

FORTSETZUNG VON SEITE 9

Mache ich Fehler?

so nett reagiert, verstehen sie das erst mal und lassen zu, dass ihre Grenzen überschritten werden. Weil sie so gut nachempfinden können, was beim Anderen dazu führen konnte.“

Wenn man testen wolle, ob man Gefahr laufe, in eine toxische Beziehung zu investieren, könne man den Partner vorsichtig kritisieren und schauen, ob er das dulde, schlägt Müller vor. Man könne auch von eigenen Erfolgen berichten und gucken, ob der Andere sich für einen freut. Denn ein Merkmal von toxischen Beziehungen sei es, dass beides beim Anderen nicht gut ankomme.

Gesunde Beziehungen hingegen seien gekennzeichnet von Vertrauen. Der Partner akzeptiert die Grenzen, die man setzt, hält seine Versprechen, gesteht Fehler ein, entschuldigt sich dafür und macht sie wieder gut. Er behält Intimes, das man mit ihm teilt, für sich und lebt die Werte, die ihm wichtig sind. Er oder sie kann Bedürfnisse mitteilen, Bitten äußern und Schwäche zeigen. Und schließlich interpretiert er unsere Worte und Taten wohlwollend.

Aber meist ist es nicht das theoretische Wissen, sondern es sind ganz praktische Erwägungen, die dann dazu führen, dass Menschen sich aus toxischen Beziehungen befreien. Bei Stefanie Strauss war ihr Pferd ausschlaggebend für die Trennung – ein Haflinger, mit dem sie regelmäßig Lehrgänge machen wollte. Sie hatte das Gefühl, das nicht zu schaffen, weil ihre Beziehung sie so viel mentale Kraft kostete.

Zu erkennen, dass sie in einer toxischen Beziehung lebte, half allerdings bei der Entscheidung. Mittlerweile hat sie keine schönen Erinnerungen mehr; die Phase mit ihrem Ex kommt ihr vor wie verlorene Zeit. Trotzdem denkt sie noch sehr viel an ihn, und sie träumt von ihm. „Wenn er mir einen Antrag machen würde, wüsste ich nicht, ob ich Nein sagen könnte“, gesteht sie. Und fügt hinzu: „Ich weiß, das ist irrt, absurd, erschreckend. Aber er ist immer noch mein Traummann, obwohl ich es durchschaut habe und es gar nicht wirklich so schön mit ihm war.“

Laut Psychologin Müller kann man sich ein solches Wunschdenken so erklären, dass Menschen, die in einer toxischen Beziehung gelebt haben, immer noch das Ideal aus der Anfangszeit ihrer Beziehung im Kopf haben: die Zuwendung und bedingungslose Hingabe ihres Partners. „Das wirkt wie eine Wurst, der ein Hund die ganze Zeit hinterherläuft“, erklärt sie. Und es funktioniert zu Teil auch dann noch, wenn unsere Vernunft längst gesiegt habe und wir uns aus der ungesunden Bindung gelöst hätten.

Auch Martina Welsch ist vor dieser Art zu denken nicht gefeit. Sie hat sich vor zwei Jahren getrennt und lebt nun allein. Ihre Beziehung, das ist ihr mittlerweile klar, hat nur so lange funktioniert, wie sie bereit war, sich ihrem Partner unterzuordnen. So lange, wie sie dachte: Er ist da oben im Himmel, und ich bin hier unten und dankbar, dass ich seine Luft atmen kann. „Als ich ihn vom Sockel stieß, war es aus.“ Es geht ihr viel besser ohne ihn, aber sie sagt auch: „Ich will ihn trotzdem auch jetzt noch verteidigen. Und er tut mir manchmal fast leid, zum Beispiel, wenn er was nicht kann.“

Ihr Ex macht ihr aber weiterhin das Leben schwer, auch aus der Ferne. Ihr gemeinsamer Sohn lebt bei ihm. Beim Auszug wollte Welsch ihn nicht aus seinem gewohnten Umfeld rausreißen, zudem hatten die Eltern vereinbart, dass das Kind gleich viel Zeit mit beiden verbringen würde. Aber nun hält der Vater sich nicht daran. Welsch wirft ihm vor, dass er ihr das Kind entfremdet. Sie geht jetzt zur Rechtsberatung, obwohl sie Angst davor hat, weil sie tief in sich drin immer noch denkt, sie müsse es ihrem Ex „recht machen oder ihm entgegenkommen, damit er mich nicht anspricht oder Schlimmeres“. Aber neulich hat ihr Sohn am Telefon zu ihr gesagt: „Jetzt kritisiert er mich statt dich.“ Und das hat ihr das Herz zerrissen.



