



Erfahrungsberichte

Ich möchte mich bei den betroffenen Frauen ganz herzlich für ihre Erfahrungsberichte und Kommentare bedanken. Die vorliegende Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vor allem interessiert hier die Erfahrungen, die zum Thema „operativer Eingriff oder kleine Geburt“ beitragen. Im folgenden habe ich diese Teile der Berichte wörtlich übernommen und mit dem Vornamen der Autorin versehen (soweit von ihr nicht anders gewünscht).

Ich bin weiterhin gerne bereit, Berichte, Kommentare oder Aussagen zum Thema mit aufzunehmen, die zukünftig betroffenen Müttern helfen könnten, sich für ihren Weg des Abschieds zu entscheiden.

Uns „liegt es sehr am Herzen, dass den Frauen Mut gemacht wird, und sie ihrem Körper vertrauen und den Dingen ihren Lauf lassen können,“ wie es Tamara, eine betroffene Mutter, formuliert. Kerstin schreibt dazu: „Die kleine Geburt war für mich richtig und wichtig, weil ich danach das Gefühl hatte, meinem Körper weiterhin vertrauen zu können.“

Wir Frauen haben es verdient, in der schweren Zeit einer Fehlgeburt den nötigen Beistand bekommen, sei es von Ärzten, Hebammen oder Familieneinrichtungen.

Die schreckliche Diagnose: Das Baby ist tot

Den Tod des Babys im Mutterleib mitgeteilt zu bekommen, ist ein großer Schock mit traumatisierenden Folgen. Kirsten beschreibt eine typische Reaktion nach der Todesnachricht:

„Als ich erfahren habe, dass die Schwangerschaft nicht gut gehen würde, war ich so vor den Kopf geschlagen, dass ich gar nicht richtig mitbekommen habe, was die Ärztin richtig gesagt hat. In dem Moment war ich nicht wirklich aufnahmefähig, war auch nicht in der Lage, Fragen zu stellen. Ich weiß noch, dass ich gesagt habe: ‚Aber ich fühle mich doch so schwanger!‘ Die Ärztin hat nur geantwortet: ‚Wir machen noch mal einen neuen Test, wenn Sie Glück haben, zeigt der schon negativ an‘.“

Schuldgefühle ist für die meisten Frauen ein Thema: Hätte ich die Fehlgeburt verhindern können? Irene schreibt dazu:

„Da meine erste Schwangerschaft auf Grund von Trisomie 18 beendet worden war, wurde bei den darauf folgenden frühen Verlusten immer eine humangenetische Untersuchung des Abortmaterials veranlasst. Das hat mir persönlich sehr geholfen. Ich wusste, dass es nicht meine Schuld war, denn man macht sich nach einem frühen Verlust immer Vorwürfe, ob man selbst etwas falsch gemacht hat. Es müsste den Frauen von Seiten der Ärzte

freigestellt werden, ob sie eine solche Untersuchung auf eigene Kosten durchführen lassen wollen.“

Vielen Frauen ist es wichtig, einen Grund für die Fehlgeburt zu erfahren. Sabine schreibt dazu:

„Bei der dritten Fehlgeburt bin ich bewusst und aus freiem Willen ins Krankenhaus gegangen, da ich mir erhofft hatte, dadurch irgendeinen Grund für die Fehlgeburten zu erfahren. (...) Es war aber alles okay.“

Betreuung von Frauen, die eine Fehlgeburt erleiden

Auch für die betreuenden Ärzte ist es keine einfache Situation: Sie wissen oft nicht, wie sie mit den Schwangeren, deren gute Hoffnung so jäh endete, umgehen sollen. Silvia fühlte sich von ihrem Arzt alleine gelassen:

„Der Arzt kannte sich nicht aus und gab mir die Überweisung für das Krankenhaus. Leider konnte ich keinen weiteren ärztlichen Rat einholen... Ich hätte gerne etwas über Homöopathie gehört und ich hätte gerne Unterstützung bei der Trauerarbeit gehabt. Nachsorge war erst ein Monat später, weil ich vorher keinen Termin bekam... Und bei dem Termin meinte der Arzt dann, ich sei sein erster Fall von kleiner Geburt und es seien keine Gewebereste mehr vorhanden. Das konnte er gar nicht fassen, für ihn war ich ein Wunder und ich ging genauso ratlos wieder raus wie ich gekommen war, ich hätte mir Unterstützung erhofft, ich hätte gerne darüber geredet.“

Gleichgültig, wann sich der Verlust ereignet, ob in der Frühschwangerschaft oder zu einem späteren Zeitpunkt – die Trauer ist groß. Leider mangelt es manchen Ärzten an der nötigen Sensibilität. Barbara musste sich anhören, dass sie kein Baby, sondern nur „Klumpen“ verliere:

„Bei mir war es so, dass ich in der siebten Schwangerschaftswoche leichte Blutungen bekam. Im Krankenhaus wurde Ultraschall und Blutuntersuchung gemacht. Man konnte es noch nicht sicher sagen ob das Kind abgehen würde. Bei hellroter Blutung sollte ich sofort wiederkommen, dann müsste eine Küretage gemacht werden. Auf meine Frage, wie das aussieht, wenn das Baby abgeht, bekam ich die Antwort: ‚Sie dürfen nicht glauben, dass da ein Baby herauskommt, das sind ja nur Klumpen. Das ist ja noch kein Baby!‘“

Uschi hingegen hatte Glück mit ihrer Frauenärztin, von der sie sich sehr gut betreut fühlte:

„Ich hatte in der neunten Schwangerschaftswoche meine zweite ‚missed abortion‘. Meine Frauenärztin stellte die Diagnose und ihre erste Frage war: "Was wollen Sie gerne tun? Wollen sie am Montag in die Klinik zur Ausschabung, oder wollen wir erst einmal abwarten, ob die Blutung von alleine in Gang kommt?" Ich war ihr unendlich dankbar. Inzwischen wusste ich ja, dass es auch ohne Ausschabung gehen kann, und ich hätte wohl auch danach gefragt, aber das musste ich gar nicht. Ich habe mich dann für das

