Wenn ein Kind gestorben ist…

geschrieben von Redakteur | November 8, 2023

Ein Interview mit den Psychologen Andreas und Wolfram Schulze zum wohl schwersten Unglück in einer Familie

Den Tod des eigenen Kindes zu betrauern und letztlich auch zu verkraften, gehört zum Schwersten, was einer Familie begegnen kann. Und auch wenn die Kindersterblichkeit in den vergangenen hundert Jahren immens zurückgegangen ist, sind hierzulande laut Statistischem Bundesamt über 8000 Eltern vom Tod des eigenen Kindes betroffen. Hinzu kommen die knapp 6.500 Eltern der sogenannten „Sternenkinder“, deren Verlust heutzutage endlich ernst genommen wird. Schließlich ist mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Eltern mit dem Kind bereits im Mutterleib eine Beziehung aufbauen und mit ihm kommunizieren.

Lernen, mit dem Verlust zurechtzukommen

Mit solch einem Verlust zurechtzukommen, ist unglaublich schwer. Etwas leichter fällt es, wenn die Betroffenen Unterstützung von anderen Menschen erhalten. Doch auch diese sind in solchen Situationen oftmals überfordert. Viele neigen dazu, sich aus Unsicherheit zurückzuziehen statt zu helfen. Aber der Tod gehört zum Leben. Wir können ihn nicht von uns wegschieben, auch wenn wir uns das wünschen. Deshalb haben wir mit den beiden Psychologen Priv.-Doz. Dr. Dr. Andreas Schulze und Prof. Dr. Dr. Wolfram Schulze über das Thema gesprochen. Beide sind seit langem in Wissenschaft und Praxis tätig. Sie sind Onkel und Neffe und haben gemeinsam einen Ratgeber mit dem Titel „Wenn ein Kind gestorben ist oder Die Farben der Trauer“ für Betroffene und deren Begleiterinnen und Begleiter verfasst. Das Interview können Sie hier im Podcast hören:

Priv.-Doz. Dr. Dr. Andreas Schulze (links) und Prof. Dr. Dr. Wolfram Schulze

In den vergangenen 30 Jahren habe das Thema „Tod eines Kindes“ in unserer Gesellschaft an Bedeutung gewonnen, erklärt Wolfram Schulze. Das sei unter anderem daran zu erkennen, dass

mittlerweile auch Friedhöfe für Sternenkinder eingerichtet würden, der Schmerz der Eltern in der Öffentlichkeit Anerkennung finde oder dass es seit 2013 die Möglichkeit gebe, bei einer „Fehlgeburt“ das Kind im Standesamt als Person registrieren zu lassen.

