

Wenn eine Totgeburt die Beziehung spaltet

Vor 5 Jahren hatte ich eine Totgeburt. Obwohl wir schon zwei Kinder haben, hat mich dies enorm getroffen. Eine Welt ist zusammengebrochen für mich! Mein Mann wirkte so, als wäre ihm dies alles egal. Er sagt, er sei auch traurig gewesen. Manchmal glaube ich ihm das nicht und dann führt dies wieder zu Streit. Irgendwie kamen wir nie über den Tod unseres Kindes hinweg. Können Sie uns damit helfen?

Eine Totgeburt ist meist der Verlust von Lebensentwürfen, Träumen und einer hoffnungsvollen Zukunft. Aber auch Schuldgefühle können dazu führen, dass Schmerz lange in uns bleibt.

Gerade dann ist es wichtig zu merken, dass Sie nicht allein sind mit diesen Gefühlen. Vermutlich hat Ihr Partner den Verlust auch gefühlt und diesen einfach anders ausgedrückt als Sie.

Um ein solches Ereignis zu verarbeiten, kann es helfen, wenn Sie ein Abschiedsritual abhalten. Besprechen Sie dazu zuerst mit Ihrem Partner, was für einen Namen Sie dem Kind geben wollen. Anschliessend schreiben Sie einen Brief an das Kind. Füllen Sie das Blatt mit all Ih-



«Halten Sie ein Abschiedsritual ab und schreiben Sie einen Brief an das Kind.»

ren Gedanken zu Ihrem verstorbenen Kind. Alles, was Sie gerne sagen möchten, was der Verlust für Sie bedeutet und was Sie sich für das Kind gewünscht hätten. Probieren Sie auch, Ihre Gefühle in Worte zu fassen. Für manche kann es schwierig sein, das erlebte Gefühl zu benennen. Die Gefühle können von Trauer über Schmerz, Wut (ungerecht, dass dieses Kind nicht leben darf) und Hilflos-

sigkeit bis zur Enttäuschung gehen. Vielleicht trifft eines dieser Gefühle zu? Im Anschluss wählen Sie einen Ort, wo sie das Ritual abhalten möchten. Manche mögen es auch, eine Geste für das Kind zu tun, zum Beispiel einen Gedenkstein anfertigen, einen Baum pflanzen, eine Kerze anzünden. Es gibt dazu keine klare Vorlage, tun Sie es so, wie es für Sie und Ihren Partner stimmt.

Lesen Sie den Brief einander vor, rahmen Sie ihn ein oder verbrennen Sie diesen im Anschluss. Dieses Ritual kann helfen, den Schmerz etwas zu verdauen und von der Vergangenheit langsam in die Gegenwart zu kommen. Das Teilen von Schmerz kann Sie als Paar erneut verbinden und helfen, wieder mehr Verständnis und Liebe füreinander zu empfinden.

David Siegenthaler, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Uster

Haben Sie Fragen?

Die Beratungsstelle beantwortet auch Ihre Fragen. Stellen Sie sie an redaktion@stadt-anzeiger.ch oder Stadt-Anzeiger, Schaffhauserstrasse 76, 8152 Glattbrugg.