



## **„Abschied am Beginn des Lebens - Verarbeitung von Fehlgeburten“**

Expertenchat vom 12. Januar 2010 mit Prof. Dr. Anette Kersting, Leiterin der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig

Meist kommt es plötzlich und dann sind die Trauer und der Schmerz über den Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft allein schwer zu ertragen. Oft fehlt es an Verständnis im Bekannten- und Verwandtenkreis insbesondere auch darüber, dass der Trauerprozess oft lange dauert.

### Umgang mit Fehlgeburten

Der Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft trifft angehende Eltern meist völlig unerwartet. Die Gründe für die Fehlgeburt sind oft nicht nachvollziehbar. Diese Ungewissheit ist besonders schlimm. „Wenn man keine Antwort erhalten kann, kann es sehr quälend sein, immer wieder über diese Frage nachzudenken“, so die Expertin Prof. Kersting. Auch die Obduktion gäbe oft keine ausreichenden Antworten.

Die Frage nach dem „Warum?“ führt besonders bei Frauen nicht selten zu Schuldgefühlen; sie glauben, sie hätten die Fehlgeburt irgendwie verhindern können.

So stellte eine Chatteilnehmerin die Frage, ob eine chronische Blasenentzündung oder eine Nierenerkrankung der Auslöser für ihre beiden Fehlgeburten gewesen sein könne. An diesem Punkt verwies Prof. Kersting allerdings an den Gynäkologen, da sie als Ärztin für Psychosomatische Medizin in diesem Bereich nicht ausreichend kompetent sei.

Um eine Fehlgeburt besser zu bewältigen, kann der Austausch in Selbsthilfegruppen oder eine Psychotherapie helfen. Ein weiteres Angebot, das von Dr. Kersting entwickelt wurde, steht im Internet zur Verfügung, um trauernden Frauen und Männern helfen, mit dem Verlust umzugehen (zu finden auf [www.internettherapie-trauernde-eltern.de](http://www.internettherapie-trauernde-eltern.de)). Außerdem könne es hilfreich sein, so Prof. Kersting, immer wieder mit nahe stehenden Menschen über das Erlebte zu sprechen.

Eine Möglichkeit zur Trauerbewältigung ist für viele, sich einen konkreten Ort zum Trauern

zu suchen, den man aufsuchen kann, um intensiv an das Kind zu denken, ergänzte die Expertin. Auf jeden Fall braucht die Verarbeitung einer solch schmerzhaften Erfahrung einfach Zeit. In dieser Phase, so berichtete eine Teilnehmerin, sei für sie sehr schmerzhaft, Mütter mit ihren Kindern zu sehen. Hier hilft manchmal nur, vorübergehend solche Situationen nach Möglichkeit zu meiden.

Bücher können ebenfalls Unterstützung bei der Bewältigung einer Fehlgeburt bieten. Die erneute Auseinandersetzung mit dem Erlebten könne den Schmerz zwar auch noch einmal bewusst machen, bestätigte Prof. Kersting die Anmerkung eines/er Chatteilnehmers/in, aber Erfahrungsberichte anderer Frauen zu lesen vermittelt auch Trost und das Gefühl, nicht alleine solche Erfahrungen machen zu müssen.

Eine Chatteilnehmerin erzählte, dass sie sehr unter den Reaktionen ihrer Umwelt leide, die nach der Fehlgeburt so täten, als wäre nichts passiert. Die Expertin empfahl, deutlicher zu zeigen, dass das Thema wichtig und ein Ausblenden nicht hilfreich ist.

### Erneute Schwangerschaft

Nach einer Fehlgeburt ist bei der nächsten Schwangerschaft das Risiko einer erneuten Fehlgeburt nicht grundsätzlich höher. Dennoch ist die Angst vor einem weiteren Verlust bei Betroffenen oft groß. Man muss sie akzeptieren und mit Vertrauenspersonen darüber sprechen, rät die Expertin. Manche Mütter würden aus Angst vor einem erneuten Verlust mit ihrem ungeborenen Kind erst einmal auf Distanz bleiben. Das könne auch in Ordnung sein, so Prof. Kersting. „Wichtig ist ja, dass Sie diese Zeit für sich selbst bestmöglich bewältigen.“

Eine Chatteilnehmerin wollte wissen, ob man nach einer Fehlgeburt 3 Monate warten sollte, bevor man wieder versuche, schwanger zu werden. Prof. Kersting verwies die Teilnehmerin mit dieser Frage an den Gynäkologen, da dies nicht ihr Fachgebiet sei und sie deswegen keine Antwort geben könne.

Eine andere Teilnehmerin fragte, ob es wahr sei, dass man nach einer Fehlgeburt schneller schwanger werde und dass das Risiko einer erneuten Fehlgeburt geringer sei. Dies ist nach Einschätzung der Expertin nicht bekannt.

Eine Besucherin im Chat erzählte, dass sie es seit ihrer Fehlgeburt vor zwei Jahren nicht,

wieder schwanger wurde und darunter sehr leide. Prof. Kersting weiß, dass es in einer solchen Situation wichtig sei, sich auch mit dem Gedanken zu befassen, ggf. ein zufriedenes Leben ohne eigene Kinder führen zu müssen. „Manchmal klappt es, wenn man sich schon damit abgefunden hat, darauf verzichten zu müssen, manchmal aber auch nicht,“...konnte Prof. Kersting aus ihren Erfahrungen berichten. Besonders Frauen, die bereits mehrere Fehlgeburten erlitten haben, sollten darüber nachdenken, wie dringend ihr Kinderwunsch ist. Denn man müsse auch einschätzen, ob weitere Enttäuschungen zu ertragen sind.

Um sich mit dem Gedanken an ein Leben ohne (eigene) Kinder annähern zu können, sei es hilfreich, sich vorzustellen, wie dieses Leben aussehen könnte und positive Aspekte hervorzuheben: „Gibt es vielleicht etwas, was Sie sich sehr wünschen und auf das Sie mit Kind verzichten müssen? Was macht Ihnen Freude, füllt Sie aus?“ Diese und andere Fragen könnten helfen, so Prof. Kersting, gegebenenfalls auch ein zufriedenes Leben ohne Kind zu führen.