

Manchmal endet das Leben, bevor es richtig begonnen hat

Renate Jegodtka (Sudweyhe/Bremen)

Zusammenfassung

In der Therapie mit Familien sind einige Familienmitglieder (meist die, die aktuell zusammenleben) persönlich einbezogen, andere werden einbezogen, indem sie z.B. im Genogramm benannt oder in Skulpturen aufgestellt werden. Das können Personen sein, die jetzt leben oder auch solche, die früher lebten.

Hier geht es um das Einbeziehen von Kindern, die vor, während oder nach der Geburt starben und die bisher keinen angemessenen Platz in der Familiengeschichte gefunden haben und von daher die Familiendynamik beeinflussen. Es geht um Trauer um diese Kinder - Trauer die keinen Ausdruck fand oder nicht endete.

Vieles hat im Lebenszyklus eines Menschen seine Zeit.

So die erste große Erfahrung eines Übergangs - die Geburt. Am Ende des menschlichen Lebens steht die Berührung mit dem Tod: ein letzter Übergang. Dazwischen liegt normalerweise Zeit. Lebenszeit. Manchmal berühren sich diese beiden Übergänge, der Zeitpunkt der Geburt ist zugleich der Zeitpunkt des Sterbens. Oder die Zeit zwischen diesen großen Übergängen ist sehr kurz, das neue Leben kann sich hier kaum einrichten. Manchmal wird der Übergang, der am Ende der Lebenszeit steht, gegangen, bevor der erste Übergang erlebt wird. Geburt und Tod halten sich nicht an die zeitliche Abfolge. Das bringt Erschütterung mit sich. Anfang und Ende des Lebens berühren uns in unserem Innersten, konfrontieren uns mit den grundlegenden Fragen des Seins. Wenn beides zusammen fällt oder nah beieinander liegt, auf besondere Weise.

Einige Menschen werden im Kreis ihrer Familie geboren, weitaus mehr außerhalb. Der Abschied von den Lebenden ist für einige in vertrauter Umgebung möglich, häufiger ist der Tod ausgelagert. Über Anfang und Ende liegt ein Tabu. Ganz besonders, wenn beides zeitnah geschieht. Wenn das Leben keine Zeit hatte hier ganz anzukommen, füllt oft das Tabu den Raum aus, der dem werdenden Leben zugedacht war. Die Trauer selbst findet keinen Raum. Um diese Trauer, der kein Raum gegeben werden konnte, soll es hier gehen.

Wir arbeiten zu zweit als Systemische Familientherapeuten in privater Praxis. Zu uns kommen Einzelne, Paare und Familien, die therapeutische Unterstützung suchen. Die Anmeldegründe sind breit gefächert. Einige Menschen suchen Begleitung, weil ihr Kind starb. Der Auftrag ist deutlich: es geht darum, den Trauerprozess zu begleiten. Ganz anders ist es, wenn der Anlaß Hilfe zu suchen nicht ahnen lässt, daß eingefrorene Trauer um ein Kind die Familiendynamik mitgestaltet

Jana Dirks -Essen um sich nicht aufzulösen-

Die Familie Dirks wünschte Familientherapie, weil ihre 12jährige Tochter Jana stark übergewichtig war. Zur Familie gehörten die Eltern, Jana, der zehnjährige Marco und Nico, zwei Jahre alt. Es wurden bereits diverse Versuche zur Gewichtsreduktion unternommen, bisher vergeblich. Der Kinderarzt schlug Familientherapie vor.