Die Gesellschaft wandelt sich

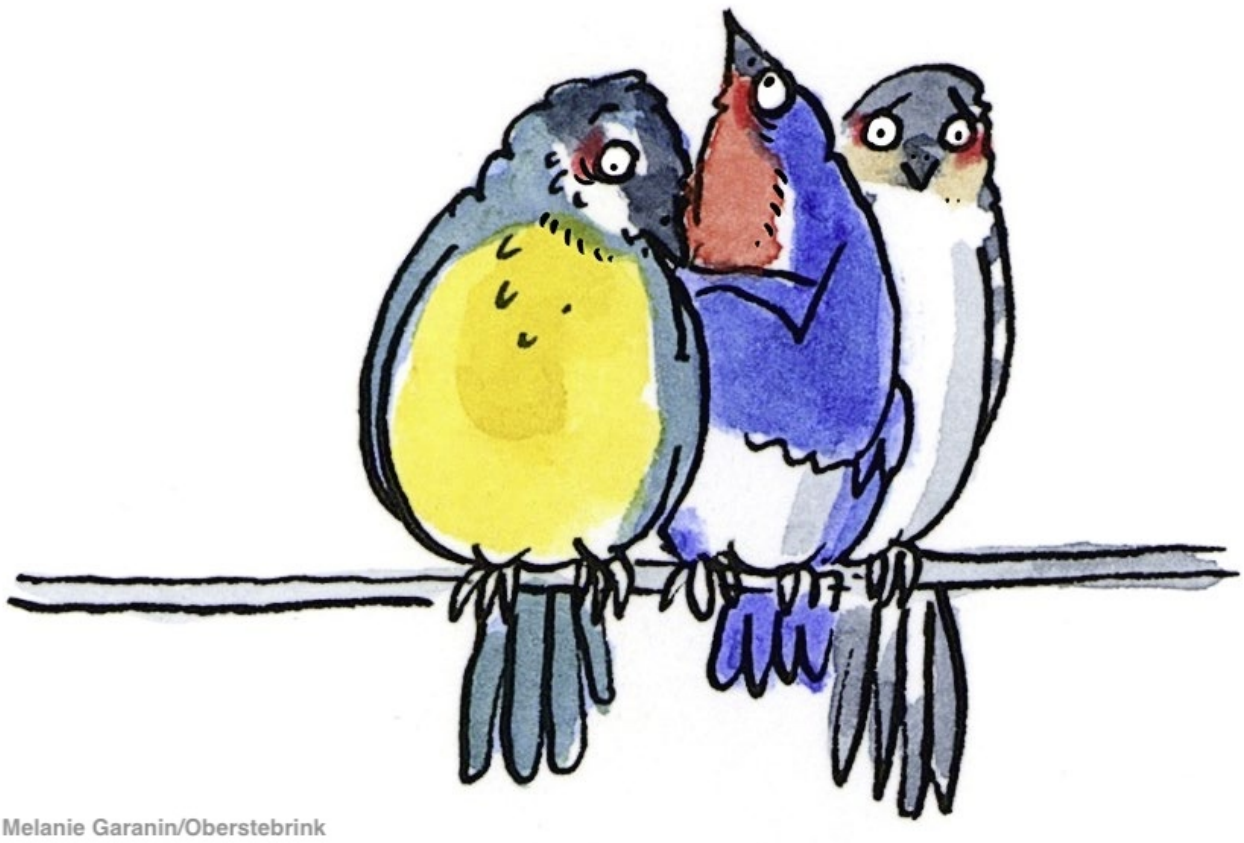
Ausschlaggebend sei ein gewandeltes gesellschaftliches Verständnis, das dank der gelungenen Selbsthilfe der Betroffenen entstanden sei. Aktuell werden hierzulande etwa 420 Kinder jährlich tot geboren. Die Säuglingssterblichkeit lag Anfang des 20. Jahrhunderts noch bei einem Drittel. Heute sind es noch 0,6 Prozent. Aber auch wenn die Zahlen hier stark rückläufig sind, so sind es jedes Jahr immer noch zu viele Eltern, die vom Tod des eigenen Kindes betroffen sind.

Was wirklich helfen kann

Und diese benötigen vor allem in der akuten Situation dringend Hilfe. Laut Andreas Schulze reagieren die Betroffenen sehr unterschiedlich. „Ich war trotz relativ langer Berufserfahrung überrascht, wie hoch diese Bandbreite im praktischen Bereich ist. Im Regelfall ist das für die Eltern zunächst ein Schock, mit der ganz normalen Schockreaktion, die entsprechende Konfusion, Verzweiflung, Ungläubigkeit, Lähmung auslöst.“, berichtet er. Er empfiehlt allen nahestehenden Personen

unterstützend da zu sein und sich den Eltern zuzuwenden. „Diese Zuwendung kann auf zwei Ebenen passieren. Zunächst auf der emotionalen Ebene, dass man einfach da ist.“ Dabei gehe es nicht darum, irgendwelche Dinge zu erzählen. Das sei ganz furchtbar. Sondern es gehe darum zu zeigen, dass man da sei, wann immer der andere das brauche.