Am Rande des Grabfeldes auf dem Frankfurter Hauptfriedhof: Seit dem Jahr 2000 werden Sternenkinder hier bestattet.

Fotos Frank Röh

Mein Mädchen, verzeih mir

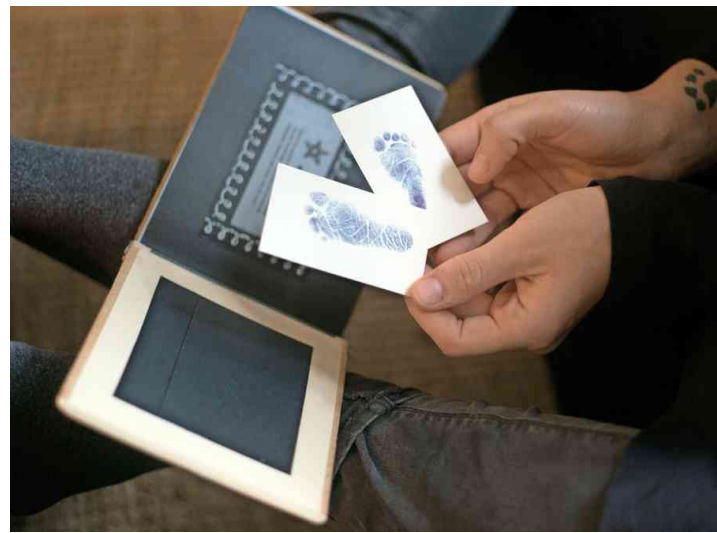
Vor der mächtigen Trauerhalle auf dem Frankfurter Hauptfriedhof warten am letzten Tag im August etwa 40 Menschen. Sie scheinen sich nicht zu kennen. Es gibt keine Begrüßungen, kein Zusammenstehen in Kleingruppen, obwohl die Frauen und Männer einander vom Alter her recht ähnlich sind: etwa zwischen Ende 20 und Ende 30. Fast alle sind paarweise erschienen. Zwei haben einen Kinderwagen dabei. Ein Mann hält einen großen Stoffteddy in der Hand, die Frau an seiner Seite einen Blumenstrauß. Alle paar Minuten führt sie ein Taschentuch an die Augen. Zwei Seelsorgerinnen verteilen ein Blatt Papier, das in der Mitte gefaltet ist. Die meisten schlagen es auf und schauen angestrengt darauf. Die evangelische Pfarrerin im schwarzen Talar mit weißem Kragen spricht eine kurze Begrüßung. Sie sagt: „Es ist schön, dass Sie da sind – trotz des Kummers, den Sie in sich tragen.“ Dann setzt sich die Gruppe in Bewegung. Sie hat ein Ziel, das sie in diesem Moment eint: einen kleinen Sarg, in dem kleinste, zarte Wesen liegen – Sternenkinder.

Sternenkinder sind von der Natur ein irdisches Dasein vorenthalten worden. Sie starben im Mutterbauch, während der Geburt oder kurz danach. Es gibt keine eindeutige Definition des Begriffs. Trotzdem wird er immer wieder, wie auch auf dem Frankfurter Hauptfriedhof, für jene Kinder verwendet, die als Fehlgeburt vor der 24. Schwangerschaftswoche und mit einem Gewicht von weniger als 500 Gramm zur Welt kommen. Diese beiden Grenzen markieren die Schwelle zur Lebensfähigkeit. Vor der 24. Woche ist speziell die Lunge noch so unreif, dass sie ihrer Funktion, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und den Abtransport von Kohlendioxid zu übernehmen, nicht ausreichend nachkommen kann.

In fast allen Bundesländern sind Kinder ab 500 Gramm Gewicht bestattungspflichtig (wie in Hessen). In Berlin, Hamburg, Bremen und Mecklenburg-Vorpommern hingegen ist das erst ab einem Gewicht von 1000 Gramm der Fall. Totgeburten, die mehr als 500 Gramm wiegen, werden als verstorbene Personen standesamtlich erfasst. Das gleiche gilt für Babys, die bei der Geburt zwar weniger als 500 Gramm gewogen haben, aber danach noch kurz gelebt haben. Auch für sie gibt es eine Sterberkunde. Alle anderen Sternenkinder werden nicht automatisch standesamtlich erfasst. Eltern haben aber seit 2013 die Möglichkeit, die Geburt ihres Sternenkindes eigenständig beim Standesamt dokumentieren zu lassen. Ihm eine Existenz zu geben, gegen das Vergessen.

Bis vor gar nicht allzu langer Zeit wurden Fehlgeburten, auch die späten ab der 16. Schwangerschaftswoche,

Eltern, deren Kind im Mutterbauch gestorben ist, machen sich oft Vorwürfe. Eva Schläfer war bei einer Beisetzung dieser sogenannten Sternenkinder dabei.