Während der Auseinandersetzung mit der Familienbiografie wurde deutlich, dass Frau Dirks in der Zeit zwischen Marcos und Nicos Geburt eine Schwangerschaft hatte, deren Ende noch nicht verarbeitet war. Diese Schwangerschaft endete in der 25. Woche in einer Klinik unter dramatischen Umständen mit einer Frühgeburt und dem Tod des Kindes. Der Verlust dieses Kindes wurde von Herrn und Frau Dirks als in den Grundlagen erschütternd erlebt, aber nie besprochen und betrauert. In der Familie kehrten sie zum Alltag zurück, als wäre nichts gewesen "es ist alles in Ordnung". Trauer war nach außen nicht erkennbar. Die Frage der Kinder, was mit dem Baby sei, sollte der Gynäkologe beantworten. Der hatte für Jana und Marco folgende Erklärung: "ein Kind wächst im Bauch der Mutter heran und manchmal hört es einfach zu wachsen auf, wird wieder kleiner und löst sich dann auf." Jana stellte keine Fragen mehr. Marco verstummte. Alles war in Ordnung, "ganz normal" betonten die Eltern. Nur: Marco verschlug es die Sprache, er begann zu stottern. Und Jana hatte allen Grund sich schwer zu machen, nicht das vermeintliche Schicksal ihres gestorbenen Geschwisters zu teilen - sich aufzulösen. Sie begann zu essen. Janas Eltern verfielen in einen Kreislauf von Arbeiten bis zur völligen Erschöpfung, Sorgen um die Gesundheit von Jana und Marco und später auch Nico. Nach außen sah alles glatt aus

Obwohl zu Beginn der Therapie nicht erkennbar, bildete über einen längeren Zeitraum ein Prozess des Trauerns einen Schwerpunkt. Dem toten Kind wurde Zeit eingeräumt. Es war nicht länger "etwas", das sich wieder aufgelöst hat. Es bekam Gestalt, Geschlecht - ein Mädchen, einen Namen. Eltern und Geschwister weinten um die verstorbene Tochter, die Schwester und verabschiedeten sich von ihr. Der Trauer wurde Raum gegeben, um sich wieder dem Leben zuwenden zu können

Frau Jordan –Irgendetwas macht eifersüchtig-

Frau Jordan meldete sich und ihren Mann zur Therapie an. Ihr Anliegen: sie sei ständig eifersüchtig. Sie habe das Gefühl, dass nicht das Verhalten ihres Mannes, sondern "irgendetwas" andere Ursache sei. Herr und Frau Jordan wollten sich gemeinsam mit der Situation ihrer Beziehung auseinandersetzen. Ein Blick in die gemeinsame Geschichte des Paares: beide kannten sich, seitdem sie 16 Jahre und er 17 Jahre alt waren. Mit 21 Jahren wurde Frau Jordan erstmals schwanger. Das Paar plante zu heiraten. Eine Woche vor der Hochzeit wurde die ers-

te Tochter Sina schwerstbehindert in der 25. Schwangerschaftswoche geboren. Anencephalitis. Sie starb einige Tage vor ihrer Geburt. Zurück blieb Schweigen zwischen Herrn und Frau Jordan, Verunsicherung und Schuldgefühle, Leere. Frau Jordan entwickelte Zweifel: war sie in der Lage, gesunde Kinder zu bekommen? Wer war sie als Frau? Konnte ihr Mann sie jetzt noch lieben?

Kurze Zeit später wurde Frau Jordan erneut schwanger. Diese Schwangerschaft verlief komplikationslos. Die zweite Tochter Katrin war ein gesundes Baby. Zweifel und Unsicherheit, die sich nach dem Tod der ersten Tochter entwickelt hatten, blieben bestehen, standen zwischen Frau Jordan und ihrer Tochter Katrin und ebenso zwischen Frau Jordan und ihrem Mann.

