

mit ohne leben

trauern und trösten nach einer stillen geburt

Andrea Kuhla

andrea kuhla

mit

ohne

trauern und trösten
nach einer stillen geburt

leben

ruach.jetzt

© ruach.jetzt 2026

Autorin: Andrea Kuhla

Lektorat: Birte Spreng

Redaktion: Lisa Felbinger

Gestaltung Cover: Anna Markfort, Halb und Halb

Satz: Andreas Sonnhüter, Grafikbüro Sonnhüter

Verlag: ruach.jetzt GmbH,

Arnoldstraße 26, 54295 Trier, kontakt@ruach.jetzt

ISBN: 978-3-949617-20-1

Druck: BALTO print, Utenos g. 41B, 08217 Vilnius (Litauen)

Bibelverse sind (wenn nicht anders angegeben) zitiert nach Lutherbibel, revidiert 2017,

© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. Mit Angabe wird zitiert nach BasisBibel,

© 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,

Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wir wünschen uns für alle das bestmögliche Leseerlebnis. Deshalb weisen wir darauf hin, dass dieses Buch – neben den offensichtlichen Themen **Trauer, stille Geburt und Fehlgeburten**, die im ganzen Buch eine Rolle spielen – weitere *sensible Inhalte* enthält, die **körperliche Übergriffe gegen Frauen** (Seite 142-147), **Schwangerschaftsabbrüche** (Seite 128-130 & 142-147) sowie **suizidale Gedanken** (Seite 174-175 & 224-226) behandeln. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen kann belastend sein und heftige Reaktionen hervorrufen. Wenn du denkst, dass dich das betreffen könnte, sei deshalb beim Lesen dieser Stellen besonders achtsam und fürsorglich mit dir selbst, überspringe die betreffenden Kapitel oder lese sie gemeinsam mit einer Person, der du vertraust.

Diese Kontakte bieten eine erste Hilfe zur Krisenbewältigung und unterstützen dich dabei, professionelle Hilfe in deiner Nähe zu finden:

Telefonseelsorge:

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Hilfetelefon Schwangere in Not:

0800 40 40 020

Hilfe bei suizidaler Krise mit Beratungs-Suche:

www.suizidprophylaxe.de

Beratungsstellensuche online:

www.dajeb.de

(Suche für Menschen in Krisen nach Region und Beratungsschwerpunkt bei Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	10
Meine Geschichte ist nur eine Geschichte	10
Kleiner Wegweiser durch dieses Buch	15
 Teil 1: begreifen	 17
Worum unsichtbare Eltern trauern	18
Leise Zeichen	22
Der Befund.....	37
Unsichtbarkeiten	50
Erste und letzte Bilder.....	62
Eine neue, alte Welt.....	72
 Teil 2: begraben.....	 77
Die Dinge beim Namen nennen.....	78
Geschwisterkinder mit einbeziehen	81
Aufbahrung	84
Ritual: Segnen und Salben	86
In Wirklichkeit Karsamstag	88
Beerdigung.....	91
Der Weg zurück	97
 Teil 3: begleitet.....	 99
Vorsicht, zerbrechlich!.....	100
Was kann ich sagen oder tun? Hilfe im Umgang mit Trauernden	102
Was gut getan hat.....	132
Eine andere Geschichte	142
Trauer und Privilegien.....	148

Teil 4: getragen.....	153
Schlaf-los.....	154
Auf den Bauch geschaut	156
Vom Platz, der noch da ist.....	159
Liebeserklärung an den Friedhof.....	162
Die Frauen an den Gräbern	165
Impuls: Licht einfangen	170
 Teil 5: leichter	 173
Wie sich Fallen anfühlt	174
Traumasensibel trauern.....	176
Wie das Nervensystem beim Trauern unterstützt.....	178
Wenn du nicht gestorben wärest	185
Impuls: Den Himmel ins Herz schreiben	187
Trauerritual für zu Hause: Halten und Falten	189
Wie Loslassen geht	195
Leichtkleid.....	203
Schreibimpuls: Welches Heil wünschst du dir?	206
 Teil 6: weiter	 209
In die Weite und weiter	210
Regenbogenschwangerschaft und Fehlgeburten	213
Impuls: Trauer-DIY – Erinnerungsbox	220
Trauer verändert sich (nicht)	222
Mit OHNE leben	243
 Zum Schluss	 244
Dank	249

Meine Geschichte ist nur eine Geschichte

Als mein Mann und ich vor über 15 Jahren zum ersten Mal über unseren Kinderwunsch nachdachten, da nahm ich an, dass Kinder einfach zu einem kommen, wenn man sich das wünscht. Ich wusste, dass es manchmal nicht sofort klappt. Aber dass eine Schwangerschaft auch einen schmerzvollen Verlust bedeuten kann, dass nicht alle Kinder lebend zur Welt kommen, ahnte ich nicht. Das lag auch daran, dass niemand darüber sprach – schon gar nicht mit einem jungen Paar, von dem man annahm, es würde bald Kinder bekommen wollen.

