

Vom stillen Leid der Hoffenden

Jede dritte Frau erleidet mindestens einmal im Leben eine Fehlgeburt. Über den Verlust spricht kaum jemand. Immer mehr Sternenkinder-Gruppen in der Region bieten Anlaufstellen

Wenn eine Schwangerschaft glücklos endet, zerplatzt ein Lebensentwurf.
FOTOS: KITTIKORN PH. - STOCK.
ADOBE.COM (1), PRIVAT (2)

VON SIRA HUWILER-FLAMM



Fünf kleine Herzen hat Anja Nopper (31) aus Salem in ihren Jahreskalender gemalt. Sie stehen für fünf Kinder, welche die Einzelhandelskauffrau verloren hat. „Ich wollte unbedingt Mama werden, haben es immer wieder versucht – ich konnte schwanger werden, aber einfach nicht schwanger bleiben“, sagt sie. Die Ursache dafür ist bis heute unbekannt. 2018 ist ihr Schwangerschaftstest zum ersten Mal positiv, die Freude ist riesig. Doch beim Ultraschall in der zehnten Woche der Schock: „Das Herz hatte aufgehört zu schlagen.“

So wie Anja Nopper geht es vielen. Laut Schätzungen des Berufsverbands der Frauenärzte (BVF) erleidet rund jede dritte Frau mindestens eine Fehlgeburt im Leben. Offizielle Gesamtzahlen gibt es nicht, weil nur Zahlen der bereits frauenärztlich erfassten Schwangerschaften vorliegen und die Dunkelziffer weit höher ist. „Rund ein bis drei Prozent der Frauen erleiden drei Fehlgeburten und mehr“, sagt Julia Rehnitz, Oberärztin in der Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsstörungen. An der Universitäts-Frauenklinik in Heidelberg leitet sie die Spezialprechstunde für wiederholte Fehlgeburten. „Pro Jahr kommen rund 200 bis 250 Paare mit drei und mehr Fehlgeburten zu uns, um mögliche Ursachen abzuklären“, erklärt die Medizinerin, „in den meisten Fällen sind sie sehr verzweifelt und voller Schuldgefühle.“ Habe ich mich falsch verhalten, etwas Falsches gegessen, zu viel Sport getrieben? Oder ist mein Körper kaputt? Das sind Fragen, die sich Betroffene immer wieder stellen. „Aber diese Schuldsuche ist völlig fehl am Platz“, sagt Rehnitz. „Oft ist eine Fehlgeburt eher das Zeichen für einen gut funktionierenden natürlichen Selektionsmechanismus zum Schutz der Mutter, der den Embryo abstößt, weil etwas nicht stimmt und es etwa zu Fehlentwicklungen gekommen wäre.“

Schmerzhaft sind Fehlgeburten für viele Betroffene dennoch. Nicht ohne Grund trat erst am 1. Juni 2025 ein Gesetz in Kraft, das erstmals einen gesetzlichen Mutterschutz bei Fehlgeburten vorsieht. „Oft mussten Frauen nach Fehlgeburten um Krankschreibungen betteln. Mit der Gesetzesänderung wird endlich öffentlich anerkannt, dass auch eine Fehlgeburt körperlichen und seelischen Mutterschutz verdient“, sagt Stefanie Tröndle, Hebamme, Trauerbegleiterin und Gründerin des Vereins Sternenkinder Villingen-Schwenningen. Das Gesetz hat aber einen Haken: Es gilt nur, wenn die Schwangerschaft mindestens 13 Wochen

gedauert hat. Ab dann stehen der Frau zwei Wochen Mutterschutz zu, ab der 17. Woche sechs Wochen und ab der 20. acht Wochen.

Doch auch frühere Fehlgeburten bringen seelische wie körperliche Belastungen mit sich. „Schwangerschaftshormone bauen sich nur langsam ab, das variiert von Frau zu Frau, kann nach dem Tod des Kindes aber auch mal vier Wochen oder länger dauern“, gibt Gynäkologin Julia Rehnitz zu bedenken. Und das sei selbst in frühen Schwangerschaftsstadien der Fall. So war es auch bei Anja Nopper, die alle fünf Kinder zwischen der achten und der zehnten Schwangerschaftswoche verloren hat.