Abwarten entschieden, auch weil meine Frauenärztin mir Mut machte, und sagte, das Risiko einer Infektion wäre sehr gering, und außerdem hat sie regelmäßig meine Blutwerte geprüft in der Wartezeit.“

Uschi musste dann zwar trotzdem ins Krankenhaus, weil die Entzündungswerte stark angestiegen waren. Mit der Ausschabung kam sie jedoch wesentlich besser zurecht, weil es ihre eigene Entscheidung war:

„Ich war nach einer Woche Warten doch so weit zu sagen: Jetzt bin ich bereit, eine Ausschabung machen zu lassen, vor allem weil wir es doch noch einmal versuchen wollten, ein Baby zu bekommen. Ich hatte Angst vor den negativen Auswirkungen einer eventuellen Entzündung für eine weitere Schwangerschaft. Aber es war eben meine Entscheidung, nicht die meiner Ärztin, das macht den Unterschied... Es tut einfach gut, selbst entscheiden zu dürfen, was passiert und nicht etwas übergestülpt zu bekommen.“

Auch Simones Geschichte zeigt, wie hilfreich eine gute Betreuung ist:

„Ich muss wirklich sagen, dass meine Frauenärztin sehr gut reagiert hat. Sie hat mich bei beiden Fehlgeburten aussprechen lassen, was wir da auf dem Bildschirm sahen. Danach hat sie mir viel Zeit gelassen. Ich hätte auch noch weiter bei ihr in der Praxis bleiben könne, aber ich wollte nur raus. Die Ausschabungen sind zum Glück auch ganz unproblematisch verlaufen. Ich habe zwar beide Mal unglaubliche Angst gehabt, aber die Ärzte und Schwestern waren sehr nett. Gut fand ich auch, dass ich im Krankenhaus mit Frauen zusammen lag, die auch eine Fehlgeburt hatten. Schlimmer wäre es gewesen, auf der Wöchnerinnenstation zu liegen.“

Doch leider fehlt oft eine umfangreiche Aufklärung, wie Annette erfahren musste:

„Ich hatte sehr einfühlsame Ärzte, die mich in dieser Zeit begleitet haben und eine optimale Betreuung (...) Die einzige Info, die mir fehlte, war die der Option einer möglichen kleinen Geburt.“

Die Trauer um die Babys

Leider ist die Trauer um ein Baby, das während der Schwangerschaft starb, nicht allgemein anerkannt: Ulrike schreibt :

„Heute tut es mir sehr leid, dass ich nicht die Möglichkeit hatte, Abschied zu nehmen, dass meine Kinder nirgends bestattet sind, und dass ich es nie geschafft habe, ihnen Namen zu geben. Sie sind in meinem Herzen, ganz tief, aber sie sind nur dort, denn sie existieren sonst für niemanden.“

Die Vorstellung, dass ihr totes Baby normalerweise im Klinikmüll gelandet wäre, hat auch Katrin erschreckt:

„Die einzige Enttäuschung im Krankenhaus: Ich wollte wissen, was mit unserer Kleinen passiert. Auf die Frage schaute die Assistenzärztin ganz

verdutzt, als ob ihr diese Frage noch nie gestellt worden wäre. Nachdem wir dann erfahren hatten, wie Sternchen entsorgt werden sollte, wollten wir unbedingt etwas Würdevolleres. Die Ärztin riet und jedoch von der Beerdigung ab, da diese sehr kostspielig wäre. Wir haben aber trotzdem ein schönes kleines Grab auf einem Frühchen-Grabfeld mit Beerdigung gekauft. Das Ganze hat uns 10,81 Euro gekostet. Ich glaube, wenn Eltern dieser Weg gezeigt werden würde, würden es viele in Anspruch nehmen."

Was tun? Ausschabung oder „kleine Geburt“

Die meisten Frauen werden sehr früh unter Druck gesetzt, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Kirsten hätte sich mehr Aufklärung über Alternativen zur Ausschabung gewünscht:

„Ich hätte mir gewünscht, dass die Ärztin nach der schlimmen Nachricht so etwas gesagt hätte, wie: Sie sind ja auch noch schwanger! Aber leider kann Ihr Kind nicht bei Ihnen bleiben. Sie müssen leider Abschied voneinander nehmen, so schwer das auch fällt. Aber sie müssen das nicht jetzt gleich. Es spricht medizinisch nichts dagegen, dass Sie abwarten, dass Sie Ihr Kind auf ganz natürlichem Weg bekommen und sich dann in Ruhe voneinander verabschieden, das nennt man ‚kleine Geburt‘. Die verläuft ähnlich wie eine ‚normale‘ Geburt, nur mit viel weniger Schmerzen, da Ihr Baby ja noch so klein ist. Die Schmerzen sind normalerweise nicht größer wie bei einer Regelblutung. Eine solche kleine Geburt verläuft meistens komplikationslos, die Risiken, die es dabei gibt, kann ich ihnen in Ruhe erklären - dafür müssen Sie noch nicht einmal in ein Krankenhaus. Sie können sich allerdings fachliche Hilfe hinzuziehen, wenn Sie sich damit sicherer fühlen. Ich kann den Kontakt zu einer Hebamme herstellen, wenn Sie das wünschen."

Heike fühlte sich nicht ernst genommen:

„Obwohl ich wusste, dass es Möglichkeiten außer dem operativen Eingriff gibt, habe ich mich ‚überrumpeln‘ lassen. Die Ausschabung war die schlimmste Erfahrung, die ich machen musste. Ich habe mich erniedrigt gefühlt und nicht ernst genommen. Meine Trauer wurde nicht ernst genommen."

Oft bleibt leider zu wenig Zeit zum Nachdenken. Andrea ist eine der wenigen Frauen, die sie sich trotzdem genommen haben. Sie schreibt:

„Ich brauchte die Zeit zwischen Diagnose und Eingriff alleine bzw. alleine mit meinem Mann zu Hause, ohne viel Wirbel und Mitleidsbekundungen von Familie und Freunden."