„Das ist für die erste Zeit etwas ganz enorm Wichtiges. Hier kommt es nicht darauf an, schlau zu reden, sondern da zu sein.“ Das zweite, was man tun könne, seien die ganz praktischen Dinge; also etwa dafür zu sorgen, dass derjenige oder diejenigen, die betroffen sind, etwas zu essen haben. Ganz furchtbar sei es, wenn Leute, die glaubten, alles zu wissen, Verhaltensanweisungen gäben. „Das ist das Schlimmste, was Menschen in dieser Situation passieren kann. Zuhören ist wichtiger als jemanden zuzutexten.“



Aber Vorsicht! Menschen, die das Leid anderer erfahren, müssten selbst möglichst stabil sein und über eine doch

erhebliche Leidensfähigkeit verfügen.

Die Frage nach der Schuld

Tatsächlich spielt beim Tod eines Kindes oftmals die Frage nach der Schuld eine große Rolle. Obwohl komplex, bemüht sich Wolfram Schulze hier um eine allgemeinverständliche Erklärung. Schuldzuweisungen wären Erklärungsversuche für ein Ereignis, das sich vielleicht gar nicht erklären lasse. Dabei habe ein Kontrollverlust stattgefunden. Mit der Schuldzuweisung werde eine Scheinerklärung gefunden und auch die Kontrolle kehre scheinbar zurück. Der „Schuldige“ sei nun verantwortlich und damit auch dafür, eine Lösung zu finden. Praktisch sei dann aber gar keine Lösungsfindung mehr möglich, weil die Verantwortung für die Klärung der Situation nun größtenteils abgegeben worden sei. Der Betroffene drehe sich nur ständig im Kreis. Um hier einen Weg zu finden, sei vor allem professionelle Hilfe gefragt.

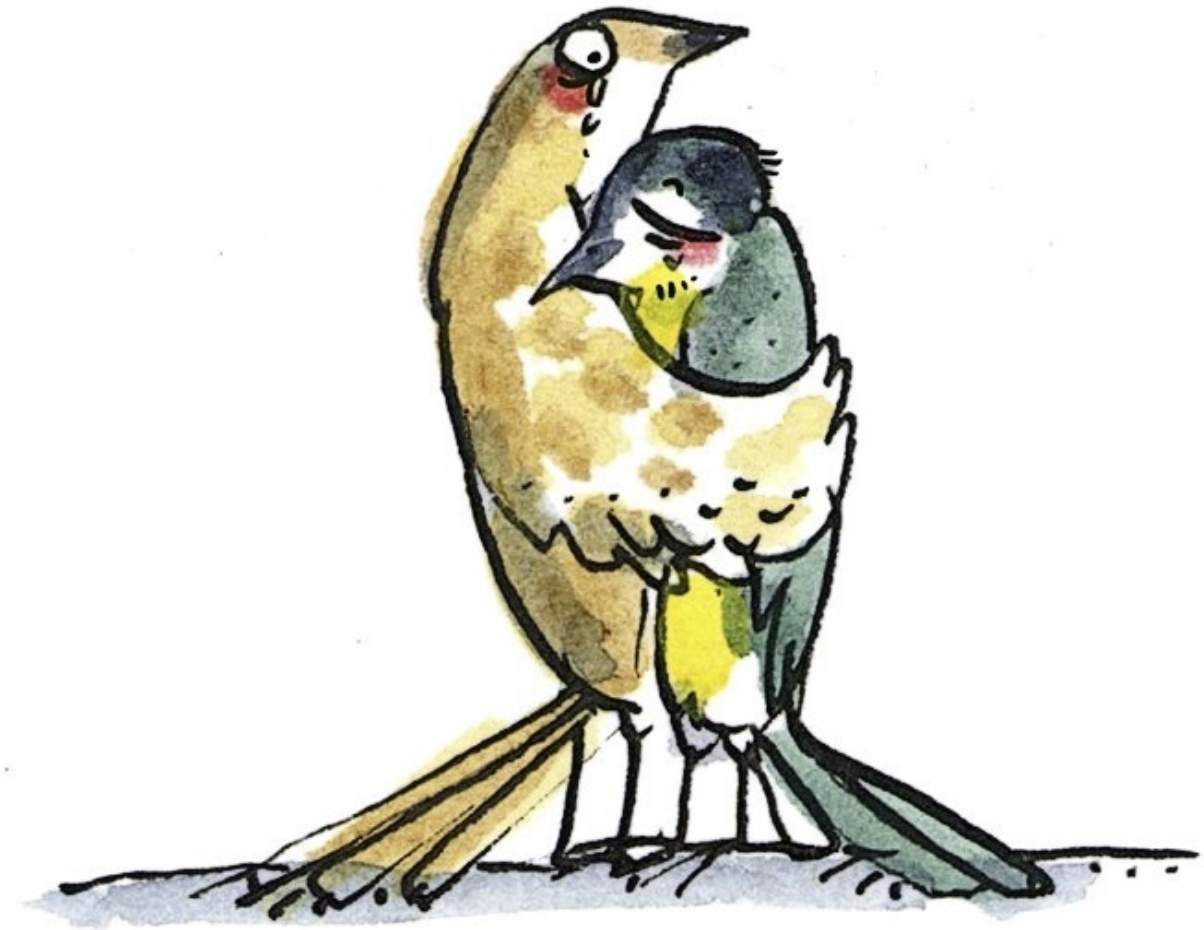
Andreas Schulze und Wolfram Schulze
mit Illustrationen von Melanie Garanin
Wenn ein Kind gestorben ist oder Die Farben der Trauer
Hardover/vierfarbig/144 Seiten
ISBN: 978-3-96304-034-4
22 Euro

