

Netzwerk Sternenkinder. Vom Leben nach dem Tod eines Babys

Trauer, Schmerz, Unverständnis bei anderen. Ein Kind zu verlieren noch vor der Geburt, stürzt Familien in eine Krise. Doch es gibt Hilfe.

Von Marion Kaufmann, Potsdamer Neueste Nachrichten, 04.10.2023

Wir sind viele. Doch jetzt, im Kurs, sind wir nur acht. Acht Frauen aus ganz Deutschland von Mitte 20 bis Mitte 40, die ihre Yogamatten ausrollen. Im Wohnzimmer, Schlafzimmer, Arbeitszimmer, mit Blick auf den Laptop. Herabschauender Hund, Sonnengruß, Beckenboden anspannen, sanftes Bauchmuskeltraining. Wir haben uns vorher noch nie gesehen und könnten uns näher nicht sein. Wir kennen uns nicht und erkennen uns doch, in jeder Geschichte, so individuell sie auch ist. Uns verbindet mehr als das Internet. Gemeinsam turnen und trauern, weinen und lachen wir uns zurück in den Alltag, der keiner mehr ist. Wir sind die unsichtbaren Mütter. Denn unsere Kinder sind tot.

Linus wird am 26. November 2022 geboren, einem Samstag. In einem kahlen Raum ohne Wickeltisch abseits des Kreißsaals, fern vom üblichen Ablauf auf der Geburtsstation mit ihrem Geruch nach verschwitztem Glück, dem Lärm vom Leben. Rotes Linoleum, erinnert Ina. Und die Angst, ihren Sohn, den sie 37 Wochen in sich getragen hat, zu sehen. Was erwartet mich da? Ein wunderschönes Baby“, sagt die 37-Jährige. Das sagen wir alle über unsere Kinder, wie winzig klein sie auch waren, als wir sie auf die Welt brachten, um Abschied zu nehmen: wunderschön. Und dass wir uns fragten, heute noch fragen: Welche Augenfarbe hatte mein Kind?

Wie viele wir sind, niemand weiß das genau. Weil nur Kinder registriert werden, die ab der 24. Schwangerschaftswoche tot geboren werden. 2492 lebende Babys kamen

im Vorjahr in Brandenburgs Landeshauptstadt Potsdam zur Welt. Bis zu 600, so eine inoffizielle Schätzung von Experten, haben es nicht geschafft. „Es sind viel mehr Familien betroffen als öffentlich wahrgenommen“, sagt Landesgleichstellungsbeauftragte Manuela Dörnenburg.

Aus der Klinik entlassen werden wir erst nach der Beantwortung einiger Fragen: Obduktion ja oder nein? Tabletten gegen den Milcheinschuss oder abbinden? Beerdigung selbst organisieren oder eine gemeinsame Sternenkind-Bestattung?

Als sie nach Hause kommt, ohne Linus, sei sie in ein tiefes Loch gefallen, sagt Ina. Leere. Schlaflose Nächte, weil kein Kind sie weckt. Bleierne Müdigkeit. „Das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, nicht mehr rausgehen zu können, mit niemandem sprechen zu wollen und trotzdem funktionieren zu müssen“, sagt die medizinische Angestellte. Schließlich ist da noch Linus‘ vierjähriger Bruder. Sie sucht – und findet einen Online-Rückbildungskurs für Sternenmamas. So finden wir uns. Acht Frauen. Acht von vielen in Deutschland, die sich fragen: Wie soll man leben nach dem Tod eines Babys?

Angestoßen durch Manuela Dörnenburg bauen Engagierte ehrenamtlich das „Netzwerk Sternenkind Brandenburg“ auf, zur Unterstützung für Eltern, deren Kind während der Schwangerschaft, bei oder kurz nach der Geburt gestorben ist. Zunächst soll, bezuschusst vom Land, eine Homepage erstellt werden mit Adressen und Informationen.

Die Unterstützung dürfe nicht davon abhängen, ob eine Familie in der Situation die Kraft hat, sich selbst Hilfe herbeizugogeln, sagt Netzwerksprecherin Peggy Jahnel, Hebamme im Potsdamer Geburtshaus am Neuen Garten. Nicht davon, ob eine Frau zufällig von einer Ärztin oder einem Arzt betreut werde, der auch die psychischen Folgen nach dem Verlust eines Kindes im Blick hat. Der darauf hinweist, „dass Sternenmütter selbstverständlich vor, während und nach der stillen Geburt Anspruch auf Hebammenhilfe haben“, sagt Jahnel, die selbst ein Kind verloren hat.