Mit dem Überweisungsschein für eine Ausschabung (medizinisch: Kürettage) verlässt sie bei zwei ihrer fünf Fehlgeburten die Frauenarztpraxis. Wenige Tage später werden je die Gewebereste ihres Kindes aus der Gebärmutter entfernt. „Mein Bauch war leer, mein Kind tot – aber das Brustspannen und die Morgenübelkeit hielten noch sechs Wochen an“, erinnert sie sich, „damit klarzukommen, ist schwierig, weil man jeden Tag an seinen Verlust erinnert wird und leidet.“ Bei den nächsten drei Fehlgeburten entscheidet sie sich gegen die Ausschabung und stattdessen für einen natürlichen Abgang: „Ich wollte keinen Eingriff mehr in meiner Gebärmutter, um das Risiko zu senken, dass Gewebe verletzt wird“, sagt sie, „aber auch dieses natürliche Ausbluten meiner Kinder selbst hatte etwas sehr Heilsames. Ich konnte meinem Körper wieder vertrauen lernen, weil er mir gezeigt hat, dass er genau weiß, was zu tun ist!“ Die Schwangerschaftshormone samt Übelkeit und Erschöpfung quälen sie in diesen Fällen sogar bis zu neun Wochen. Ihr Hausarzt schreibt sie krank, weil er erkennt, wie sehr die junge Frau leidet. Doch laut Gesetz hätte Anja Nopper keinen Anspruch auf Mutterschutz gehabt und hätte es auch nach der Gesetzesänderung heute nicht.

Gynäkologin Julia Rehnitz verweist an niedergelassene Haus- und Frauenärzte: „Sie sollten ganz individuell entscheiden und auf die Bedürfnisse ihrer Patientinnen eingehen. Manche Frauen möchten wieder schnell zurück in den Alltag, andere brauchen Zeit“, sagt sie. „Wichtig ist, dass betroffene Eltern ehrlich und offen im Arztgespräch mitteilen, wie es ihnen geht und ob sie eine Krankschreibung benötigen.“ Hebamme Stefanie Tröndle, die mit ihrem Verein in Villingen-Schwenningen auch Trauerbegleitung für Väter und Geschwisterkinder anbietet, sagt: „Auch Sternenkindväter und -geschwister sollten trauern dürfen.“ Was sie als Hebamme, die das Abrechnungssystem der Krankenkassen kennt, ärgert: „Das Thema Trauer wird nicht vergütet. Erst

wenn die Trauer nachhaltigen Schaden angerichtet hat, etwa Depressionen als Folgeerkrankung mit sich zieht, kennt das Abrechnungssystem eine Schublade dafür.“

Ehrenamtlich bieten immer mehr Sternenkinder-Gruppen in der Region zwischen Bodensee und Südschwarzwald Unterstützung an. Anja Nopper findet beispielsweise Unterstützung beim Verein Sternenkinder Bodensee e.V. in Markdorf. Caroline (42) und Niclas (44) Wiesent haben die Selbsthilfegruppe „So gerne wollten wir dich noch hier behalten“ in Konstanz gegründet und bieten einmal pro Monat Selbsthilfetreffen für Betroffene. „2011 mussten wir selbst eine späte Totgeburt in der 24. Schwangerschaftswoche erleben, 2017 erneut in der 15. Woche – unser Schmerz war riesig, um darüber zu sprechen sind wir extra zu Treffen nach Freiburg gefahren“, erinnert sich Caroline Wiesent, „wenn eine Schwangerschaft glücklos endet, zerplatzt ein kompletter Lebensentwurf, gleichzeitig sucht man die Schuld bei sich selbst und hat eine Riesenangst vor einem erneuten Versuch.“ Über dieses ganze Gefühls-Wirrwarr könne man mit anderen Betroffenen ungeniert sprechen. „Hier wird man verstanden, muss nix erklären und bekommt auch ganz viel Zuversicht von anderen Eltern geschenkt, die zeigen: Wieder glücklich werden ist möglich!“

„Abschied und Trauer sind wichtig“

Gynäkologin Julia Rehnitz von der Spezialprechstunde in Heidelberg möchte Mut machen und Hoffnung schenken. Denn die Zahlen würden zeigen, dass auch nach Fehlgeburten glückliche Schwangerschaften möglich sind. „In geschätzt 50 Prozent der Fälle finden wir keine medizinisch aktuell fassbare Ursache“, fasst Rehnitz die Ergebnisse zusammen. „Das ist für viele Paare erlösend, heißt aber im Umkehrschluss auch: Die Chancen für eine glückliche Folgeschwangerschaft stehen gut, weil körperlich die Voraussetzungen da sind!“

Caroline und Niclas Wiesent sind heute Eltern von fünf Kindern, davon zwei Sternenkinder und drei kerngesund. Und auch Anja Nopper wurde am 28. Februar 2024 Mama des kleinen Theo. „Er ist unser großes Glück, ein fröhliches, munteres Baby“, sagt sie mit leuchtenden Augen. Aber ihre fünf Sternenkinder vergisst sie trotzdem nie, denkt an jedem Todestag an ihre kleinen Wunder, die es nicht geschafft haben.

