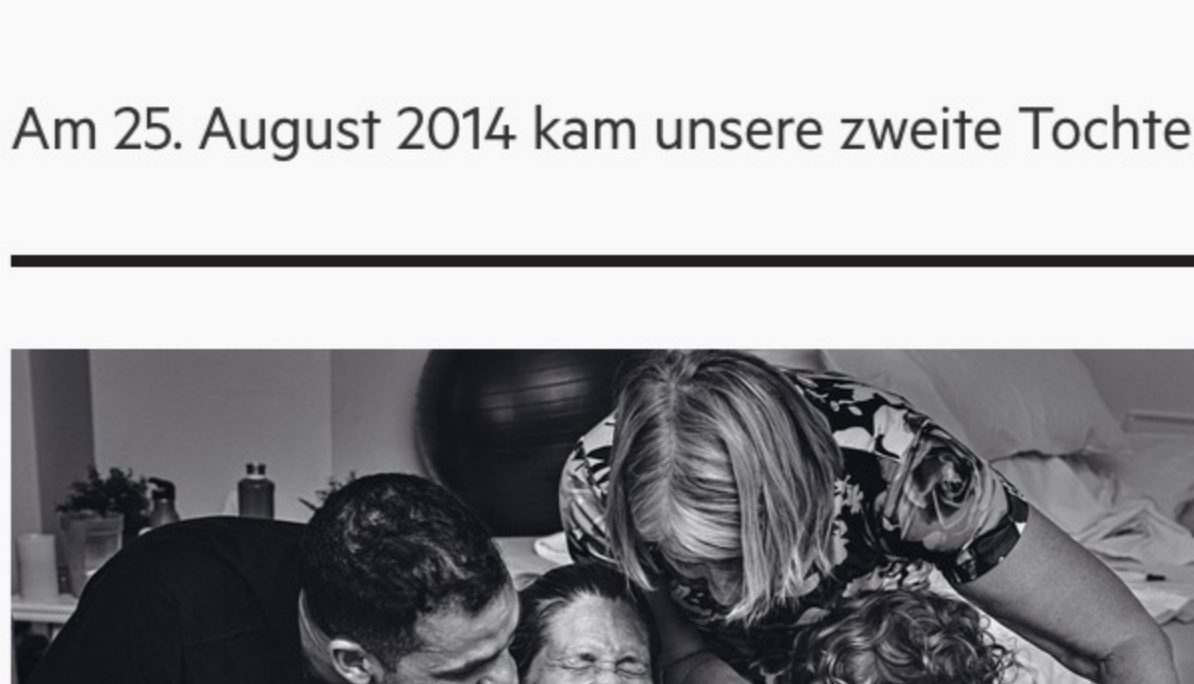
Mein Mann und ich gingen regelmäßig zu einer Selbsthilfegruppe bei den Verwaisten Eltern in München [↗](#) und redeten mit einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin von Primi Passi [↗](#), der Akutbegleitung des Vereins. Ich meldete mich bei dem Kurs Leere Wiege [↗](#), einem Rückbildungskurs speziell für Mütter, die ein Kind verloren haben, an. Mit den anderen Frauen hielt ich lange Kontakt. Der Austausch war extrem wichtig. Oft fühlte ich mich wie ein Alien. Überall sah ich glückliche Mütter mit ihren Babys und dachte, dass ich der einzige Mensch auf der Welt bin, dem das passiert ist. Zu wissen, dass es auch andere betroffene Eltern gibt, tat mir gut. Auch wenn die Tatsache natürlich tragisch ist.

Über Weihnachten verließen wir Deutschland und flogen nach Lanzarote. Dort blieben wir einen Monat. Wir konnten den Schmerz zwar nicht hinter uns lassen, aber ein Kulissenwechsel fühlte sich gut an. Außerdem ist Reisen für uns schon immer eine Kraftquelle. Umgeben von Meer, Wind und Sonne konnten wir uns von den letzten Monaten etwas erholen. Auf der Insel erfuhr ich, dass ich wieder schwanger war. Ich hatte nicht damit gerechnet, dass es so schnell klappt. Zu Hause angekommen ging ich zu meiner Ärztin. Sie sagte mir, dass der errechnete Geburtstermin der 30. August sei. Ich wusste nicht, ob ich lachen oder weinen soll.

### Ich dachte nur: "Bitte lass es dieses Mal gut gehen!"

Die Schwangerschaft war durchwachsen. Es gab viele Höhen und Tiefen und am Ende wurde ich sehr nervös. Ich zählte die Tage, marschierte nachts durch die Wohnung, konnte nicht schlafen und richtete Stoßgebete an den Himmel: "Bitte lass es dieses Mal gut gehen!"

Am 25. August 2014 kam unsere zweite Tochter auf die Welt. Sie atmete, sie schrie, sie lebte.



**DAS BESTE VON 2022**

**FOTOGRAFIE**

**Wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt**

**10 Bilder**

"Zeit heilt alle Wunden" – was für ein bescheuerter Spruch, dachte ich mir immer. Aber es ist etwas Wahres dran. Die Zeit hat mich von dem Schmerz weggetragen. Von dem existenziellen Schmerz, der mich gelähmt hat. Natürlich habe ich auch heute Momente der Trauer. Auch heute muss ich manchmal weinen. Die Trauer wird ein Teil meines Lebens bleiben.

Trotzdem kann ich sagen, dass ich wieder glücklich bin. Was mir dabei geholfen hat? Familie und Freunde, die für uns da waren und zuhörten. Der Austausch mit anderen Eltern. Der Gang in die Natur. Die Zeit. Und natürlich die Liebe zu meinen Kindern und meinem Mann. Vor zwei Jahren habe ich noch ein Kind bekommen, einen Jungen. Ich bin Trauerbegleiterin und Journalistin geworden. Und habe eine wunderbare Beziehung. Mein Mann und ich sind stärker zusammen gewachsen.

### Der Tod hat mir die Angst vor einem Schicksalsschlag genommen

Wenn man so will, könnte man sagen, dass mir meine erstgeborene Tochter gezeigt hat, wie viel Kraft in mir steckt. Früher hatte ich wahnsinnige Angst vor einem Schicksalsschlag. Das ist heute nicht mehr so. Der Tod hat mir die Angst davor genommen.

Ab und zu frage ich mich: Was wäre gewesen, wenn? Wie würde mein Leben heute aussehen, wenn sie nicht gestorben wäre? Vermutlich würde es meine zweitgeborene Tochter nicht geben, vielleicht auch nicht meinen Sohn. Ich wäre wahrscheinlich nicht Trauerbegleiterin geworden. Und diesen Text hätte ich sicher auch nicht geschrieben.

Ob mein Leben ohne ihren Tod besser geworden wäre, kann ich nicht sagen. Es wäre anders geworden. Anders schön. Dennoch bin dankbar für mein neues Leben, das am 30. August 2013 begann. Es ist eine andere Version. So hatte ich sie mir eigentlich nicht vorgestellt. Tauschen möchte ich trotzdem nicht mehr.