Mit unserem ersten Kind wurde ich gleich zu Beginn unseres Kinderwunsches schwanger, und ich erlebte eine sorglose und glückliche Schwangerschaft. Erst bei der Geburt begann ich zu begreifen, wie nah Tod und Leben doch beieinander liegen. Denn als die Herztöne unseres Kindes plötzlich drastisch abfielen, hätte es auch anders ausgehen können. Zum Glück waren in der Sekunde, als wir uns gerade fragten, warum das CTG so piepte und blinkte, auch schon zwei Ärzt*innen an meiner Seite und intervenierten. In kürzester Zeit hatten sie die Situation im Griff und mein Kind und mich mit dem Nötigsten versorgt. Und doch: Es kam mir wie ein Wunder vor, dass mein Kind wenige Stunden später lebend und atmend auf meiner Brust lag und uns aus seinen großen Augen staunend anschaute.

Als unser großes Kind dann etwa sechs Monate alt war, erlebten wir mit, wie in unserem engsten Freundeskreis ein Baby kurz vor der Geburt im Bauch seiner Mutter verstarb und wie schrecklich und schmerzhaft das war. Ich erappte mich bei dem Gedanken, wie unwahrscheinlich es wäre, dass noch jemand in unserem näheren Umfeld ein Kind würde still zur Welt bringen müssen. Mich eingeschlossen. Heute weiß ich: So funktionieren weder Leben noch Statistik.

Unser zweites Kind, Felix, starb drei Jahre später plötzlich in meinen Bauch, kurz vor seinem errechneten Geburtstermin. „Wir haben jetzt auch eine stille Geschichte“, so ähnlich waren die Worte, mit denen mein Mann unseren Freund*innen am Telefon von Felix erzählte, bevor wir uns zur Geburt ins Krankenhaus aufmachten. Und von diesem Moment an wurden sie für mich nach und nach sichtbar: all die stillen Geschichten im Verwandten-, Freund*innen- und Bekanntenkreis, all die Kinder, Babys und kleinen Leben, die Abbrüche und unerfüllten Kinderwünsche. Denn die Realität von Familienplanung ist, dass sich Familie in den seltensten Fällen planen lässt. Es erschrak mich, erst nach Felix von so vielen Menschen ganz unterschiedlichen Alters aus dem näheren und weiteren Umfeld von ihren Verlusten zu erfahren. Warum hatte ich zuvor nichts davon mitbekommen?

Immer mehr betroffene Eltern sprechen über ihre Verluste, auch öffentlich. Und das ist gut und wichtig. Doch unsere gesellschaftlichen Strukturen machen es uns nicht leicht, diese Kinder mitzu(er)zählen. Insbesondere Verluste während der Schwangerschaft werden häufig als „doch nicht so schlimm“ abgetan. Dabei ist Trauer weder messbar noch nützt es, sie einer Bewertung zu unterziehen. Ein wichtiger Schritt für mehr Sichtbarkeit und Anerkennung ist darum der hart erkämpfte und seit 2025 geltende gestaffelte Mutterschutz ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Nachdem Felix starb, bekamen wir bald ein weiteres Kind. Als sich danach eine nächste Kinderwunschzeit anschloss, erlitt ich fünf frühe Fehlgeburten zwischen der 6. und 11. Schwangerschaftswoche. Mit diesen kleinen Schwangerschaften und Geburten trat eine weitere Trauer in mein Leben, die einen ganz eigenen Platz brauchte.

Schließlich brachte ich dann ein weiteres Kind lebend zur Welt. Und so zählt unsere Familie heute 5 (wir hier) plus 1 (Felix) plus 5 (meine kleinen Schwangerschaften). Doch das ist für alle anderen um uns herum nicht sichtbar.

So viele dieser Geschichten bleiben still und verborgen, so viele Eltern unsichtbar. Und darum ist es für Außenstehende oft schwer, zu verstehen, was das für Eltern heißt: ein Kind zu verlieren, bevor, während oder kurz nachdem es zur Welt kommt. Für uns jedoch ist das jeden Tag Wirklichkeit, denn wir müssen lernen, zu trauern und mit-ohne unsere Kinder zu leben.

