

# Nicht allein in der Trauer

Haus der Familie lädt ein: Kreis für Frauen nach dem frühen Verlust eines Kindes

Von Martina Döbbe

**MÜNSTER.** Die Schwangerschaft – Zeit der „guten Hoffnung“. Die Geburt – für frisch gebackene Eltern oft einer der glücklichsten Momente in ihrem Leben. Doch was, wenn alles anders kommt als gehofft und erwartet? Ein Frühchen, das vergeblich um sein Leben kämpft, eine Fehlgeburt, ein Kind, das kurz nach der Geburt stirbt – oft genug zieht nicht das ersehnte Baby-

»Am Anfang des Lebens werden wir gebraucht, aber auch, wenn das Leben nur ganz kurz ist.«

Ulrike Michel, Sterbeamma

glück ein, sondern Trauer und Trostlosigkeit. Das Haus der Familie möchte Frauen, die dieses Schicksal teilen, einen Weg aufzeigen: Ulrike Michel begleitet sie in einer Gruppe, die sich trifft, um den schmerzlichen Verlust gemeinsam zu verarbeiten.

Seit über 20 Jahren ist Ulrike Michel jetzt Hebamme. Und seit vier Jahren auch Sterbeamma. Ein Wort, das vielen fremd ist, das aber deutlich machen soll: „Am Anfang des Lebens werden wir gebraucht, aber eben auch, wenn das Leben nur ganz kurz ist oder es gar kein Leben gibt“, sagt Ulrike Michel. Denn dieses Trauma – oft genug ein Tabu – verfolge Frauen ein Leben lang. Depressionen, Leere, Sinnlosigkeit, Verzweiflung: „Wichtig ist, Schmerz zuzulassen, ihn

nicht verdrängen, die Möglichkeit zu haben, wirklich Abschied zu nehmen.“

Die neue Gruppe „Rückbildung“ möchte Betroffenen genau das ermöglichen. Nicht nur im Gespräch, auch durch Bewegung und sportliche Übungen: „Sehr hilfreich, um Verkrampfungen und Körperspannung abzubauen“, erläutert Ulrike Michel. Denn viele Frauen seien in ihrer Leidenszeit regelrecht auch körperlich erstarrt und blockiert.

Gefühle zulassen, Trauer und Schmerz zeigen dürfen, sich nicht zusammenreißen müssen – da fließen Tränen, aber da wird auch gelacht. „Es geht ja darum, aus einem

tiefen Tal zurückzufinden ins Leben“, beschreibt Ulrike Michel das Ziel. Natürlich könne das allein an fünf Abenden nicht gelingen, aber es sei ein Anfang: „Oft entsteht auch unter den Teilnehmerinnen ein tolles Netzwerk, in dem sie sich weiterhin aufgefangen fühlen“, unterstreicht Marie-Louise Haschke vom Haus der Familie. Dort hat das Thema Trauerarbeit speziell als Angebot für Eltern, die ein Kind verloren haben, schon lange einen hohen Stellenwert.

Neben dem Angebot „Rückbildung“, das nur für Frauen gedacht ist und am 9. März mit einem neuen Kur-

sus startet, gibt es Gesprächskreise für Väter und Mütter: „Ein Hauch von Leben“ und „Verwaiste Eltern“. Zudem wird schon am kommenden Wochenende (3. bis 5. Februar) ein Seminar für verwaiste Eltern angeboten, Thema „Die Liebe bleibt“. Es spricht Paare an, die ein Kind in der Schwangerschaft oder im ersten Lebensjahr verloren haben und sich ihrer Trauer stellen wollen, auch wenn der Verlust des Kindes schon zurückliegt. Informationen unter Telefon 41 866 21, E-Mail-Anmeldung unter [fbs-muenster@bistum-muenster.de](mailto:fbs-muenster@bistum-muenster.de).

| [www.haus-der-familie-muenster.de](http://www.haus-der-familie-muenster.de)



Hilfe bei der Trauer um ein Kind: Marie-Louise Haschke (l.) und Ulrike Michel machen aufmerksam auf ein neues Angebot, das im März startet.

Foto: ide