Gründe für eine Ausschabung

Aus Angst vor starkem Blutverlust, Infektionen und Entzündungen stimmen die meisten Frauen einer Ausschabung zu. Auch Katina kam aufgrund des Blutverlustes nicht um den Eingriff herum:

„Ich habe zwei Schwangerschaften durch spontane Aborte verloren, so dass sich mir nie die Frage nach einer kleinen Geburt stellte. Ich gehe davon aus, wäre die erste Fehlgeburt eine ‚misted abortion‘ gewesen, meine Frauenärztin hätte sicherlich zu einer Ausschabung geraten, weil sie von der alten Schule ist. Da ich stark blutete, war sie besorgt und riet deswegen zu einer Ausschabung. Ich hatte natürlich auch Angst, ich habe mich immer gefragt, was passiert da mit mir? Deswegen war mir die Operationslösung auch lieb, ich wollte, dass das aufhört, das etwas gemacht wird. Unter den damaligen Umständen hätte ich mich sicherlich auch bei einer ‚misted abortion‘ zu einer Ausschabung entschieden. Ich hatte damals ja keine Ahnung!“

In einer ähnlichen Situation befand sich Sabine H., auch sie verlor viel Blut. Über ihre Ausschabung schreibt sie:

„Schrecklich fand ich die Erfahrung der Operation selber. Ich wusste ja bereits vom Vormittag, dass kein Baby mehr in der Fruchthöhle war. Dann bekam ich starke Blutungen, faustgroße Blutklumpen fielen aus mir heraus, und ich hatte große Angst, dass ich verbluten könnte. Mein Mann rief den Frauenarzt an, der uns gar nicht erst in die Praxis bestellte, sondern sofort ins Krankenhaus schickte und uns dort ankündigte. Beim Aussteigen aus dem Auto, bei jeder Bewegung, kamen wieder Blutklumpen. Wir mussten in der Ambulanz zunächst warten, bis mein Mann Druck machte, dass ich starke Blutungen hätte – und Todesangst. Der Frauenarzt bestätigte die Diagnose und fuhr mich selber gleich im Rollstuhl hoch auf die Station, wo er mich über die Risiken der Operation aufklärte. Kurz darauf kam auch die Anästhesistin.

Ich weiß nicht, wie viel Blut ich tatsächlich verloren habe, ob es mir nur so viel vorkam, oder ob die Menge tatsächlich bedenklich war. Deshalb weiß ich auch nicht, ob man hätte abwarten können, dass alles von alleine abgeht, oder ob die Ausschabung medizinisch zwingend war. Die Ärzte haben zumindest die Frage nicht gestellt, und ich selber wäre in meiner Angst auch nie darauf gekommen zu fragen, ob die Operation sein muss.

Die Wochen danach waren sehr hart für mich, ich fühlte mich ohne jede Energie für den Alltag mit meinen drei lebenden Kindern. Aber ich glaube nicht, dass es mir anders gegangen wäre, wenn ich eine kleine Geburt hätte haben können.

Würde ich je noch einmal ein Baby hergeben müssen (was hoffentlich nie geschieht), dann würde ich mir einen Arzt und eine Hebamme suchen, die mich beim Warten und bei einer kleinen Geburt unterstützen, und mir bei starken Blutungen raten könnten, ob und wenn ja, wann ein operativer Eingriff notwendig wäre.“

Einige Frauen sind froh, die Fehlgeburt möglichst schnell hinter sich zu bringen. S. schreibt:

„Bei mir war es so, dass ich am Ende der zehnten Woche eine ganz leichte Blutung hatte. Wir fuhren ins Krankenhaus, es war Sonntag. Beim Ultraschall wurde festgestellt, dass das Herzchen aufgehört hatte zu schlagen. Das war bisher der traurigste Moment in meinem Leben... Die Ärztin meinte, ich könne entweder am nächsten Tag eine Ausschabung machen lassen oder ich könnte

einen natürlichen Abgang abwarten, müsse aber dann im Anschluss auch eine Ausschabung machen lassen. Der natürliche Abgang wäre ihrer Schätzung nach am 24.12. gewesen, also zu Weihnachten. Damals hatte ich von diesem Thema noch kaum Ahnung, deshalb vertraute ich den Worten der Ärztin. Nachdem ich der Ärztin zufolge sowieso eine Ausschabung hätte machen lassen müssen und ich nicht gerade am 24.12. eine Fehlgeburt haben wollte, habe ich mich für die Ausschabung am nächsten Tag entschieden.

Auch Irene empfand die Ausschabung als weniger belastend:

„Auf Grund meiner Vorgeschichte habe ich leider den Unterschied zwischen einer kleinen Geburt (eingeleitet in der 16. Woche) und einer Ausschabung kennen gelernt. Ich persönlich finde eine Ausschabung weniger belastend für die Psyche. Ich glaube nicht, dass ich in der Lage wäre, mit einem toten Kind im Bauch auf eine kleine Geburt zu warten.“

Katrin wollte ebenfalls die Ausschabung:

„Also ich habe mit meinen Ärzten wohl Glück gehabt. Weder mein Frauenarzt noch der Arzt im Krankenhaus haben mich zu etwas gedrängt. Der erste Satz im Krankenhaus war: „Sie können jetzt nach Hause gehen und einfach abwarten oder wir holen es.“ Als ich dann sagte, dass mir eine Ausschabung lieber sei, meinte er, man könnte dies am nächsten Tag machen oder auch noch abwarten. Das wäre dann eine Woche nach dem Feststellen des Todes gewesen. Da ich meine Zeit zum Abschiednehmen schon hatte, entschied ich mich für Freitag.“

S. fehlte der Mut, auf die natürliche Fehlgeburt zu warten. Wichtig ist, dass jede Frau ihren eigenen Weg des Abschieds findet.