Mehr zum Buch

„Wir Menschen haben das Bedürfnis, Erklärungen zu finden. Beim Tod von Kindern gibt es oft keine Erklärung. Wir müssen mit den Fakten leben, ohne eine hinreichende Erklärung zu haben. In solchen Fällen nutzt eine Schuldiskussion überhaupt nichts.“, fügt Andreas Schulze an. „Sie verhindert, eine Lösung zu finden. Man kann sich das vielleicht wie ein Puzzle vorstellen. Wer trauert, hat eine Reihe von Aufgaben zu erfüllen, um mit seiner Trauer besser leben zu können, um wieder zurück in ein erfülltes Leben finden zu können. Wenn ich mich aber an einem Teil dieses Puzzles, der Schuld, festklammere, dann werde ich die anderen Teile nicht bewegen können, und das Bild eines neuen, anderen Lebens ohne den Verstorbenen wird sich nicht darstellen lassen. Deshalb ist im Regelfall die Diskussion über die Schuld eine Sackgasse.“

Warum ein Buch?

Während viele Paare in einer solchen Situation enger zusammenrücken, um das Leid gemeinsam zu ertragen, erleben Wolfram und Andreas Schulze eben auch Paare, die sich über die Schuldfrage gegenseitig zerfleischen, weil die Frage nach der Schuld jeden weiteren Weg versperrt. Auch um diesen wieder zu öffnen haben die beiden nun einen Ratgeber für Betroffene und nahestehende Personen verfasst.



© Melanie Garanin/Oberstebrink

Im Laufe seiner Tätigkeit, sagt Andreas Schulze, habe er erfahren, dass das allgemeine Wissen über das Thema eher klein sei. Aber in der Arbeit mit den betroffenen Eltern tauchten immer wieder sehr ähnliche Fragen auf, die nirgendwo nachzulesen waren und eine vernünftige Antwort gäben. Deshalb wollten sie mit dem Buch auf Basis des aktuellen Standards, den Betroffenen Wissen vermitteln, von dem sie profitieren können – und zwar beiden Zielgruppen: den betroffenen Eltern, Großeltern und Freunden und auf der anderen Seite, die mit dem Tod beschäftigen, wie Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Hebammen, Krankenschwestern und allen anderen.