Nach Felix Tod war ich am Boden. Ich saß dort in den Scherben und wusste nicht, wie ich sie jemals wieder zu einem Ganzen zusammenfügen sollte. Ich verstand nicht, wie das Leben für alle anderen Menschen einfach so weitergehen konnte. Ich kam da nicht mit, nicht hinterher. Wie konnte es sein, dass Autos fahren und Menschen in den Supermarkt gingen? All das erschien mir plötzlich so belanglos und verkehrt, als wäre die Welt mit Felix über Nacht zu einer anderen geworden. Doch es war nicht die Welt, die sich verändert hatte, Leid und Schmerz waren schon immer Teil von ihr gewesen. *Ich* war verändert.

Meinen Weg zurück ins Leben und in diese belanglose, schmerzvolle, wunderschöne Welt habe ich mir mühsam erkämpft. Und ich bin ihn mit viel Hilfe und Unterstützung gegangen, von der ich später noch erzählen werde. Nur so schafften wir es irgendwie – manchmal besser, manchmal schlechter – gleichzeitig zu trauern und als Eltern für unser großes Kind da zu sein. Ich habe gelernt, dass Heil-Sein nicht bedeutet, alle Einzelteile wieder makellos zu ihrer ursprünglichen Form zusammenzufügen oder alle Beschädigungen auszubessern oder zu kaschieren. Es ist okay, in Scherben zu stehen, solange die Seele das braucht. Trauer ist in ihrer Unansehnlichkeit und Unaushaltbarkeit zuallererst ein Ort der Liebe. Und genau das macht sie schön und würdevoll. In so einem Scherbenhaufen gibt es außerdem Einiges zu entdecken, in meinem Fall Teile meiner selbst, was ich so zuvor nie wahrgenommen hatte. Manches Zerbrochene hat unverhofften Glanz in die dunklen Zeiten der Trauer gebracht und leuchtete darin umso heller. Ich möchte in diesem Buch davon erzählen, dass diese Teile es wert sind, angesehen, gelebt und geliebt zu werden. Die Trauer um ein Kind ist es wert. Dieses lückenhafte, brüchige Leben ist es wert.

Das zu begreifen, hat für mich lange gedauert, es hat mich viel Arbeit gekostet und Unterstützung gebraucht. Professionelle Unterstützung in Form von Trauerbegleitung, Seelsorge und Traumatherapie ebenso wie Unterstützung durch Menschen, die mich gesehen und gelassen haben, die immer wieder gefragt und zugehört haben und meine Trauer ausgehalten haben – auch nach Jahren noch. All das waren mir Überlebensbrücken auf meinem Weg.

In diesem Buch erzähle ich meine Geschichte. Damit möchte ich zeigen, dass es tatsächlich so ist: Kinder sterben und Eltern trauern. Ich wünsche mir, dass Außenstehende, Zugehörige genauso wie Interessierte, dadurch ein wenig besser verstehen, was das heißen kann. Und wenn das Schlimmste eintreten sollte und sie von Außenstehenden zu Betroffenen werden, dann hoffe ich, dass sie hier Orientierung und Möglichkeiten finden, ihren Trauer- und Abschiedsprozess selbstbestimmt und so, wie es ihnen guttut, zu gestalten. Andere Eltern mit Verlusterfahrungen während der Schwangerschaft und rund um die Geburt können sich in diesem Buch hoffentlich wiederfinden – und dürfen gleichzeitig ihre eigene Geschichte haben, weil sie sich damit ganz anders fühlen und verorten, als ich es tue. Denn Trauer um ein Kind existiert in allen Facetten, Nuancen und Frequenzen – und meine Geschichte ist nur eine Geschichte von vielen.

Darum bietet mein Buch kein allgemeingültiges Wissen über die Trauer um ein Kind oder den Umgang mit trauernden Eltern. Es ist auch kein Fachbuch, das den Anspruch erhebt, sich wissenschaftlich zu positionieren oder sich in den aktuellen Forschungsstand von Trauerforschung und -pädagogik einzureihen. Ich teile hier allein meine Erfahrungen und Notizen zu dem, was ich durch Felix Tod erlebt und reflektiert habe. Mein Glaube an G*tt spielt dabei eine für mich wichtige Rolle.

In dieses Buch fließen an einigen Stellen auch meine Erfahrungen als Pfarrerin und Seelsorgerin sowie die Erfahrungen von Kolleg*innen aus Gesprächen mit anderen betroffenen Eltern ein, die wir bei ihren Abschieden

begleiten. In dem Bewusstsein, dass es neben meiner noch so viele andere Perspektiven gibt, habe ich mich entschieden, zwei davon zu teilen: Das Kapitel zu palliativen und stillen Hausgeburten ist aus dem Gespräch mit der Berliner Hebamme Gerlinde Skupin entstanden. Ein weiteres Kapitel fußt auf den Gesprächen mit einer Frau, die zu ihrem Schutz in diesem Buch nicht namentlich genannt werden wird.