„Ich befürchte, ich wäre zu feige für einen natürlichen Abgang ab der zehnten Woche... Die Angst vor den Schmerzen und weil ich nicht wüsste, was auf mich zukäme, würden mich noch zusätzlich stressen. In der Zeit der fünften bis siebten Woche würde ich aber sicher einen natürlichen Abgang vorziehen. (...) Ich denke auch, dass es individuell sehr unterschiedlich ist, ob eine Ausschabung oder ein natürlicher Abgang für einen die weniger schlimme Alternative ist. Und der beste Weg ist, hier auf sein Gefühl zu hören.“

Anja hatte praktische Gründe:

„Ich habe mich dann für die Ausschabung entschieden, um eine gute und entspannte Betreuung für meine kleine Tochter sicherzustellen, um nicht - wie nach meiner ersten Geburt - mit einem Hämoglobinwert von 7 daniederzuliegen und um die nun sinnlos gewordenen Schwangerschaftsübelkeit loszuwerden.“

Wie eine Ausschabung abläuft

Eine Ausschabung/Küretage (oder Curettage) der Gebärmutter wird in kurzer Vollnarkose vorgenommen. Da der Muttermund in der Regel noch verschlossen ist, wird

er vor dem Eingriff mit Prostaglandin-Zäpfchen weich gemacht. Dies kann krampfartige Schmerzen und eine vaginale Blutung zur Folge haben. Dann wird die Gebärmutter mit einem Instrument, der Curette, ausgeschabt, dabei werden der Embryo und die Plazenta entfernt. Das entnommene Gewebe wird pathologisch untersucht.

Der Eingriff wird von den Ärzten als „Routine-Eingriff“ angesehen. Manche Frauen wissen gar nicht, was genau bei einer Ausschabung mit ihnen geschieht. Aline erinnert sich:

„Ich habe zum ersten Mal in Biggis Forum gelesen, dass es überhaupt die Möglichkeit gibt, sein totes Baby zuhause zu gebären. Danach fühlte ich mich regelrecht betrogen vom Frauenarzt, dass er mir diese Möglichkeit vorenthalten hat. Mein Aufenthalt im Krankenhaus war echt schlimm. Ich bekam ein Zäpfchen zum Einführen, damit sich der Muttermund öffnet. Naiv wie ich war, dachte ich nicht, dass das Schmerzen verursachen könnte. Ich war dann ganz überrascht, als ich heftige Schmerzen bekam. Ich hatte richtige Wehen und zwar so heftig, dass ich fast bewusstlos vor Schmerzen war, ich habe ständig gestöhnt und mich im Bett gewunden. Meine Zimmergenossinnen habe ich damit ganz schön genervt. Die Schwester im Krankenhaus hat mir dann nach einer Stunde endlich ein Schmerzmittel gebracht, weil ich dachte, ich muss sterben. Ich hatte mir das einfacher vorgestellt. Ich musste vier Stunden warten, bis der Muttermund auf war, deshalb war die Operation dann erst um 13 Uhr, anstatt um 8 Uhr wie vorgesehen. Mein Mann hat mich gebracht, war aber zwischendrin zuhause, nicht ahnend, dass es mir so schlecht ging. Als ich nach der Operation aufgewacht bin, fühlte ich mich gar nicht so erleichtert wie erhofft, dass diese ‚Leiche‘ endlich aus meinem Bauch ist. Bei meiner Frage, ob es ein Junge oder Mädchen gewesen wäre, bekam ich nur die Antwort: Ein Zellklumpen und dass es besser so war. Alle Kinder, die früh abgehen, wären eh behindert und nicht lebensfähig gewesen, die Natur selektiere da schon richtig. Seelisch ging es mir danach schlecht, ich habe viel mit meinem Mann gestritten, weil er meiner Meinung nach nicht genug getrauert hat bzw. keine Geduld mit mir hatte. Ich wäre gerne ein paar Wochen krank geschrieben gewesen, musste aber drei Tage später schon wieder arbeiten.“

Simone berichtet über ihre Ausschabung:

„Unangenehm fand ich besonders bei der zweiten Ausschabung das Prostaglandin-Zäpfchen. Mir ist bei dieser Fehlgeburt der Kreislauf weggesackt, und ich kam dann an den Tropf. Ich hatte auch wesentlich stärkere Schmerzen, vermutlich weil ich da schon in der elften Woche war.“

Warum manche Frauen eine Ausschabung ablehnen

Tamara schreibt an ihr totes Kind, weshalb sie es nicht ausschaben ließ, sondern auf seine „kleine Geburt“ wartete:

„Einer Ausschabung bei Dir habe ich nicht zugestimmt, ich wünschte mir, dass Du die Möglichkeit hast, von alleine zu gehen, Du bist ja auch alleine gekommen. Und *wann* Du Deine Hülle gehen lässt, wollte ich Dir selber überlassen, ich war mir sicher, Du würdest einen guten Zeitpunkt wählen und

mich keinem Risiko aussetzen. Du bist in der Nacht des 26.8./27.08.2004 gegangen, genau in dem Moment, als ich Deinen Bruder Leon zur Nachtflasche aus dem Bett nahm. Du bist still, friedlich und ohne jeglichen Schmerz gegangen, bist in meiner Hose gelandet. Ich habe Dich betrachtet, so klein, noch so unfertig und doch schon so groß. Aber leider viel zu klein, um bei uns zu bleiben. Ich wusste ja schon, dass Du nicht mehr bei mir bist. Deine Hülle zu sehen, war für mich der Zeitpunkt, endgültig Abschied zu nehmen, Dir ‚Auf Wiedersehen‘ zu sagen.“

Barbara quälte sich mit der Vorstellung, ihr Kind irrtümlicherweise zur Ausschabung freigegeben zu haben:

„Körperlich hatte ich die Ausschabung schnell überstanden, doch seelisch nicht. Ich hatte oft immer wieder die Angst, dass alles ein Irrtum wäre, und ich mein Kind umgebracht hätte. Dazu muss ich vielleicht ergänzen, dass beim Ultraschall in der fünften Woche ein sich zurückbildender Zwilling diagnostiziert worden war und ich manchmal denke, vielleicht war es ja der Zwilling und das andere hatte noch gelebt. Bei einem natürlichen Abgang wären diese Zweifel vielleicht nicht, denn dann hätte ich es selber gesehen.“

Simone würde sich künftig nicht mehr für eine Ausschabung entscheiden:

