

Die Trauerphasen nach einer Fehlgeburt / einem Schwangerschaftsabbruch

Eine Fehlgeburt bedeutet mit dem Verlust eines Menschen zu Recht kommen zu müssen, den man noch nicht persönlich kennengelernt hat. Er war jedoch schon da, schon körperliche oder emotional greifbar. Du bist bereits den Weg zum Mutter-sein gegangen, Vorfreude und Kribbeln, alles wurde bereits greifbarer. Vielleicht konntest du schon diverse Veränderungen an deinem Körper oder das Wesen deines Kindes spüren. Es war und ist ein Teil von dir und ein solcher wird es auch immer bleiben.

Eine kurze Lebenszeit deines Kindes bedeutet nicht, dass diese kurze Zeit des Lebens deines Kindes keinen Wert hat, nicht von Bedeutung ist. Denn das ist es! Für dich, deinen Partner UND auch für das ungeborene Kind. Auch dieses hat dich bereits als Mutter wahrgenommen und gespürt. Du als Mutter hast bereits alles getan, um dein Kind zu begleiten. Mehr liegt nicht in unserer Macht. Wir wissen nicht, was diesem Wesen bestimmt war zu erleben und wir wissen nicht, bereits diese kurze Lebenszeit konnte eine riesige Bedeutung für dein ungeborenes Kind haben.

Eines möchte ich dir daher mitgeben, sei dir sicher du hast als Mutter all das Gegeben was nötig war und hast dir nichts vorzuwerfen. Gedanken wie „was wäre, wenn ich“, dürfen hochkommen. Versuch nicht darauf hängen zu bleiben, sondern bleibe gut zu dir. Vorwürfe bringen dich nicht weiter. Sie erzeugen und nähren nur Schuldgedanken in dir. Spür in dich hinein, tiefer hinein als die ersten Emotionen, und du wirst merken, dass alles richtig war, wie es war. Es hat seinen Sinn für dich und das Kind. Kannst du es schon erkennen?

Der Tod eines nahestehenden Menschen ist ein Schock für uns. Eine Fehlgeburt ist emotional dasselbe. Besonders dann, wenn wir die Fehlgeburt oder den SS-Abbruch bewusst miterlebt haben. Plötzlich stehen wir ohne diesen Menschen da und müssen unsere Beziehung zum Leben, unserer Hoffnung und Träumen und zur Welt um uns herum neu verstehen und aufbauen. Elisabeth Kübler-Ross und Verena Kast haben zwei psychologische Modelle erstellt, die dabei helfen sollen, den Schock zu verstehen und zu verarbeiten. Und diese Modelle möchte ich dir nun vorstellen.

Die Erläuterung zu den Trauerphasen bezieht sich auf folgende Quelle:
[Trauerphasen nach dem Tod eines geliebten Menschen | Herder.de](#)

Trauerphasen nach Verena Kast

Die Schweizer Psychologin Verena Kast benennt in ihrem Buch **Trauern** vier Trauerphasen:

Erste Trauerphase des Nicht-wahrhaben Wollens

Nach der Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen, tritt oft ein Schock ein. Die Angehörigen wollen diesen Fakt erstmal nicht wahrhaben. Sie glauben, es handle sich um einen Irrtum. Eine Zeitlang wirken die Hinterbliebenen gefühllos. In Wahrheit sind ihre Gefühle erstarrt. Sie fühlen sich selbst wie tot. In dieser Phase ist Unterstützung von helfenden Personen sehr wichtig. Sie können Alltagsverrichtungen übernehmen. Hilfe, jedoch nicht Entmündigung, ist angesagt. Helfende sollen unbedingt ihren Gefühlen freien Lauf lassen, das heißt, sie dürfen auch weinen.

Zweite Trauerphase der aufbrechenden Emotionen

Der Trauernde ist wütend. Diese Wut bekommen Ärzte aber auch Angehörige zu spüren. Manchmal wird eine Schuld am Tod des geliebten Menschen gesucht, bei anderen, oder teilweise auch bei sich selbst. Vieles, was man mit dem Verstorbenen zu dessen Lebzeiten nicht mehr klären konnte, bricht auf. Aber es kommen auch schöne Erinnerungen an die gemeinsame Zeit. Diese aufbrechenden Emotionen sind sehr wichtig und müssen von betreuenden Personen ernstgenommen werden. Am besten halten sie sich in dieser Phase mit der eigenen Sicht der Dinge zurück und konzentrieren sich darauf, ein guter Zuhörer zu sein. Verena Kast weiß: „Das Emotions-Chaos ist ein Bild für das Chaos ganz allgemein, in dem Altes verschwindet und Neues sich bilden kann.“

Dritte Trauerphase des Suchens und Sich-Trennens

Manche trauernde Person spürt den Verstorbenen noch bei sich. Er begleitet sie zum Beispiel immer noch beim Einkaufen und läuft beim Spazieren an ihrer Seite. Eine Zwiesprache entsteht. Manche Hinterbliebene nehmen plötzlich Angewohnheiten auf, die ihr verstorbener Partner hatte. Oder sie verrichten Dinge, die sonst immer der andere erledigt hat, zum Beispiel Geschenke für die Enkel kaufen. Diese Phase des Suchens und sich Trennens ist ein Auf- und Ab und wird immer wieder von Phasen tiefer Verzweiflung und Depression abgelöst.