„Ein Kind verloren – das klingt für Außenstehende abstrakt“, erklärt Daniela Mundt, eine weitere der vier Sprecherinnen des Netzwerks. „Schwanger und dann eben nicht mehr schwanger, als würde sich ein Kind einfach in Luft auflösen“, sagt die

Potsdamer Yogalehrerin, die – neben dem Duo Janette Harazin, Hebamme aus Hamburg, Trauma-Beraterin und Sternenmutter, und der Sportwissenschaftlerin Jessica Rohrschneider – einen der deutschlandweit seltenen Kurse für Sternenmütter anbietet. Reine Onlinekurse oder per Videokonferenz in der Gruppe, damit Frauen, wo auch immer sie wohnen, teilnehmen können. Die Krankenkassen bezuschussen, wenn überhaupt, nur einen der beiden Teile, aus denen diese Kurse bestehen: die körperliche Regeneration, nicht aber das Heilen der Seele im Gespräch.

Kurse mit sichtbaren Müttern, die gestresst, aber glücklich von Stillproblemen erzählen, die Babys dabei. „Eine Zumutung“, sagt Daniela Mundt. Sternenmütter würden deshalb eher auf eine Rückbildung verzichten, statt sich das anzutun. „Doch für den Körper macht es keinen Unterschied, ob das Kind lebend oder tot zur Welt kommt“, erklärt die 36-Jährige, die sich mit „Plötzlich Sternenmama“ selbstständig gemacht hat und auch per Newsletter und Podcast informiert.

Wehen, Geburt, Wochenbett, Hormonumstellung. Unser Körper spult sein Programm ab, sobald wir die Tabletten schlucken. Cytotec, ein Medikament, das nur für die Behandlung von Magengeschwüren zugelassen ist, aber zur Einleitung von stillen Geburten eingesetzt wird. Unser Kind ist nicht zu retten. Und doch ist die Überwindung unermesslich, die Pillen zu nehmen und so zu bestimmen: Nun geht es los mit dem kurzen Willkommen, dem Abschied für immer.

Schmerzmittel stehen nahezu unbegrenzt zur Verfügung. Schließlich können sie dem Kind nicht mehr schaden. Ina verzichtet. „Ich wollte den körperlichen Schmerz“, sagt sie. Den Wehensturm, den das Medikament bei ihr auslöst, über die seelische Qual legen. Abgelenkt sein von dem Gedanken, der sich nicht dauernd denken lässt, weil der Verstand ihn nicht fasst: Ich bringe mein totes Kind zur Welt. Nicht jetzt diese Frage wälzen, die uns später lange begleiten wird, in unseren Gruppen. „Warum ich? Warum wir?“

Nicole und ihr Mann Mirko aus Potsdam stellen sie sich bis heute. Manchmal gibt es Antworten, die keine sind. Nur medizinische Begriffe. Turner-Syndrom, Spina bifida, Herzfehler, Body-Stalk-Anomalie, Trisomie. Oft gibt es gar keine. Nur fünf Worte von der Frauenärztin bei der Routineuntersuchung: „Ihr Kind lebt nicht mehr.“ Das panische Suchen nach einem Herzton. Das Gleiten des Ultraschallgeräts über den vom Gel

feuchten Bauch. Wieder und wieder. Der verzweifelte Blick auf den Bildschirm. Das Gefühl, nie wieder aufstehen zu wollen von dieser Liege.

Nicole tritt an das weiß lackierte Gitterbett im ersten Stock ihres Hauses. Nimmt ein mit Kirschkernen gefülltes Kissen heraus, wiegt es im Arm. 54 Zentimeter lang, 3080 Gramm schwer. Melissas Maß und Gewicht, als sie am 9. Februar 2022 um 0.21 Uhr im Potsdamer Klinikum „Ernst von Bergmann“ still geboren wird. Eine Woche vor dem errechneten Geburtstermin. Zwei Tage, nachdem Nicole zur Routinekontrolle war, während einer problemlosen Schwangerschaft. „Ich gab mir automatisch die Schuld“, sagt die 32-Jährige. Zu verstehen, dass man nichts dafür kann, lerne man erst mit der Zeit. Im Austausch mit anderen, bis man begreift: Ich bin nicht die Einzige.

Einmal im Monat trifft sich die Trauergruppe für verwaiste Eltern am Grünen Gitter im Park Sanssouci. Franziska Riebesel, seit 2013 Seelsorgerin am Bergmann-Klinikum und Netzwerksprecherin, leitet sie. Manche Frauen und Paare kommen ein, zwei Mal. Einige etwa ein Jahr lang. Und andere kehren irgendwann wieder, weil es kein Folgewunder gibt, kein lebendes Regenbogenbaby. Weil man sich nicht gewöhnen kann an das Verlieren von Kindern.