„Ich würde in Zukunft wahrscheinlich anders handeln, da ich die Schmetterlingskinderseite kennen gelernt habe und nun einiges über die ‚kleine Geburt‘ gelesen habe. (...) Ich glaube, bei einer nochmaligen Fehlgeburt würde ich es darauf ankommen lassen und erst dann, wenn diese extrem starken Blutungen auftreten würden, ins Krankenhaus fahren. Durch die Schmetterlingskinder habe ich da mehr Vertrauen bekommen und würde im Fall des Falles eventuell auf Beistand aus den Foren hoffen.“

Die Abtreibungspille

Es gibt noch andere Möglichkeiten, die Schwangerschaft zu beenden. Astrid entschied sich für die Abtreibungspille Mifegyne:

„Die Ärztin sprach gleich von der Aufnahme zur nötigen Küretage, und nur unter Verweis auf mein Telefonat mit dem Arzt und ihrer Rückfrage bei ihm, wie das denn mit den Tabletten genau gehe, war es mir dann doch möglich, meinen ‚anderen‘ Weg zu gehen. Ich bekam meine erste Tablette. Mifegyne. Die Abtreibungspille. Ich schluckte sie und sagte: ‚So, jetzt gibt es keinen Weg mehr zurück.‘ Ich war mir des Risikos bewusst, dass es der emotional und wohl auch körperlich schmerzvollere Weg war. Es war durchaus möglich, dass ich nach all dem dennoch eine Küretage brauchen würde, falls bei der Geburt nicht alles vollständig ausgestoßen würde. Dennoch wollte ich das so. Ich wollte wenigstens den Körper meines Kindes bewusst loslassen, wenn schon die Seele unbemerkt von uns gegangen war. Ich wollte das Kind gebären, weil es mir am natürlichsten erschien und weil ich wusste, dass ich durch das bewusste Durchleben alles viel besser verarbeiten würde. Außerdem wollten wir das Kind ja sehen, um uns von ihm ‚leibhaftig‘ zu

verabschieden. Bei einer Küretage/Absaugung wäre kaum etwas von unserem Kind übrig geblieben. Also war das der einzige Weg, den ich mir vorstellen konnte. Aber ich hatte natürlich Angst davor.“

Die „kleine Geburt“: Warten auf die Blutung

Wenn sich die Frauen dazu entscheiden, ihr Kind natürlich gehen zu lassen, kann es einige Zeit dauern, bis die Abbruchblutung in Gang kommt. Manche Frauen belastet das, andere kommen damit sehr gut zurecht, wie die Erfahrung von Uschi zeigt:

„Mir hat diese knappe Woche mit meinem Sternchen im Bauch unheimlich gut getan, ich konnte Abschied nehmen, und auch mein Körper konnte begreifen, was passiert ist... Nach der zweiten Ausschabung, kam auch mein Zyklus ganz schnell wieder in Schwung und auch die von mir empfundene psychische Belastung war wesentlich geringer... Das wichtigste ist wirklich, dass man als Mutter selbst die Entscheidung treffen darf und nicht zu etwas gedrängt wird.“

Vorteile der „kleinen Geburt“:

Frauen verlieren nicht so schnell das Vertrauen in ihren Körper, wenn sie bei einer Fehlgeburt keine Ausschabung brauchen. Katina schreibt:

„Nach der zweiten Fehlgeburt, die in Westafrika, Senegal, passierte, hat mein Frauenarzt sofort nach dem Ultraschall von einer Ausschabung abgesehen, denn er meinte, die Frucht sei komplett abgegangen. Das fand ich gut, denn er hätte mir auch zur Sicherheit – und um ein bisschen mehr Geld einzustreichen – zu einer Ausschabung raten können. Ohne die Ausschabung habe ich mich besser gefühlt, da ich das Gefühl hatte, dass mein Körper so schneller heilen könne. Dem war ja auch so, denn anderthalb Monate später war ich wieder schwanger.“

Janna hätte die „kleine Geburt“ bevorzugt, weil sie dann die Möglichkeit gehabt hätte, sich bewusst zu verabschieden:

„Bei einer kleinen Geburt könnte ich mir, meinem Kind und meinem Körper Zeit lassen, Abschied nehmen und vielleicht sogar mein Kind beerdigen. Es in Würde bewusst gehen lassen und nicht zerstückelt auf einem kalten Operationstisch in Vollnarkose. Mein Mann konnte natürlich auch nicht bei mir sein während der Operation, das wäre bei einer kleinen Geburt auch anders.“

Was könnte professionelle Hilfe bei einer Fehlgeburt leisten?

Eine Fehlgeburt als rein körperlichen Vorgang zu betrachten, ist falsch. Verständnis und Einfühlungsvermögen sind sehr wichtig. Wie das nachfolgende Beispiel von Janna zeigt, ist vor allem die seelische Belastung sehr groß. Janna war ihr leerer Bauch nach der Ausschabung ganz fremd:

„Ich war in der zehnten Woche und hatte den Mutterpass schon in der Hand. Aber dann wurde beim Ultraschall festgestellt dass mein Krümel keine Herzaktivität aufweist. Ich wurde sofort ins Krankenhaus überwiesen, wo ich noch einmal untersucht wurde, aber auch da konnte uns nichts anderes gesagt werden... Gestern hatte ich dann Ausschabung und bin noch eine Nacht geblieben, seit einigen Stunden bin ich nun zu Hause und körperlich geht es mir gut. Aber meiner Seele nicht. Ich hätte niemals gedacht, dass dieser frühe Verlust so unendlich weh tut. Im Moment habe ich das Gefühl, als würde der Teil meines Körpers vom Bauchnabel abwärts nicht zu mir gehören... Ich glaube, dass diese Gefühl...schon mit dem Eingriff zu tun hat. Die haben mir mein Kind einfach rausgerissen, stückchenweise. Ich konnte nichts für mein Kind tun, mich nicht verabschieden, es nicht beerdigen. Einfach weg, wahrscheinlich sogar im Klinikmüll... Irgendwie hatte diese Ausschabung auch etwas von Abtreibung für mich. Man geht irgendwohin und lässt sein Kind wegmachen und hinterher ist es als wäre nichts gewesen.“