Alle drei Sternenkinder-Vereine berichten, dass auch regelmäßig ältere Damen zu den Treffen kommen. „Manche sind 80 oder älter und haben noch nie über ihr Kind gesprochen, das sie vor über 60 Jahren verloren haben – oft nicht einmal mit ihrem Ehemann“, berichtet etwa Caroline Wiesent. Ähnliche Begegnungen hatte auch Stefanie Tröndle, zuletzt an einer Sternenkinder-Beerdigung in Villingen auf dem Friedhof. Jeden zweiten Dienstag im Mai und Oktober organisiert ihr Verein unter der Schirmherrschaft des Schwarzwald-Baar-Klinikums eine Sternenkinderbeerdigung. Alleine hier auf der Baar sind es rund 80 bis 120 Kinder pro Beerdigung – in der Regel jene, die unter die 500-Gramm-Grenze fallen, und daher nicht offiziell bestattet werden müssen. „Abschied und Trauer sind dennoch wichtig und eine Feier zeigt: Mein Kind hat existiert und zählt“, sagt Tröndle. Eingeladen werden auch alle Menschen, die symbolisch um ihr Sternenkind trauern möchten. „Zuletzt war auch eine Dame anwesend, die mir dankte, dass sie an diesem Tag endlich Abschied von ihrem geliebten Kind nehmen konnte, das sie vor 50 Jahren verloren hat“, sagt Tröndle. „Das ist unvorstellbar und berührt mich sehr, weil es zeigt, dass eine Fehlgeburt einen erstzunehmenden Einschnitt in der Biografie einer Frau bedeuten kann. Ein Geschehnis, das alles verändert und niemals vergessen wird.“

„Mein Bauch war leer, mein Kind tot – aber das Brustspannen und die Morgenübelkeit hielten noch sechs Wochen an.“

Anja Nopper, 31, hat fünf Kinder zwischen der achten und der zehnten Schwangerschaftswoche verloren

Links: Caroline und Niclas Wiesent aus Konstanz mit ihren drei gesunden Kindern. Zwei weitere Kinder kamen zur Welt. Rechts: Nach fünf Fehlgeburten endlich Mama: Anja Nopper aus Salem mit ihrem Sohn Theo.



Unterstützung für Betroffene

► **Sternenkinder Villingen-Schwenningen e. V.:** Zehn Ehrenamtliche bieten Individual-Begleitung ab Diagnosestellung, Trauergruppen für betroffene Eltern sowie Geschwisterkinder, Rückbildungsgymnastik nach Fehl- oder Totgeburten und vieles mehr. (Kontakt zur Vorsitzenden Stefanie Tröndle per E-Mail: info@sternenkinder-vs.de oder Telefon: 0173/8861694, Internet: sternenkinder-vs.de).

► **Sternenkinder Bodensee e.V. in Markdorf:** Seit 2022 finden drei Mal pro Monat offene Sternenkinder-Gesprächskreise statt – am ersten Mittwoch und dritten Donnerstag im Monat je vor Ort im Vereinsraum (Robert-Bosch-Straße 2) in Markdorf, einmal online. Zudem gibt es Treffen zum Thema „ungewollte Kinderlosigkeit“, Beckenbodentrainings für Sternenkindmamas und den „Regenbogenbaby Krabbeltreff für Folgebewunder“ (Kontakt zur Vorsitzenden Saskia Dickhut per E-Mail: info@sternenkinder-bodensee.de oder Telefon: 0151/23154058, Internet: sternenkinder-bodensee.de).

► **Selbsthilfegruppe „So gerne wollten wir dich noch hier behalten“ in Konstanz:** Seit 2018 findet ein Mal pro Monat montags ein offenes Selbsthilfegruppe-Treffen in den Räumen des Hospizvereins Konstanz (Talgartenstraße 2) statt (Kontakt zu den Vorsitzenden Caroline und Niclas Wiesent per E-Mail: wiesenente@posteo.de oder Telefon: 07533/4932087, Internet: initiative-regenbogen.de).