Nur zwei Fußabdrücke bleiben: Eine Mutter trauert um ihren Sohn, den sie nicht kennenlernen durfte.

„entsorgt“. Im Klinikmüll oder als verschwiegene Beigabe bei normalen Beisetzungen. Diese Praxis hat sich geändert. In Frankfurt zum Beispiel werden Sternenkinder seit dem Jahr 2000 bestattet. Die Geburtskliniken in der Stadt übernehmen diese Aufgabe, ein Mal pro Quartal. Die Beisetzungen sind kostenfrei. In Frankfurt ist man im Jahr 2019 dazu übergegangen, die sterblichen Überreste aller verstorbenen Föten in einem Sarg gemeinsam zu beerdigen. In den Jahren zuvor war die Asche aller Kinder in einer Urne beigelegt worden, doch das war speziell für muslimische Eltern oftmals eine weitere Bürde. In anderen Städten gibt es Sternenkinderbeisetzungen, an denen auch Imame oder Rabbiner teilnehmen; in Frankfurt versuchen die ausschließlich evangelischen und katholischen Seelsorgerinnen und Seelsorger der Geburtskliniken eine Zeremonie anzubieten, in der sich alle Konfessionen wiederfinden können.

In diesem Jahr wurde ein zweites Grabfeld eingeweiht, das, wie das erste, unter der Ausschilderung „Ein Hauch von Leben“ auf dem weitläufigen Hauptfriedhof zu finden ist. Zwei schön bepflanzte Arealen liegen sich gegenüber.

Würde man in einen der hohen, alten Bäume klettern, die das Areal umgrenzen, sähe man, dass sie die Form zweier Blätter tragen. Das Motiv des Blatts ist eine Art roter Faden. In einer zarten Ausführung aus Aluminium schmückt es die Seite, die den Eltern vor der Trauerhalle ausgehändigt wurde und die den Ablauf der Trauerfeier und ein Gedicht enthält. Neben dem Grabfeld ist ein Baum aus Metall aufgestellt. An ihn hängen die Eltern, die an diesem Augusstag zur Beisetzung ihrer Kinder gekommen sind, metallene Blätter, die sie beschriftet haben. Häufig stehen auf ihnen die Namen der verstorbenen Kinder.

Auch die katholische Seelsorgerin, die die Beisetzung gemeinsam mit ihrer evangelischen Kollegin vornimmt, greift das Bild auf, stellt einen Vergleich her zwischen den verlorenen Kindern und Blättern, die vom Wind davongetragen werden. Sie schafft zudem einen besonderen Moment der Nähe, als sie erzählt, dass ihr Sohn heute seinen 27. Geburtstag feiert. Bevor sie ihn bekam, hatte sie eine Fehlgeburt – und keine Möglichkeit, sich in einer Zeremonie zu verabschieden. Später berichtet auch die evangelische Pfarrerin, das Gleiche erlebt zu haben. Die Worte aus der Trauerrede

„Das ist nicht nur Ihr Schicksal, wir sind viele“ bekommen so noch einmal eine ganz andere Bedeutung.

Fehlgeburten sind tatsächlich häufig. Ungefähr 30 von 100 Frauen erleiden in ihrem Leben mindestens eine. Zehn bis 15 von 100 Schwangerschaften enden in einer Fehlgeburt. Findet eine Fehlgeburt nach der 16. Schwangerschaftswoche statt, muss das Kind in aller Regel von der Mutter geboren werden. In einem früheren Stadium wird meistens eine Ausschabung der Gebärmutter vorgenommen, wenn sich im Ultraschall gezeigt hat, dass das Herz des Fötus nicht mehr schlägt oder die Schwangerschaft durch eine Blutung bereits auf natürlichem Wege beendet wurde.

Bei der Sternenkinderbeisetzung in Frankfurt berührt die Trauer der Eltern. Anders als bei einer klassischen Trauergemeinde, bei der auch Nachbarn oder frühere Arbeitskollegen zusammenkommen, die dem Verstorbenen nicht sehr nahe standen, sind hier alle 20 Paare tief erschüttert. Als eine Saxofonistin „Every Breath You Take“ der britischen Band „The Police“ anstimmt, danach zu „Tears In Heaven“ übergeht, dem Song, den Eric Clapton nach dem Unfalltod seines vierjährigen Sohns schrieb, sieht man ausnahmslos allen ihre Bestürzung an.