Nach sieben weiteren Jahren erwartete das Paar das dritte Kind. Der betreuende Arzt riet zur Amniozentese. Das Ergebnis in der 20. Schwangerschaftswoche: das Paar erwartete einen Sohn. Der Sohn würde behindert sein. Es wurde eine Chromosomanomalie diagnostiziert - Klinefelter Syndrom. Eine andere Behinderung als bei der ersten Tochter, aber eine Behinderung. Trauer, Wut, Verzweiflung. Beide zogen sich in sich zurück. Allein in ihrem Schock. Der Arzt riet zum Schwangerschaftsabbruch. Die Entscheidung lag bei Herrn und Frau Jordan - in einer Situation, in der die Verzweiflung, die Verwirrung besonders groß war, musste beschlossen werden, ob dieses Kind leben sollte oder nicht. Wenige Tage später wurde die Geburt eingeleitet. Frau Jordan spürte das Sterben ihres Sohnes. Die Geburt dauerte lange und war kompliziert. Patrick wurde geboren, von den Ärzten untersucht. Die Eltern hörten: "...der hätte sich wahrscheinlich ziemlich normal entwickeln können, das Syndrom war nicht so stark ausgeprägt, das wäre kaum aufgefallen..." Herr und Frau Jordan versuchten in den Alltag zurückzukehren. Patrick wurde nicht mehr erwähnt. Frau Jordan zweifelte an sich. Hatte sie ihr Kind umgebracht? War sie schuldig? Auch am Leid ihres Mannes? Herr Jordan betäubte die Trauer, stürzte sich in Arbeit, war viel unterwegs. Frau Jordan wurde eifersüchtig. Sie fühlte sich als Frau nicht vollwertig, vermied Kontakte. Ein Teufelskreis begann. ...

Das ist 12 Jahre her. Über Sina und Patrick wurde nie wieder gesprochen. Der Kreislauf, in dem Selbstzweifel, Isolation, Wut, Eifersucht, und Sprachlosigkeit sich gegenseitig verstärken, hält unvermindert an. In diesem Rad ist Trauer nicht vorgesehen. Anhalten des Rades. Was war – was ist? Ein erster Schritt. Das Paar fühlt, dass es gemeinsam trauern kann, dass der Weg aus dem Teufelskreis durch die Trauer führt.

Die Therapie mit diesem Paar war kurz, zunächst 4 Termine in kurzem zeitlichen Abstand, nach einem halben Jahr ein Folgetermin. Frau und Herr Jordan tauschten sich während dieser Sitzungen über ihr Erleben aus. Es gab Tränen, gemeinsames Schweigen. Sie nannten den Schmerz, den sie empfanden, beim Namen, sprachen aus, was bisher ungesagt geblieben war.

Beide kamen überein, für ihre Trauer einen Ort zu finden. Es gab kein Grab, das solch ein Ort hätte sein können. Eine Lichtung in einem nahe gelegenen Wald wurde der für sie passende Ort.

Jenny Nagel - Kann denn meine Seele Schmerzen haben ?

Jenny ist zu Beginn der Familientherapie 12 Jahre alt. Sie lebt mit ihrer zehnjährigen Schwester Sandra bei ihrer Mutter und ihrem Vater. Im Winter ist das Mädchen seit einigen Jahren wiederkehrend depressiv. Zudem ist sie häufig krank, klagt über Schmerzen, für die sich keine organischen Ursachen finden lassen. Sie war aus diesem Grund bereits mehrfach in einer Kinderklinik. Dort wird den Eltern vorgeschlagen, familientherapeutische Unterstützung zu suchen. Jenny findet den Vorschlag eher merkwürdig. "Mir tut mein Bauch weh, wozu Therapie, kann denn meine Seele Schmerzen haben?" Trotzdem lässt Jenny sich gemeinsam mit ihrer Familie auf den therapeutischen Prozess ein.

Nach einigen Wochen: Jenny stellt ihre Familie mit Puppen auf. Sich selbst zentral, dann ihre Schwester, die Eltern, die Großeltern mütterlicherseits, die Großeltern väterlicherseits, eine Tante. Sie überlegt, verändert die Positionen. Sie holt noch eine Puppe dazu, setzt sie der Puppe, die sie selbst darstellen soll, in den Nacken. "Das ist mein Onkel, der ist als Baby gestorben. Ich muß meiner Oma die Freude wiedergeben. Ich bin ja das erste Enkelkind, aber ich kann das nicht." Der Onkel, der Jenny im Nacken saß, war Frank, der ältere Bruder von Frau Nagel. Er erstickte, als er drei Monate alt war, in den Armen seiner Mutter. Bereits Frau Nagel hatte das Gefühl, ihren Bruder ersetzen zu müssen, dies aber nicht zu schaffen. Frank starb am Valentinstag. Dieser Tag ist in der Familie seitdem Trauertag. Frank wurde zu Hause aufgebahrt. Mit viel Tannengrün. In der Weihnachtszeit liegt der Duft von Tannengrün in der Wohnung. Er erinnert an Franks Tod. Mit dem Geruch von Tannengrün breitet sich Schwere in der Familie aus, in jedem Jahr aufs Neue.

