

Seelische Gesundheit nach einer Fehlgeburt

Eine Fehlgeburt ist ein leidvolles und traumatisches Ereignis für das Paar. Trauer und körperliche Beschwerden nach einer Fehlgeburt sind ganz normal, die Auswirkungen auf die Psyche und die seelische Heilung sind aber ein sehr wichtiger Teil des gesamten Heilungsprozesses.

Es wurde nachgewiesen, dass eine oder mehrere Fehlgeburten zu psychischen Störungen führen können. Hier zählen u.a. Angstzustände, Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen und Suizid. (1) Eine Querschnittstudie aus dem Jahre 2018 zeigte zum Beispiel, dass die Prävalenz einer depressiven Störung etwas 34 % betrug. (2)

Wir werden uns in diesem Artikel auf die psychische Belastung konzentrieren und wir werden über das Paar reden, weil auch der/die jeweilige Partner*innen von Depression, Angststörung und posttraumatischen Belastungsstörung betroffen sind und hier nicht nur die supportive Rolle übernehmen.

Warum ist uns das passiert?

Wir bekommen immer wieder in unseren Sprechstunden die Frage "Warum ist das passiert? Was habe ich falsch gemacht?". Diese Schuldgefühle müssen Sie nicht dem Trauerprozess addieren. Es ist ein weitverbreiteter Irrglaube unter Patienten, dass sie selbst verantwortlich für den Schwangerschaftsverlust sind.

Chromosomenanomalien des Embryos stellen jedoch die häufigste Ursache für den Verlust einer Schwangerschaft dar. (3) Infektionen, Geringfügige Störungen, immunologische oder strukturelle Anomalien der Gebärmutter sind auch Risikofaktoren.

Sport, Gewichts- und Stressreduktion sowie aufhören zu rauchen sind selbstverständlich Maßnahmen die das Schwangerschaftsoutcome und die Lebensqualität positiv beeinflussen können. Viele Dinge im Leben - und meistens auch das Risiko einer Fehlgeburt - lassen sich aber nicht kontrollieren und wir sind hier gefordert zu lernen, damit besser umzugehen.

Was bedeutet das für das Paar aus psychologischer Sicht?

Oft ziehen sich Paare nach dem Verlust einer Schwangerschaft zurück, da der Trauerprozess seine Zeit braucht. Trauer nach einem solchen Ereignis ist eine völlig natürliche Reaktion und keinesfalls krankhaft. Bei fehlenden oder maladaptiven Bewältigungsstrategien kann aber der Verlust einer Schwangerschaft den Selbstwert einer Frau zerstören. Die positive mütterliche Identifikation verwandelt sich schnell in eine Form des Versagens und Frauen fühlen sich verantwortlich für deren Verlust. (4)

Dass Fehlgeburten nach wie vor mit einem gesellschaftlichen Tabu behaftet sind, ist auch problematisch und stellt ein Risikofaktor für eine pathologische Trauer dar.

Und auch die Männer leiden. In einer Befragung des *University College of London* beschrieben Männer Gefühle wie Traurigkeit, Leere und Sinnlosigkeit nach einer Fehlgeburt. Zudem leiden die Männer auch an dem Zustand ihrer Partnerinnen und erleben meistens die Angst, etwas Falsches zu sagen. Sie versuchen stattdessen der starke Gegenpol für ihre Partnerinnen zu sein, wie ihnen die Gesellschaft über Jahrzehnte hinweg suggeriert hat.

Dieses Verhalten verstärkt aber die Angstzustände und erschwert den Trauerprozess für das Paar. Über einen langen Zeitraum, führen diese dysfunktionalen Bewältigungsstrategien oftmals zu einer chronischen oder ungelösten Trauer hin.

Zu den offenen Fragen der Frauen gehören die Rückkehr des Menstruationszyklus, der Wunsch, nochmal schwanger zu werden, die Angst vor wiederholten Fehlgeburten und die Befürchtungen bezüglich der Fruchtbarkeit. (5)

Ein erneuter positiver Schwangerschaftstest bringt keine Ruhe mit sich, sondern stellt zeitintensive und oft widersprüchliche Emotionen dar. Paare sind hoffnungsvoll und sorgen sich gleichzeitig um das Risiko eines erneuten Verlustes. (5)

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, nach einer Fehlgeburt sechs Monate abzuwarten, bevor Sie wieder schwanger werden, um der körperlichen und geistigen Erholung Zeit zu geben (5)

Wie bekommen wir Hilfe?

Unterstützung zu bekommen ist äußerst wichtig. Die Trauerzeit ist nicht auf einen bestimmten Zeitraum begrenzt, aber Sie dürfen und sollen um Hilfe.

Gespräche mit Ihrem/Ihrer Partner/Partnerin, mit der Familie oder Freunde stellen einen wichtigen Schritt zu Ihrer Heilung dar. Der Austausch mit anderen Paaren und die Verbindung zu deren Geschichten hilft Ihnen, das Ereignis zu verarbeiten.

Die psychotherapeutische Behandlungen könnte ein essentieller Teil Ihrer Heilung sein, um Sie im Umgang mit Ihrer Trauer zu begleiten.

Und natürlich sind wir für Sie da, um Sie zu unterstützen und Ihnen zu helfen.

Wer bietet noch Hilfe?

- Beratungsstellen (z.B. AWO, Profamilia)
- Hebammenhilfe
- Selbsthilfegruppen
- Unterstützungsplattformen (<http://initiative-regenbogen.de/ueber-unsere-initiative.html> ; <https://www.diakonie-muelheim.de/index.php?id=704>)

Und nicht vergessen: Fragen Sie uns gerne.

Sie sind nicht alleine!

Literatur:

1. Miscarriage matters: the epidemiological, physical, psychological, and economic costs of early pregnancy loss. Prof Siobhan Quenby, MD Ioannis D Gallos, MD , Rima K Dhillon-Smith, PhD , Marcelina Podeseck, MSc , Prof Mary D Stephenson, MD , Joanne Fisher, PhD et al.
2. Mutiso SK, Murage A, Mukaindo AM. Prevalence of positive depression screen among post miscarriage women- A cross sectional study. BMC Psychiatry. 2018;18(1):32.
3. Leon, I. G. (1986). Psychodynamics of Perinatal Loss. Psychiatry, 49, 312-324.
4. Genetic evaluation and counseling of couples with recurrent miscarriage: recommendations of the national society of genetic counselors. Laurino MY et al.
5. Depression and Anxiety Following Early Pregnancy Loss: Recommendations for Primary Care Providers Johnna Nynas, MD, Puneet Narang, MD, and Steven Lippmann, MD
Keywords: Fehlgeburt, Hilfe, Trauer, Seele, Paar, Verlust, Depression, Ängstlichkeit, posttraumatische Belastungsstörung, Schwangerschaft, schwanger, Partner.