Zum Nach- und Weiterlesen

Hier findest du verschiedene Buchempfehlungen, Webseiten und Social-Media-Kanäle zu Themen, die in diesem Buch angesprochen werden, und auch darüber hinaus.



ruach.link/mol-weiterlesen

Kleiner Wegweiser durch dieses Buch

Dieses Buch erzählt meine persönliche Geschichte rund um die stille Geburt unseres zweiten Kindes vor inzwischen über 11 Jahren:

Felix.

Es ist ein Zusammenspiel von Erinnerungen, lyrischen Texten, Trauer-Tools, Hilfen im Umgang mit trauernden Eltern, Ritualen und Ideen zur Abschieds- und Trauergestaltung sowie Gebeten und Segenstexten. Perspektiven zum Thema, die ich selbst nicht einbringen konnte, werden auf der Grundlage von Gesprächen mit Fachpersonen und Betroffenen geschildert. Weil es guttun kann, spielend, schreibend und gestaltend zu trauern, gibt es darüber hinaus überall im Buch verteilt kreative Anregungen und Impulse.

Die Kapitel dieses Buches sind teils chronologisch und teils thematisch an meinem Trauerweg entlang geschrieben und in sechs Abschnitte unterteilt.

Im Abschnitt **„begreifen“** findest du vor allem Erzählungen, die von der Schwangerschaft mit Felix bis zu unserem Nachhausekommen nach der stillen Klinikgeburt reichen. Der Abschnitt **„begraben“** befasst sich mit der Zeit von da an bis zur Bestattung. Im Abschnitt **„begleitet“** findest du Texte, in denen es darum geht, was Trauernden helfen und sie trösten kann – und was nicht. Im Abschnitt **„getragen“** schildere ich unter anderem das Ende des Wochenbettes und erkläre dem Friedhof und der Schwesternschaft vor Ort meine Liebe und Dankbarkeit. Die Texte, die du im Abschnitt **„leichter“** findest, handeln von Trauer, Trauma und Loslassen. Der Abschnitt **„weiter“** ist eine Sammlung von Kapiteln, in denen ich erzähle, wie es mit-ohne Felix bis jetzt weiterging. Dazu gehören meine Fehlgeburten, meine Regenbogenschwangerschaft nach Felix genauso wie meine Erfahrungen mit Pferden als Trauercoaches.

Dieses Buch muss nicht von vorne nach hinten gelesen werden. Wenn unmittelbare Trauer zum Beispiel gerade ein Thema ist, in das du im Moment nicht einsteigen möchtest, dann könntest du die ersten beiden Teile überspringen und mit „**begleitet**“ einsteigen. Ab dort wird das Buch etwas praktischer, du findest zum Beispiel Informationen zu Trauer und Trost sowie Tipps zum Umgang mit trauernden Eltern. Oder du beginnst mit „**getragen**“, denn dort habe ich erste Hoffnungsschimmer gestreut. Der nächste etwas praktischere Teil des Buches ist „**leichter**“. Hier findest du unter anderem Übungen zur Regulation eines alarmierten Nervensystems und ein kreatives Trauer-Ritual zum Loslassen (ich verrate dir aber schon hier, dass ich unter Loslassen etwas anderes verstehe, als die immer noch geläufige Interpretation im Kontext von Trauer, nämlich diese zu überwinden oder abzuschließen).

Mein Buch soll ein Ort der Sichtbarkeit für ein unsichtbares Thema sein. Unsere verstorbenen Kinder sind nicht hier – unsichtbar – und bleiben trotzdem und gerade deshalb immer Teil unseres Lebens. Felix hat meinen Blick auf diese Welt verändert. Durch ihn habe ich gelernt, dass Trauer zum Leben gehört und hier Platz haben und ganz unterschiedliche Formen entwickeln darf. Genau wie Liebe, denn nichts anderes ist Trauer.

Und darum wünsche ich dir, dass du beim Lesen neben allem Traurigen viel Gutes und Schönes entdeckst und dass Trost und Hoffnung dich finden.

Andrea

Teil 1:

begreifen

Worum unsichtbare Eltern trauern

Wir unsichtbare Eltern betrauern, dass ein Leben viel zu früh zu Ende ging, noch bevor es seinen zgedachten Anfang nehmen konnte. Wir trauern um Sternen- und Himmelskinder, um Krümel, kleine Leben und ganze Gummibärenbanden. Um Kinder, die das Licht der Welt erblickten, bevor sie von ihr gingen, und um solche, die mit für immer geschlossenen Augen hier ankamen. Wir trauern um all die Kinder, die für immer ein Wunsch bleiben.