Verena Kast hat die Erfahrung gemacht: „Die Intensität dieser Suche nimmt immer mehr ab, je mehr der Trauernde seine chaotischen Emotionen äußern konnte und je mehr es gelingt, das Finden nicht nur als äußeres Finden zu sehen, sondern auch als ein inneres Finden von Werden, die in der Beziehung gesteckt haben, von eigenen Möglichkeiten, die durch diese Beziehung aufgebrochen sind, von Möglichkeiten, die auch eigene werden können, weil der Verstorbene sie nicht mehr „besetzt“ hält.

Vierte Trauerphase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Ist die Such- und Trennungsphase in ein Stadium gekommen, in dem nicht mehr das gesamte Sinnen um den Tod den Trauernden beansprucht, dann kann ein neuer Selbst- und Weltbezug entstehen. Der Verstorbene ist im Inneren des Hinterbliebenen ein Begleiter geworden, dessen Bild sich aber, und das ist wichtig, immer wieder wandeln darf und hinterfragt wird. Der Trauernde versteht, dass vieles, was er oder sie in der Beziehung gelebt hat, nun auch anders gelebt werden kann und darf. Und auch, dass einiges, was dort keinen Platz hatte, jetzt neue Möglichkeiten bietet. Er gewinnt an Selbstachtung und Selbstvertrauen. Neue Lebensmuster entstehen. Auch in dieser Phase gibt es immer wieder Rückfälle. Zum Beispiel, wenn ein anderer Verlust erlebt wird, wie die Trennung von einem neuen Partner, von Freunden, ein erneuter Todesfall aber auch ein Jobverlust. Dann kann die Trauer wieder aufbrechen.

Doch was muss passieren, damit Trauerarbeit „gelingt“? Verena Kast erzählt aus ihrer Praxis: „Um wirklich trauern zu können, um den Verlust aufzuarbeiten, ist die Bereitschaft sowohl des Trauernden als auch seiner Umgebung nötig, Tod und Trauer zu akzeptieren. Es ist nötig, dass die ganze schreckliche Verzweiflung als solche akzeptiert und als der Lebenssituation angemessen betrachtet wird.“ Wenn dies gegeben ist, dann hat Trauer ihren Raum und führt zu neuen, stärkenden Lebensmustern.

Trauerphasen nach Elisabeth Kübler-Ross

Die amerikanische Ärztin und Sterbeforscherin beschreibt fünf Phasen, die trauernde Angehörige durchlaufen:

1. **Nicht-wahrhaben-Wollen und Isolierung.** „Das ist bestimmt ein Irrtum.“
2. **Zorn** auf die, die weiterleben dürfen, auf Ärzte, Pflegende und Angehörige
3. **Verhandeln:** „Wenn ich dies oder das ändere, darf ich dann weiterleben?“
4. **Depression:** Akzeptanz des Todes. Dinge, die man getan hat oder nicht getan hat, bereuen.
5. **Zustimmung.**

Der Sterbe- und Trauerprozess ist sehr individuell und Modelle sind nur eine Annäherung. Obwohl wir alle im Laufe unseres Lebens Trauerphasen durchlaufen und auch irgendwann sterben müssen, sind diese Augenblicke höchst individuell. Umso schöner ist es, wenn wir Menschen haben, mit denen wir sie teilen können. Denn eines hat Elisabeth Kübler-Ross gelernt: „Erst, wenn wir wirklich begriffen haben, dass wir auf Erden nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung haben – und dass es keinerlei Möglichkeit gibt, zu wissen, wann diese Zeit vorüber ist –, erst dann werden wir damit beginnen, jeden Tag so vollständig zu leben, als wäre es der einzige, der uns zur Verfügung steht.“

Was wir dir schlussfolgernd daraus mitgeben wollen zur Verarbeitung deiner Fehlgeburt:

- Die Verarbeitung des Erlebnisses ist ein Prozess, du kannst die Phasen der Trauer der Reihe nach erleben. Genau so kannst du immer wieder zwischen den Phasen schwanken, wobei das auf und ab immer ruhiger wird und man schließlich seinen Frieden mit dem Geschehenen gefunden hat.
- Es gibt keine Träne zu viel. Es ist wichtig hochkommende Gefühle wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben, um aus der Schockstarre zu kommen und das Erlebte zu verarbeiten.
- Man muss die Situation nicht größer machen als sie ist. Bitte such dir jedoch jemanden, mit dem du über diese Situation reden kannst, der dich versteht oder dir einfach gut zu hören kann ohne dich weiter runterzuziehen.
- Fragen an dich:
 - Hast du dich in einer der Phasen wieder erkannt?
 - Hast oder hattest du eine Vertrauensperson mit der du ggf. darüber sprechen konntest?
 - Ist der Prozess noch in Gang oder hast du deinen Frieden damit bereits gefunden?

Unabhängig davon, ob du mit der Fehlgeburt gut zu Recht kommst oder noch nicht, empfehlen wir dir die Übung zu Herstellung der familiären Ordnung durchzuführen. Damit auch dein Unterbewusstsein frei werden kann von dem Erfahrenen und dich nicht ausbremst.

Daniela & Manuela



Sonnen.Kinder.Leicht