Das Erdgeschosszimmer der Friedenskirchengemeinde ist der Ort, in dem das Darüber-spricht-man-nicht aufgehoben ist. Es ist der Raum, in dem wir wissen, was das Trauma triggert. Schwangere auf der Straße, ein weinender Säugling. Spielplatzgeräusche, der Geruch von Babypuder. Die Kanonaden von Kinderbildern in sozialen Netzwerken, Schwangerschaftsbotschaften im Umfeld, Freunde mit Kleinkindern, die ungefragt aufkreuzen. Es ist die Zone, in der jeder versteht, dass vieles nicht geht. Familienfeste, Weihnachten, Kneipenabende. Menschen.

Als der Anruf von Nicole kommt – „kein Herzschlag mehr“ - steht Mirko mit seinem Lkw gerade in der Fischerhüttenstraße in Berlin-Zehlendorf. Die vorgeschriebene Pause einhalten. Noch 45 quälende Minuten hat er vor sich. „Und dann sitzt du da auf dem Hobel, kannst nichts machen“, erzählt der 42-jährige Kraftfahrer. „Das war der schlimmste Tag in unserem Leben, der alles auf den Kopf gestellt hat“, sagt Nicole. Die Welt, sie teilt sich, in uns und die anderen, die nicht wissen, wie umgehen mit uns und wir nicht mehr mit ihnen.



Je früher in der Schwangerschaft eine Familie ihr Baby verliere, desto größer sei das Unverständnis bei anderen, sagt Franziska Riebesel. „Viele messen diesem Leben keine eigene Identität bei.“ Sie haben das Kind nie gesehen, vielleicht nicht einmal von der Schwangerschaft gewusst, weil man die nicht so schnell kundtut. Kann ja immer noch was passieren. Das Ergebnis sei oft misslungene Kommunikation. „Unbedachte Sätze, die Eltern nicht gebrauchen können“, sagt die Seelsorgerin.

„Das ist eben die Natur.“ „Da war ja noch gar kein Kind.“ „Ihr seid doch noch jung.“ „In eurem Alter, das war ja eh etwas riskant.“ „Freu dich doch über dein gesundes Kind.“ „Vielleicht besser, am Ende wäre das Kind noch behindert gewesen.“ „Du schaust so traurig. Etwa immer noch wegen der Sache?“ „Das wird schon wieder.“ „Zu unserer Zeit hat man da nicht so ein Gewese gemacht.“ „Überleg mal, was früher mit diesen Kindern passiert ist.“

„Klinikmüll“, sagt Pfarrerin Riebesel. Das ist, glücklicherweise, nicht mehr so. Kinder ab 500 Gramm müssen im Land Brandenburg bestattet werden, bei allen kleineren haben Eltern das Recht dazu. Für die beiden Potsdamer Krankenhäuser, das kommunale Bergmann-Klinikum und das katholische St. Josefs-Krankenhaus, spielt die Woche keine Rolle. Alle Sternenkinder, egal in welcher Phase der Schwangerschaft und auf welchem Weg tot geboren, können bei einer von Franziska Riebesel gestalteten Zeremonie bestattet werden. Für die Familien mit keinerlei Kosten verbunden.

Wir sind viele. So viele, dass alle drei, vier Monate im Sternengarten auf dem Neuen Friedhof in Potsdam ein weiteres Grab für mehrere Kinder dazukommt. Ein ganzes Meer an duftenden Buschrosen bedeckt mittlerweile die Ruhestätte unserer Babys, gepflanzt nach den Beerdigungen von den Friedhofsgärtnern. Wir folgen dem weißen, mit bunten Blumen geschmückten Kindersarg, unserer kleinen Reisegruppe zu den Sternen. Wir kennen uns nicht und erkennen uns doch. Legen Briefe ins von Kerzen und gehäkelten Schmetterlingen umkränzte Grab, ein Kuscheltier, während ein Duo „Over the Rainbow“ anstimmt. Gemeinsam nehmen wir Abschied. Von unseren Kindern, unserer Vorstellung vom Leben, unserem Plan vom Glück.

Und kommen regelmäßig wieder. „Einen Ort zu haben, wo man das Kind besuchen kann, ist wichtig“, sagt Riebesel. Beim jährlichen Gedenkgottesdienst für verstorbene Kinder in der Potsdamer Sternkirche kämen öfter ältere Frauen zu ihr, die

sagen: „Ich weiß nicht einmal, wo mein Kind ist.“ Diese Mütter kämen nie zur Ruhe. „Da bleibt etwas offen, lebenslänglich.“

Vom Friedhof in den Alltag, zur Arbeit. Wie geht das? „Ich hatte ganz, ganz große Angst“, sagt Personalreferentin Nicole. Die Mitteilung, wann ihr Mutterschutz endet: ein Schock. Eingestellt auf ein anderes Leben, Elternzeit. Die paar Schritte zum Briefkasten sind meist schon zu viel und dann bis in Büro? Nicole lässt sich nach den sechs Wochen Mutterschutz weitere sechs Wochen krankschreiben. Frauen, die ihr Kind vor der 24. Woche gehen lassen müssen, bleibt von vornherein nur die Krankschreibung, das Hoffen auf einen verständnisvollen Arzt. Eine Bundestagspetition betroffener Eltern soll das ändern, fordert gestaffelten Mutterschutz nach Fehlgeburten für alle unsichtbaren Mütter.