Anja empfand die mitfühlende Art im Krankenhaus als Trost, was ihr auch in ihrer Trauerarbeit von Anfang an sehr geholfen hat:

„Ich hatte ein Gespräch mit meinem Frauenarzt, das ich sehr wohltuend fand. Er nannte mir noch mal die Vor- und Nachteile eines spontanen Abgangs und seine bisherigen Erfahrungen damit. Er hatte in seiner Krankenhauszeit einige Krankenschwestern betreut, die sich für diesen Weg entschieden hatten. Auch auf die Vor- und Nachteile einer ‚Abort Abrasio‘ ging er ein. Er drängte mich nicht, sondern sicherte mir zu, dass ich Zeit hätte mich zu entscheiden. Im Falle einer Blutung sollte ich jedoch bitte umgehend ihn oder ein Krankenhaus aufsuchen. Gut getan hat mir auch sein bedauerndes ‚Och Manno‘ während des Gesprächs. (...) Auch bei der Voruntersuchung zur Ausschabung im Krankenhaus waren die Ärztinnen alle ausgesprochen freundlich und einfühlsam. Doch die Abende in dieser Zeit waren reine Heul- und Trauerabende. Mein Mann konnte zwar bei allen Untersuchungen dabei sein, doch er musste arbeiten, so dass ich viel Zeit für mich alleine hatte. Bereits das Schlaflied-Singen für meine einjährige Tochter war von Tränen begleitet: „Twinkle, twinkle, little star“ und „Guten Abend, gute Nacht“ rührten doch sehr an dem Verlust. Als die Maus im Bett war, habe ich dann eine Kerze für das Urmelchen angezündet, geweint, gejammert und in den Psalmen und im Gesangbuch Worte für meine Klage gesucht und auch gefunden. Wichtig und tröstlich waren für mich die Babyfotos unseres ersten Kindes, die ich an den Abenden intensiv betrachtet habe. Mein Mann kam dann noch auf die Idee ein „Wasserkind“ zu modellieren. Hintergrund ist, dass sich in vielen japanischen Tempel in stillen Ecken viele kleine kindliche Göttinnenstatuen mit gestrickten roten Mützchen finden: Es sind Figuren, die von Frauen in Erinnerung an ihre abgetriebenen Babys dort aufgestellt werden. Abtreibung gilt in Japan leider noch immer als *das* ‚Verhütungsmittel‘.“

Sie hatte zudem das Glück, in einem verständnisvollen familiären Umfeld zu sein:

„Zwischen Voruntersuchung und Eingriff lag ein Wochenende, an dem es mir recht gut ging, auch weil ich viel „stille“ Unterstützung durch meine Familie erhielt. Sie waren für mich da, halfen im Alltag, hielten meine Tränen aus, signalisierten Gesprächsbereitschaft, drängten sich aber nicht auf.“

Ihre Trauer beschreibt Anja drei Tage nach dem Eingriff wie folgt:

„Körperlich geht es mir gut: Übelkeit und Müdigkeit sind weg und auch das flau Gefühl, dass etwas nicht stimmt, ist mit ‚ausgeräumt‘ worden. Geblieben ist ein leichter Babyblues durch die Hormonumstellung, der Kleinigkeiten gelegentlich zu Dramen werden lässt. Und geblieben ist die Trauer um den Verlust eines Kindes, das man gerne kennen gelernt hätte. Sie wird sich ihren Raum, ihre Zeit und ihre Rituale nehmen und auch bekommen und dann hoffentlich wandeln in den Gedanken, den meine Hebamme mit mir über ihr ‚Sternchen‘ teilte: ‚Manchmal überlege ich dann, wie es wäre, jetzt ein 17-jähriges Kind zu haben‘.“

Professionelle Hilfe bei der „kleinen Geburt“ fordert auch Kirsten:

„Ich bin der Meinung, dass eine kleine Geburt grundsätzlich besser ist für die Verarbeitung, allerdings nicht auf die Weise, wie ich es durchleben musste. (...) Am schlimmsten war diese Unsicherheit, dieses Unwissen, was da auf mich zukommt und niemanden in der Nähe, der mir helfen kann. Dabei wäre diese Hilfe so einfach gewesen. Ich bin der Meinung, dass ein Frauenarzt die Frau von sich aus anzurufen, nachzufragen, wie es ihr geht oder eine Hebamme nach Hause zu schicken, um einfach seelische Unterstützung zu geben. Ich hätte gerne jemandem erzählt, dass ich mein Kind gesehen habe – jemandem der mir sagen kann, ob es überhaupt mein Kind war – mein Mann war genauso hilflos wie ich. So teuer kann so eine Hilfe nicht sein. Ich bin mir sicher, dass eine zweite Fehlgeburt nie wieder so schlimm geworden wäre, wie die erste, weil ich nun wüsste, was auf mich zukommt. Zumindest sollte man jeder Frau die Internetseiten der Foren geben – wenn man schon nicht zu mehr bereit ist.“

Andrea erachtet eine Begleitung durch eine Hebamme für wichtig:

„Wichtig, doch anscheinend nicht üblich, wäre die Begleitung von einer Hebamme vor und nach dem Eingriff. So wäre nicht nur die körperliche Versorgung, sondern auch die seelische Versorgung gewährleistet. Die mindestens genauso wichtig ist!“

Katrin L. betont ebenfalls die Bedeutung der Hebammenbegleitung:

„Ich finde es neben der Aufklärung über die Möglichkeiten auch sehr wichtig, dass den Frauen gesagt wird, dass sie den Anspruch auf Hebammenbetreuung haben bei einer Fehlgeburt. Ich fand es außerordentlich wichtig für mich, dass ich meine Hebamme anrufen konnte. Sie hat mich beraten, wir haben uns getroffen und sie wäre auch zur kleinen Geburt gekommen, wenn ich das für nötig befunden hätte. Auch nachher haben wir noch ein oder zwei Mal telefoniert. Als die Geburt losging, war es auch das erste, was wir getan haben: Sie angerufen und ihr gesagt, dass es losgehen würde. Wir haben dann verabredet, dass wir sie wieder anrufen würden, falls wir das Gefühl hätten sie zu brauchen. Das war sehr beruhigend. Ich habe das Glück, schon guten Kontakt zu meiner Hebamme gehabt zu haben, aber ich kenne auch Frauen, die sich erst nach der Diagnose eine Hebamme für die Betreuung der Fehlgeburt gesucht haben und damit auch glücklich waren.“

Berichte über die kleine Geburt. Vier Frauen erzählen.