„Eben, weil es so ein schwieriges Thema ist, fehlt auch häufig die Sprache.“, ergänzt Wolfram Schulze. „Deshalb war es uns auch ein Anliegen, mit dem Buch, Paaren, betroffenen Eltern

und Angehörigen ein bisschen zu helfen, auch eine Sprache und womöglich auch eine Orientierung zu finden.“

Das Thema „Suizid“

Dass das Thema „Suizid“ im Buch eine Rolle spielt, hat auch mit der Berufserfahrung der beiden Wissenschaftler zu tun. Beim Suizid kommen laut Wolfram Schulze einige Besonderheiten hinzu: Neben der hier noch komplizierteren Frage nach der Schuld, verkomplizieren sich Trauer und Bewältigung. Für die Eltern ist das ein Schicksalsschlag, der sich aber vor allem dadurch von anderen Todesfällen unterscheidet, weil er von der Hand des Kindes selbst geschah. Dabei ist es beiden Autoren, die selbst im Bereich der Suizidprophylaxe tätig sind, zu zeigen, dass sich auch über dieses Thema sprechen lässt. Beim Thema Suizid geht es laut Andreas Schulze ja nicht um die reißerische Aufmachung.

Seit sich nach Goethes „Die Leiden des jungen Werther“ im Umfeld viele junge Menschen das Leben genommen hatten, geht man sensibler mit dem Thema um. Wenn man darüber rede, wenn jemand in Not ist, ist es immer besser, nach einer Lösung zu suchen, als sich zu suizidieren, erklärt er und zitiert einen Kollegen mit den Worten: „Suizid ist die endgültige Lösung für ein vorübergehendes Problem“. Diesen Aspekt deutlich zu machen und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, sei ihr gemeinsames Ziel.

© Melanie Garanin/Oberstebrink

Und doch noch ein versöhnliches Ende

Für ein versöhnliches Ende zitiert Andreas Schulze eine Stelle aus dem Alten Testament: Im Buch der Prediger, Kapitel drei, eins folgende stehe: „Alles hat seine Zeit, und jedes Ding hat seine Stunde. Was danach folgt, ist eine ganz lange Aufzählung von Gegensatzpaaren. Wir wollen natürlich immer die bessere Rate von den genannten Dingen, aber so ist das Leben nicht. Das Leben hat immer beide Facetten, nämlich zum Leben gehören Fröhlichkeit und Trauer, Verzweiflung und Hoffnung.

Und wenn wir mit der nötigen Bescheidenheit und mit Zuversicht unser eigenes Leben gestalten, wenn wir mit anderen Menschen sorgsam umgehen und uns verantwortlich verhalten, dann haben

wir alle Chancen, auch wenn uns solche Krisen selbst betreffen oder im nahen Umfeld betreffen, dass wir solche Situationen mit anderen gemeinsam meistern können und aus dieser schwierigen Situationen eher gestärkt hervorgehen können, dort Hoffnung zu machen, dass es, auch wenn es so scheint, dass es nicht weitergeht, andere Wege sichtbar gemacht werden können, die auch zum Ziel führen können, ein zufriedenes Leben führen zu können. Diese Hoffnung haben wir versucht in diesem Kontext zu formulieren.“

„Und vielleicht kann man noch ergänzen“, sagt Wolfram Schulze, „Inzwischen gibt es tatsächlich auch als positive Entwicklung wirklich ein breites Hilfsangebot für Eltern von Sternenkindern über Trauer, Beratung und Begleitung: Das ist sicherlich auch eine positive Entwicklung, die hier auch die Hoffnung wieder stärker wachsen lassen kann.“