Wir trauern um Kinder, deren Weg ans Licht durch unseren Körper führte, auch mitten in der Nacht. Wir trauern um eine bestimmte Art der Geburt: Bauch-, Vaginal -, Fehl-, Früh-, Tot-, stille, palliative, eingeleitete, geplante oder gemusste Geburt. Wir trauern darum, keine oder eine Wahl gehabt zu haben. Um Entscheidungen, die wir in einer bestimmten Situation getroffen haben, weil wir in einem bestimmten Moment unter bestimmten Umständen ein bestimmtes Gefühl hatten und dachten, es sei die beste. Und manchmal war sie das auch, und manchmal nicht. Manchmal reichen die Konsequenzen bis in die Gegenwart, manchmal trugen sie zum Guten bei und manchmal all das gleichzeitig.

Wir trauern darum, jetzt zu denen zu gehören, die auch ein Kind verloren haben. Und darum, uns einer Gruppe und ihrer Art zu trauern nicht zugehörig zu fühlen, weil unsere eigene Geschichte nicht zu denen der anderen passt. Wir trauern darum, uns nicht Sternkindeltern nennen zu wollen, weil es sich für uns nicht passend anfühlt. Oder aus Sorge, wir dürften es nicht. Wir trauern darum, damit in dieser Unsichtbarkeit noch verborgener zu sein als ohnehin schon.

Wir trauern um verlorene Zukunft, eine Sehnsucht, die sich nicht erfüllte. Um ein Leben, das (noch) nicht entstehen und nicht beginnen durfte. Die Ungewissheit darüber, ob ein nächster Versuch möglich oder aussichts voll

sein wird. Darum, eine Familie mit Lücke zu sein. Wir trauern um das, was nicht sein konnte: den Bauch weiter wachsen zu sehen und darauf die Küsse des großen Geschwisterkindes zu spüren, den ersten Schrei, die geöffneten Augen, das Wochenbett mit Baby im Arm zu verbringen, den Geruch des neuen Lebens einzusatmen, am Köpfchen zu riechen und später im Haar. Wir trauern um Stillzeit, Babyschwimmen und Babyturnen, erste Geburtstage und den Zauber von Weihnachten, der sich in Kinderaugen spiegelt. Wir trauern darum, miteinander zu kuscheln, die Partnerperson als Elternteil und das große Kind als Geschwisterkind zu erleben. Wir trauern um bereicherte Winter, Sommer und Jahre, um das erste Lachen und das erste Eis und die ersten Schritte. Und wir trauern darum, Mama, Papa, Eltern genannt zu werden und unser Kind beim Namen zu nennen.

Wir trauern um verpasste Gelegenheiten: darum, ein totes Kind nicht gesehen oder im Arm gehalten zu haben, keinen Abdruck von der Hand oder dem Fuß, dem Gesicht oder dem Körper des Kindes genommen zu haben, kein Erinnerungsstück behalten zu haben, keine Aufbahrung zu Hause gehabt zu haben, eine kleine Geburt nicht verabschiedet oder zu ihrer Zeit betrauert zu haben, uns für einen Abbruch entschieden zu haben, uns gegen einen entschieden zu haben, und darum, eine bestimmte Art der Geburt gewählt oder nicht gewählt zu haben.

Wir trauern um den Menschen, der wir selbst einmal waren, und um die Person, zu der wir vielleicht geworden wären, wenn unser Kind noch leben würde. Wir trauern um all die Hoffnung, Leichtigkeit, Unschuld und Zuversicht, die wir mit diesem Kind verloren haben. Um eine Haut, die dünner geworden oder eine, die unter einem dicken Fell verschwunden ist. Um veränderte Beziehungen und beschädigte Verbindungen. Wir trauern um abgerissene Brücken und verlorene Wege.

Trauer ist ein Spektrum. Unsichtbare Eltern trauern in allen Facetten, Nuancen und Frequenzen. Was auch immer sie mit dem Verlust ihres Kindes betrauern, auf welche Weise sie das tun und welche Traueranhängsel und

Co-Gefühle damit auch immer einhergehen – Wut, Angst, Scham oder Freude:

Es ist okay.

Es ist richtig.

Es ist wichtig -

genau jetzt,

genau hier,

genau so.¹

¹ Nach einem Votum (liturgisches Stück, das gesprochen wird, um den Gottesdienst zu beginnen) von Thomas Hirsch-Hüffel.