Wie eine „kleine Geburt“ abläuft noch wie lange sie dauert, kann niemand vorhersagen. Hier der Bericht der „kleinen Geburt“, wie Silvia sie erlebt hat:

„Ich wusste nicht, wann es so weit sein würde. Die Blutungen waren eher leicht, die Schmerzen auch nicht so schlimm. Also fuhr ich zwei Tage später am Nachmittag zur Arbeit in die Abendschule. Dort angekommen war ich ein wenig blass, das fiel den anderen auf. Unter den Schülern war eine hochschwängere Frau, meine Bauchschmerzen nahmen leicht zu. Ich hielt durch, konnte dann aber nicht mehr sitzen, rannte dauernd hin und her, unfähig zu gehen, unfähig zu sitzen – dachte aber immer noch nicht an die Geburt. Allerdings machte ich fünf Minuten früher Schluss, weil ich nicht mehr konnte. Auf der Toilette merkte ich dann, dass ich viel Blut verlor, sagte das jetzt folgende Treffen ab und machte mich mit meinem Mann auf den Heimweg bzw. in Richtung Krankenhaus auf.

Die Schmerzen wurden stärker, aber eben wie starke Regelschmerzen, die Beine wollten verkrampfen, aber ich schaffte es, sie zu entspannen. Wir fuhren nächtens auf der Autobahn: Es war irgendwie ein angenehmes Gefühl, leise rieselte der Schnee, wir waren alleine, hatten romantische Musik und wir waren zu dritt, alleine, eine Einheit noch für wenige Minuten. Wir haben es noch ein bisschen genossen. An der Raststation bat ich meinen Mann anzuhalten, ich müsse auf die Toilette. Er musste mich fast hintragen. Mit rein durfte er nicht, die Klofrau verbot es. Ich war völlig unvorbereitet, als plötzlich das Baby sich seinen Weg bahnte. Es war ein komisches Gefühl, das mir auch viel Kraft und Mut gab – ich hatte es geschafft und ich sah es ganz kurz und nannte es fortan: Mein schönes rotes Osterei. Ich war so stolz darauf und so froh es zu sehen – es war ein überwältigender Augenblick.

Von dem Moment an ging es mir auch besser. Die Plazenta ging schubweise ab. Am nächsten Tag war ich dann erst voller Kraft, kaufte mir ein Andenken an mein Kleines, bis plötzlich die Schmerzen einsetzten. Sie waren einfach Kraft raubend und da fühlte ich mich dann die nächsten Tage sehr alleine. Mein Mann brauchte dringend Abwechslung, um mit allem fertig zu werden und ich Ruhe. Ich traute mich damals nicht, irgendwelche Schmerzmittel zu nehmen, von homöopathischer Hilfe wusste ich nichts. Also stand ich alles so durch. Aber für mich ist das Kind geboren, hat somit auch einen Geburtstag und existierte ganz real. Ich möchte es nicht missen.“

Simone O. erinnert sich an ihre „kleine Geburt“:

„Als ich mit meinem Mann zum ersten Ultraschalltermin gingen, waren wir voller Erwartung, unser Baby zum ersten Mal sehen zu dürfen. Doch es war, wie bei vielen von euch, der schlimmste Tag unseres Lebens! Unser Kind war schon seit ca. drei Wochen tot, es hatte nur knapp zehn Wochen gelebt. Der Arzt sprach sofort von Ausschabung und ich solle über einen Termin nachdenken. Das gab mir schon mal Zeit. Sofort wollte ich es sowieso nicht machen lassen! Der Schock war zu groß und ich wollte mich verabschieden können. Da ich mich aber noch ganz schwanger fühlte und es gar nicht glauben wollte und ich große Angst vor Operationen habe und meinem Körper vertraue, habe ich nach der Möglichkeit des natürlichen Abgangs gefragt. Für

ihn war das undenkbar: Das sei ein zu großes, unkalkulierbares Risiko! Komplikationen, Not-Operationen usw. Ich wollte darüber nachdenken. Zurück zu Hause, hat sich mein Mann erst einmal im Internet informiert, und ich habe Bekannte angerufen, die in der Geburtsvorbereitung arbeiten und sagten: Es bestehe durchaus die Möglichkeit abzuwarten. Am nächsten Tag rief die Praxis an, ob ich einen Termin machen wollte, und ich sagte, ich wäre noch nicht soweit. Ob ich noch mal zum Ultraschall kommen wolle? Ich willigte ein, zumal ich auch unbedingt wenigstens ein Bild haben wollte. Beim ersten Ultraschall habe ich unser Baby nicht einmal gesehen, und ein Bild wurde mir nicht angeboten.

Ich sprach dann noch mit einem anderen Arzt, der mir beide Möglichkeiten, Ausschabung und natürlichen Abgang, erklärte. Er meinte, eine Ausschabung sei natürlich weitgehend schmerzlos und die Operation sei unter Kontrolle, aber es bliebe eben eine Operation und damit auch Infektions- und Verletzungsgefahren. Der natürliche Abgang dagegen könnte wegen der psychischen Belastung noch auf sich warten lassen, sehr schmerzhaft sein, zu starken Blutungen führen, evtl. eine Not-Operation nach sich ziehen. In etwa 10 bis 20 Prozent der Fälle sei eine Ausschabung nötig. Mein Gefühl sagte mir aber: ‚Lass das Deinen Körper machen, das ist natürlicher und das Kind wird Dir nicht einfach entrissen.‘

Am nächsten Abend bekam ich dann leichte Krämpfe, unser Baby kam als erstes (wir haben es gesehen und beerdigt) und das meiste andere Gewebe war nach einer Nacht draußen. Danach habe ich noch für eine Woche wie bei einer normalen Periode geblutet. Der Ultraschall danach ließ keine Reste mehr erkennen, und mein letzter HCG-Wert vor zehn Tagen lag bei 15. Ich hoffe, dass er inzwischen ganz unten ist. Aber auch damit würde ich meinem Körper bis nach der ersten Folgeperiode Zeit geben.