Jan Salzmann von der „Initiative Regenbogen Glücklose Schwangerschaft“ sagt: „Für viele Eltern ist von dem Moment an, in dem sie von der Schwangerschaft erfahren, eine Bindung zum Kind da. Sie trauern um den Menschen, den sie nicht kennenlernen durften, und sie betrauern auch die Vorstellung, die sie sich schon von einem gemeinsamen Leben gemacht hatten.“ Salzmann ist Internist und Psychotherapeut und seit vielen Jahren in der Selbsthilfe tätig. Vor 28 Jahren erwarteten er und seine Frau Drillinge, die viel zu früh auf die Welt kamen. Alle drei starben.

Aus der Trauerbegleitung von Frauen, die während der Schwangerschaft ihr Baby verloren, ist bekannt, dass viele genauso intensiv trauern wie Mütter, deren Kleinkind stirbt. Die Schwere, die der Verlust eines Kindes, das durch Fehl- oder Totgeburt zur Welt kommt, für die Eltern und Väter bedeutet, werde von der Gesellschaft oft nicht gesehen, hat Salzmann festgestellt. Durch vermutlich meist gut gemeinte Feststellungen wie „Das ist der Freundin meiner Schwester auch passiert“ werde die Tragik für das quasi verwaiste Paar aus dessen Sicht hinweggewischt.

Er betont aber auch, dass sich in den vergangenen Jahren einiges gewandelt habe in der Bevölkerung und in der Medizin: „Früher durften Frauen ihre totgeborenen Kinder nicht sehen; das war teilweise noch vor zwei Jahrzehnten so. Oder ihnen wurde zumindest emp-

fohlen, sie nicht anzuschauen“, sagt Salzmann. „Dabei schauen Eltern ihre Kinder doch mit einem Blick der Liebe an.“

Gleichzeitig nimmt er Fehl- und Totgeburten „immer noch als ein ziemliches Tabuthema“ wahr. Scham und Schuld würden speziell Frauen weiterhin beschäftigen. Sie hätten das Gefühl, versagt zu haben. Auf eines der metallenen Blätter, die am Gedenkbaum auf dem Frankfurter Hauptfriedhof hängen, hat der Handschrift nach zu urteilen eine Mutter geschrieben: „Mein Mädchen – Verzeih mir – Du bist in meinem Herzen.“

Insgesamt aber, so empfindet es Salzmann, gehen Eltern heute selbstbewusster mit einer glücklosen Schwangerschaft um. Die Kliniken und die vielen Sternenkindervereine, die es in der ganzen Republik gibt, unterstützen unter anderem darin, Erinnerungen an das Kind zu schaffen: durch Hand- oder Fußabdrücke, durch Fotos, die ehrenamtlich tätige Fotografen von den Kleinen machen, durch eine Haarlocke, die das Kind seinen Eltern vernach, wenn es selbst nicht bleiben kann. Salzmann erlebt, dass sich Familien eine eigene Trauerkultur schaffen: „Heute wird offensiver an die Kinder gedacht. Vielleicht über eine Kerze oder ein Bild, das im Wohnzimmer aufgestellt ist.“ Auch Gedenkorte wie die „Ein Hauch von Leben“-Grabstätte, die Eltern auch mit Familie und Freunden besuchen können, haben ihre Bedeutung.

„Trauer ist bei jedem anders“, gibt die katholische Seelsorgerin den Frauen und Männern nach einer Dreiviertelstunde mit auf den Weg. Nicht selten ist eine Fehlgeburt die erste große Belastungsprobe, die ein junges Paar miteinander zu bestehen hat. Eine Betroffene berichtet, dass sie noch im Krankenhaus gewartet wurden, die Trennungquote von Paaren, die ein Kind verloren haben, sei hoch; Entfremdung und Missverständnisse ein großes Risiko. Meistert ein Paar die Situation, ist es einfacher, sich einer erneuten Schwangerschaft zu stellen – die fast immer geprägt ist von Sorgen und Ängsten. Eine Frau, die in einem Forum von der Belastung nach einer erlebten Fehlgeburt schreibt, formuliert es so: „Ich hoffe so sehr, dass ich bald verinnerlichen kann, was die Ärztin uns immer wieder beteuert: dass dieses Mal alles gut wird.“

Zum Abschluss der Trauerfeier geht die evangelische Pfarrerin auf ein etwa vierjähriges Mädchen zu, das seine Eltern begleitet. Sie führt sie an das offene Grab, schaut mit ihr hinunter und erklärt ihr etwas. Gemeinsam werfen sie dann händeweise die übrig gebliebenen Blütenblätter, die zum letzten stillen Abschiedsgruß bereitstanden, auf den kleinen Holzarg. Das Mädchen sagt leise Tschüss zu seinem Bruder, einem Sternenkind.