Dieses Zurück, ein Kraftakt, sagt Nicole. Die Blicke der anderen, die Angst vor Fragen. Kollegen, die ihren Nachwuchs von der Kita abholen, sich abmelden für den Kindergeburtstag. Auch wir planen die Geburtstage. Sollte man sich freinehmen, wie man es für ein lebendes Kind tun würde? Unbedingt! Darf man auf dem Friedhof Regenbogenkekse essen? Klar! Kann man ein Geschenk ans Grab bringen? Natürlich! Ist es okay, Freunde und Verwandte zu einer kleinen Feier ein - und am Morgen wieder auszuladen, weil man plötzlich doch lieber allein sein möchte?

Die Stimmung wechselt. Was sich gerade noch gut anfühlt, kann kurz darauf ganz anders sein. Eine Mutter, Polizistin, erzählt, wie sie nach der stillen Geburt ihres Babys allen Bekannten eine Rundmail geschrieben habe. Sie wolle in Ruhe gelassen werden. „Und dann habe ich mich geärgert, weil sich niemand mehr bei uns gemeldet hat“, sagt sie.

„Menschen, die trauern, sind schwer auszuhalten“, sagt Franziska Riebesel. Menschen, deren Trauer nicht verstanden wird, umso mehr. Stirbt ein Erwachsener, ist es ein Nie-wieder. Stirbt ein Kind noch während der Schwangerschaft, ist es ein Nie. Kein erster Schritt, kein erstes Wort. Keine Kita-Eingewöhnung, keine Einschulung, keine Jugendweihe, kein 18. Geburtstag. Wir sammeln die Daten wie Koordinaten für ein Leben, das es nicht gibt.

Jede Erinnerung ist mit Sterben verknüpft und doch unglaublich kostbar. Der Mutterpass, in dem die Eintragungen plötzlich enden. Das letzte Ultraschallbild. Die Kuscheldecke, gekauft vor der eingeleiteten Entbindung, weil das Kind ja eingewickelt werden will – nur um dann festzustellen, dass sie viel zu groß ist für eine Handvoll Liebe.

Mirko zeigt Bilder, die ein Sternenfotograf gemacht hat nach Melissas Geburt. Stupsnase, viele Haare. „Ich wollte sie nicht mehr loslassen“, sagt er. Auf einer Kommode im Flur steht die Erinnerungsbox für seine Tochter, die er oft besucht im Friedwald Nuthetal-Parforceheide, gleich hinter der Potsdamer Stadtgrenze. Dort teilt sich Melissa einen Baum mit anderen Kindern. Es sind mehr Sternenbäume, mehr an den Stämmen angebrachte Namensplaketten, als man denkt.

Ohne uns zu kennen, erkennen wir uns manchmal. Daran, wer beim Smalltalk nicht diese Frage stellt: Hast du auch Kinder? Daran, wer bei einem Computerproblem nicht von einer schwierigen Geburt spricht, nicht mit einer Idee schwanger geht.

Nadija Frank will, dass sich Sterneneltern ganz leicht finden. Die 36-jährige gelernte Bankkauffrau aus Nauen ist die Erfinderin vom Sternenband, einem Erkennungszeichen. Einem Armband aus schwarzem Gummi mit einem versilberten Stern und einer Glasperle, deren Farbe sich danach richtet, in welchem Schwangerschaftstrimester das Kind starb. Rund 30.000 Bänder hat Frank, im Planungsteam des Brandenburger Netzwerks, schon verschickt. Das hat einen persönlichen Hintergrund: „Eine Freundin verlor auf meiner eigenen Hochzeit ihr ungeborenes Kind. Wir waren beide im vierten Monat schwanger“, erzählt Frank, die eine Trauergruppe für Eltern im Havelland leitet. „Das Schweigen brechen und ein Zeichen setzen“, das sei ihre Mission. Der Schmerz, den Eltern von Sternenkindern zu tragen hätten, sei schwer genug. „Sie sollen sich nicht auch noch alleine fühlen.“

Denn wir sind viele. So viele, dass wir auf die Standardfrage – „Wie viele Kinder haben Sie eigentlich?“ - offen antworten können sollten. Wenn wir wollen.

Die Autorin ist Mutter von drei Kindern, darunter zwei Sternenkinder.