Ich bin sehr froh, dass ich mich nicht gleich habe ins Krankenhaus schicken lassen, ich konnte die für mich richtige Entscheidung treffen! Mein Körper und meine Seele konnten langsam Abschied nehmen und ich musste nicht den Termin setzen, wann dieses Kind meinem Körper entrissen werden sollte. Außerdem wurden mir beim ersten Arzt auch keine Hoffnungen gemacht, das Kind sehen zu dürfen, und das war mir doch so wichtig gewesen! Jetzt konnte ich es sogar beerdigen und es hat einen schönen Platz im Garten.

Natürlich wird das nicht für jede Frau der richtige Weg sein, manche können es vielleicht auch nicht ertragen, ein totes Baby im Bauch zu haben und natürlich wird es auch nicht für jede körperlich so problemlos sein, aber ich denke, dass den Frauen diese Möglichkeit wenigstens eröffnet werden sollte!“

In ihrem Erfahrungsbericht schreibt Michaela:

„Ich habe Ende September 2004 die Pille abgesetzt mit dem Hintergedanken, dass es jetzt eine Weile dauern könnte, bis sich mein Körper umstellt, und bin prompt im ersten Zyklus schwanger geworden, was ein Bluttest bei meiner Frauenärztin bestätigt hat. Allerdings waren da meine hcg-Werte schon nicht ganz in Ordnung. Beim Ultraschall in der sechsten Schwangerschaftswoche war dann schon fast nichts mehr zu sehen. Trotzdem hatte ich noch drei Wochen bis zum eigentlichen Abgang sämtliche Schwangerschaftsanzeichen

(Brustschmerzen, Verstopfung, etc.) Ich hatte irgendwie das Gefühl, von meinem Körper betrogen zu werden. Aber am schlimmsten war das Warten: Erst darauf, dass es endlich blutet, dann, dass es wieder aufhört. Aber im nachhinein bin ich auch stolz darauf, dass mein Körper das ohne Hilfe von außen geschafft hat. Und jetzt hoffe ich, dass es im zweiten Zyklus nach dem Abgang wieder geklappt hat.“

Kirsten erinnert sich:

„Eine Sache, die ich irgendwie automatisch gemacht habe und die den ganzen Prozess irgendwie beschleunigt hat, war, dass ich mich aufs Bett gelegt habe, meinen Bauch gestreichelt habe, mir gesagt habe, dass ich jetzt noch schwanger bin, dass ich diesen Moment noch einmal ganz bewusst an mich heranlassen möchte, aber dass ich danach loslassen muss.“

Nach dem Verlust ist alles anders

Manchmal ändert sich durch den Verlust sogar die Einstellung zum Kinderkriegen, wie Simone schreibt:

„Außerdem ist meine Einstellung mittlerweile etwas anders. Ich will nicht mehr zwingend und ganz schnell ein Kind bekommen. Entweder es kommt und will bleiben oder eben nicht. Dann kann ich es auch in Ruhe wieder abgehen lassen und muss nicht mehr so überstürzt einen Neuanfang suchen.“

Auch Natalies Ansicht hat sich geändert:

„Heute würde ich vieles anders machen, mich mehr informieren, mir nicht reinreden lassen, mich bewusst entscheiden und mit homöopathischer Unterstützung das Baby bekommen. Ich würde mehr darüber sprechen und Leute an mich heranlassen.“

Sabine H. wünscht sich:

Ich wünsche euch viel Erfolg bei eurer Initiative und hoffe, dass die Ärzte irgendwann kapieren, dass wir Patienten mündige Menschen sind, denen sie mit ihrer Kompetenz beratend zur Seite stehen aber ansonsten ihre eigenen Entscheidungen zutrauen dürfen.“

Zum Abschluss noch einige sehr grundlegende Gedanken von Michaela:

„Ich glaube für Frauen, die eine Fehlgeburt erleiden, ist es sehr wichtig zu wissen, dass eine Operation nicht immer der beste Weg sein muss. Sie sind auch nicht allein, sondern es gibt viele Frauen in einer ähnlichen Situation. Es ist ganz normal und in Ordnung, um ein Kind zu trauern, egal wie früh in der Schwangerschaft der Abort passiert. Mir haben die Erfahrungsberichte von anderen Frauen sehr geholfen, mit meiner eigenen Situation fertig zu werden.“

Diana schreibt zusammenfassend:

„Egal, wie man entscheidet, das Baby gehen zu lassen, es ist immer ein schreckliches Erlebnis, was ich keinem wünsche.“

Das Wichtigste im Überblick

Wenn eine Frau die Fehlgeburt durch eine „kleine Geburt“ beenden möchte, sollte man ihr zumindest folgende Informationen geben¹

1. Woran kann ich mein Kind erkennen? Wie groß werden mögliche Gewebestücke sein?
2. Wie lange dauert es normalerweise, bis das Kind kommt? Gibt es (medikamentöse) Möglichkeiten, dies zu beeinflussen?
3. Wie ist es mit Schmerzmitteln, beeinflussen sie den Prozess?
4. Auf welche Warnsignale (z.B. Schmerzen) muss ich achten, wie wichtig ist die Nachuntersuchung?
5. Was mache ich mit meinem Baby? Welche Möglichkeiten gibt es (Beerdigung etc.)?
6. Was kann ich machen, falls das Warten unerträglich wird?
7. Ist eine verbindliche Terminabsprache mit dem betreuenden Frauenarzt/ der Hebamme möglich, falls Komplikationen auftreten?

¹ Kirsten