

„Ich bin Mutter von fünf Sternenkindern“

Sie will ihre Geschichte erzählen, um ein Tabu zu brechen: Silvia Trummer-Bäck hatte fünf Fehlgeburten und ist heute, nach einer Therapie, in Liebe mit ihren Sternenkindern verbunden.

Protokolliert von Sonja Saurugger

Ich bin Mutter von fünf Sternenkindern und von zwei fantastischen Mädchen. Bei meiner ersten Fehlgeburt war ich 34 Jahre alt, es war am 6. 6. 2006. Das Kind war ein absolutes Wunschkind und ich habe mich überhaupt nicht mit dem Thema Fehlgeburt auseinandergesetzt. Für mich war klar: Das Kind kommt zur Welt. Ich weiß noch genau, dass ich am nächsten Tag meinem Team in der Firma erzählen wollte, dass ich schwanger bin – plötzlich habe ich eine Blutung bekommen. Ich ging zum Frauenarzt. Zwei Wochen vorher habe ich dort den Herzschlag meines Kindes am Ultraschall gesehen. Und dann ist es einfach vorbei.

Heute, im Nachhinein, weiß

ich, dass dieses erste Erlebnis für mich das Schlimmste war. Aber wie wahrscheinlich viele Frauen habe ich versucht, es zu verdrängen, habe mir gesagt, ich habe ja noch die Chance auf ein anderes Kind. Nach meiner Therapie weiß ich jetzt, dass da so viel Schmerz war, den ich jahrelang mit mir herumgetragen habe.

Danach haben mein Mann und ich wieder versucht, ein Kind zu bekommen. Es war nicht ganz einfach, doch nach einiger Zeit war ich mit Hannah schwanger – sie hatte sich entschieden, zu bleiben. Wenn du aber einmal eine Fehlgeburt gehabt hast, ist die Schwangerschaft nicht die schönste Zeit deines Lebens. Und dann kam auch noch viel Dramatik dazu. In Woche 7 bekam ich plötzlich wieder eine Blutung und bin ins Krankenhaus gefahren. Dort hat mich ein junger Arzt untersucht, ich habe gesagt, ich glaube, ich habe wieder eine Fehlgeburt.

Nach einer Untersuchung hat er das bestätigt. Für mich ist eine Welt zusammengebrochen – wieder ist es vorbei. Es folgte ein schreckliches Wochenende, bis plötzlich das Telefon läutet und mir der Primar der Frauenklinik mitteilt, ich solle noch einmal ins Krankenhaus kommen.

Ich dachte nur: Bitte, bitte keine Kürettage, das hatte ich bei der ersten Fehlgeburt schon erlebt. Dabei wird das, was von deinem Kind übrig ist, noch herausgeschabt. In der Klinik hat mir der Primar dann erklärt, dass sich sein Kollege getäuscht hat und ich noch immer schwanger bin. Zuerst habe ich gesagt: „Ich glaube Ihnen kein Wort.“ Doch dann haben sie eine Ultraschalluntersuchung gemacht und das Foto, das dabei entstanden ist, zeigt Hannah. Sie wäre ein Zwilling gewesen, doch der Zwilling ist abgegangen.

Danach habe ich Hannah wahrscheinlich tausend Mal gesagt: Bleib bei mir. Und es ist alles gut gegangen, ich hatte eine wunderschöne Wassergeburt. Hannah ist jetzt acht Jahre alt und ihr Name bedeutet „das Wunder Gottes“. Den haben wir bewusst ausgewählt.

Ich liebe Kinder so sehr, sie sind etwas ganz Besonderes und ich wollte noch ein Kind.

Da es ja schon einmal gut gegangen war, habe ich mich dann sicher gefühlt, als ich wieder schwanger wurde. Doch ich hatte noch eine Fehlgeburt. Aber dann kam Elena, unser Sonnenschein, und auch diese Geburt war wunderschön.

Ich hätte gerne noch ein drittes Kind gehabt, doch nach Elena hatte ich wieder eine Fehlgeburt. Und dann ist alles hochgekommen. Ich habe gedacht, ich kann es verdrängen, aber das ist nicht möglich. Auch die Ratschläge, die man bekommt – „Du hast ja schon zwei gesunde Kinder“ oder „Das wird schon“ –, helfen nicht. Ich bin die Mutter dieser Sternenkindern. Das ist nicht einfach Gewebe, das nicht entstanden ist.