In dieser Familie wurde der Trauer Raum gegeben und viel Zeit. Sie hatte sich dauerhaft eingerichtet. Der Schmerz des Verlustes wurde chronisch, verkörperte sich, machte depressiv. Er wurde weitergegeben von einer Generation an die nächste und jetzt auch an das Enkelkind. Mit einem Ritual verbunden, jährlich wiederkehrend, lähmte festgefahrene Trauer die Lebensenergie.

Nach Auseinandersetzung mit dieser Familiendynamik wurde ein Ritual gesucht, mit dem sich Jenny aus ihrer Rolle als Ersatzkind verabschiedete. Dies konnte bei Jenny, die ihrer Lebendigkeit gerne kreativen Ausdruck verleiht, durch das Malen eines Bildes geschehen, in dem Frank aus der Erstarrung als Toter gelöst wird und als Kind spielt, während Jenny von hoch oben zuschaut: „ Hier bin ich – und da bist Du – und wir sind in verschiedenen Welten.“

Das Bild fand neben einem Foto von Frank seinen Platz. So verabschiedete Jenny sich von einem Frank, der ihr im Nacken sitzt, und zugleich von Depression und körperlichem Schmerz.

Warum ich dieses schreibe:

Der überwiegende Teil der Klienten, die zu uns kommen, wenden sich an uns, weil sie aktuell in eine Krise geraten sind. Als IP wird meist eins der in der Familie lebenden Kinder benannt. Das Setting ist unterschiedlich: die ganze Familie ist dabei oder auch nur ein Erwachsener, ein oder mehrere Kinder - nach Fragestellung und Familienkonstellation. Bei einigen Familien entsteht das Gefühl, dass das Setting nicht stimmt. Es fehlt jemand, aber es gehört kein weiterer dazu. Ein Phantom? Zur Sprache zu bringen, dass etwas oder jemand zu fehlen scheint, kann entscheidende Veränderungen bewirken. In einigen Familien ist das, was mit im Raum steht, ein Kind, dessen Leben endete, bevor es richtig begann: gestorben vor, während oder nach der Geburt, manchmal auch zu Beginn der Schwangerschaft. Gestorben, bevor es für seine Familie wirklich Gestalt annehmen konnte. Dann totgeschwiegen. Das Tabu ist spürbar. Es rührt auch an Tabus von TherapeutInnen.

Eine unserer Erfahrungen ist, dass in Familien, die nicht um ihr totes Kind getrauert haben, die Familiendynamik nachhaltig durch dieses Kind mitgestaltet werden kann. Eine andere Erfahrung zeigt, dass dort, wo die Zeit der Trauer nicht endet, die Energie im Leid verwoben und gefangen bleibt.

Diesen Familien anzubieten, dem Kind, das nicht leben konnte, in der Therapie Raum zu geben, ihm Zeit zu geben, es zur Sprache zu bringen und somit seine Existenz zu würdigen, kann die Möglichkeit eröffnen, die an Trauer gebundene Energie für den Fluss des Lebens freizugeben. Dazu gehört immer auch ein Abschied.

Die Klienten erhielten in dieser Darstellung andere Namen.

Literatur zur Thematik:

- Hannah Lothrop 1991: *Gute Hoffnung – jähes Ende*; Kösel Verlag München
- Barbara D. Rosof 1998: *Wenn ein Kind stirbt*; Goldmann Verlag München

Renate Jegodtka
Zentrum für systemische Beratung und Therapie
Sudweyher Str.44 . 28844 Weyhe
E-Mail: familientherapie-weyhe@web.de