Fehlgeburten sind ein Tabuthema, die Menschen haben Angst, darüber zu sprechen. Für mich ist es aber wichtig, darüber zu reden, weil ich will, dass meine Sternenkindern zu meinem Leben gehören. Mir haben diese Erlebnisse die Leichtigkeit





Zwei „fantastische Töchter“ und fünf Sternenkinder: Silvia Trummer-Bäck mit ihrer Familie

aber dann wieder gehen und irgendwo auf uns warten. Heute kann ich in Liebe an meine Sternenkinder denken und fühle mich auch stark mit ihnen verbunden.

keit im Leben genommen. Bevor ich die Therapie begonnen habe, stand ich kurz vor einer schweren Depression. Ich hatte das Gefühl, dass ich überhaupt keine Freude mehr empfinden kann. Der Grund, warum ich die Therapie begonnen habe, war, dass ich zu meinen beiden Töchtern keine Beziehung mehr hatte. Die Fehlgeburten waren so präsent, dass ich die Verbindung zu meinen lebenden Kindern nicht mehr geschafft habe.

In der Therapie hat mir die Methode Brainspotting sehr geholfen. Heute schaffe ich es gar nicht mehr, den Schmerz, so wie er war, wieder herzuholen. Es war, als hätte sich etwas aufgelöst, das ich vorher wie einen Rucksack getragen habe und das mich hinuntergezogen hat. Ich bin dann noch einmal schwanger geworden, ich dachte, das ist jetzt mein Geschenk. Doch leider habe ich das Kind in der 12. Woche verloren. Heute glaube ich, Sternenkinder sind Seelen, die uns besuchen,

Ich würde es jeder Frau wünschen, dass sie sich mit dem Schicksal aussöhnen kann und nicht in Bitterkeit verfällt – oft schafft man das nur mit Hilfe von außen. Doch viele Frauen wissen gar nicht, dass es Hilfe gibt. Jede Frau sollte nach einer Fehlgeburt Informationen bekommen, wo sie sich beraten lassen kann!

Ich habe mich nun auch von meinem Kinderwunsch verabschiedet. Ich habe mir gesagt, jetzt ist es genug und die Babysachen hergegeben. Meine Geschichte hier zu erzählen, ist auch ein Abschluss für mich.



„Erinnerungen und Schmerz kommen immer wieder“

INTERVIEW. Anja Gutmann betreut Frauen nach Fehlgeburten mit einer speziellen Traumatherapie.

Warum sind Fehlgeburten in unserer Gesellschaft noch immer ein Tabuthema?

ANJA GUTMANN: Das Problem ist, dass die Gesellschaft eine Fehlgeburt als Unfall oder Krankheit ansieht und wenn sie vorbei ist, sollte man sich auch schnell davon erholen. Fakt ist aber, dass Mütter in den meisten Fällen schon ab dem Moment, wenn sie von der Schwangerschaft erfahren, eine Beziehung zum Embryo aufbauen. Und nach einer Fehlgeburt sind sie Eltern, die ein Kind verloren haben. Den Frauen wird das Recht genommen, um ihr Kind zu trauern – sie sollen möglichst schnell wieder funktionieren.

Schmerz kommen immer wieder zurück. Wenn betroffene Frauen wieder schwanger werden, ist die Angst oft wieder sehr groß.

Mit welcher Therapie arbeiten Sie bei Betroffenen?

Entsteht infolge einer Fehlgeburt ein Trauma, arbeite ich mit neuropsychiatrischen Methoden. Eine davon ist Brainspotting, dabei wird das Gehirn durch optische



Anja Gutmann, Psychologin

FUCHS (2), PAJMAN, JUKEI

Reize und Geräusche zur Verarbeitung angeregt. Während sich das Gehirn in diesem ‚Verarbeitungsmodus‘ befindet, werden belastende Ereignisse gemeinsam noch einmal hergeholt, um sie nachträglich zu verarbeiten.

Zu welchen psychischen Folgen kann es durch eine Fehlgeburt kommen?

Ein Teil der Frauen kommt gut damit zurecht und reagiert gut darauf. Aber bei vielen anderen kommt es zu einer Traumatisierung. Das ist eine neurologische Störung, das Gehirn ist überfordert und kann nicht verarbeiten, was passiert ist. Es kommt zu einer Entkoppelung zwischen Verstand und Emotion: Der Verstand weiß, dass das Ereignis vorbei ist, aber das Gefühl weiß es nicht. Es kann zu Flashbacks kommen, die Erinnerungen und der

ten. Im Idealfall kommt es dadurch zu einer emotionalen Distanzierung. Das ist das Ziel der Traumatherapie: Wir können das Erlebte nicht löschen, aber Betroffene können sich daran erinnern, ohne dass Gefühle von Angst, Schuld, Trauer oder Ohnmacht sie belasten.

Wie schwierig ist die nächste Schwangerschaft für Frauen?

In vielen Fällen schwingt die Angst wohl mit. Hat eine Frau die Traumatherapie erfolgreich abgeschlossen, hat sie aber gute Voraussetzungen.

Sternenkinder

Anja Gutmann betreut Frauen nach Fehlgeburten: www.psychotherapie-gutmann.at

Silvia Trummer-Bäck möchte 2017 Workshops für Eltern anbieten: sternenkinderinliebe@aon.at

Sternenkinder sind Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt sterben. Ab 2017 wird es möglich sein, Sternenkinder ins Personenstandsregister einzutragen.