



Nathalie Himmelrich und Chris Young kurz nach der Geburt ihrer Zwillingstöchter.

# Zwischen Freude und Trauer

In der 19. Schwangerschaftswoche erfährt Nathalie Himmelrich, dass einer ihrer eineiigen Zwillinge nicht überleben wird. Um ihre eigene Trauer zu verarbeiten und anderen betroffenen Eltern zu helfen, hat die Zürcherin ein Buch verfasst.

**A**mya Mirica, unser Baby, lag aufgebahrt im Krankenhaus in Sydney in einer Wiege, als würde sie schlafen», erinnert sich Nathalie Himmelrich (45) an jene schreckliche Zeit vor drei Jahren. Es war der Tag, an dem sie und ihr Partner Chris Young (50) Abschied nehmen mussten von einer ihrer beiden Zwillingstöchter. Gerade einmal drei Tage alt war Amya Mirica, als ihre Eltern sich dafür entschieden, den lebensverlängernden Massnahmen und damit ihrem Leiden ein Ende zu setzen. Das Ärzteteam stellte die Beatmungsmaschine ab und die künstliche Ernährung ein. Und Amya Mirica ging so schnell, wie sie gekommen war.

«Ich stand unter Schock», sagt die inzwischen in die Schweiz zurückgekehrte Mutter von Ananda Mae, dem überlebenden Zwilling, in ihrem Wohnzimmer mit Blick auf den Zürichsee heute. Und zwar von dem Moment an, als ihr der Kinderarzt in Sydney in der 19. Schwangerschaftswoche eröffnet

hatte, dass die eine ihrer beiden Zwillingstöchter am Potter-Syndrom leide, einer Fehlentwicklung der Nieren. «Wir sollten uns mit palliativer Pflege auseinandersetzen, da unsere Tochter mit den nicht funktionstüchtigen Nieren nicht überlebensfähig sei. Wir könnten sie auch abtreiben, riet uns der Arzt.» Die Fassungslosigkeit steht Nathalie Himmelrich noch heute, drei Jahre später, ins Gesicht geschrieben. Die Worte waren für die werdenden Eltern wie ein Schlag ins Gesicht.

## Über die Vorfriede legte sich die Trauer wie ein schwarzes Tuch

Dabei war für das Paar seinerzeit ein Traum wahr geworden. Dank künstlicher Befruchtung war Himmelrich mit 42 gleich beim ersten Versuch schwanger geworden. Und das erst noch mit eineiigen Zwillingen. Aber nach gut vier Monaten die Hiobsbotschaft: Nur das eine Kind würde ►

## INTERVIEW

## «Jeder Mensch trauert anders»



**Anna Margareta Neff Seitz ist Co-Leiterin der Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod.**

Anna Margareta Neff Seitz, ein Kind zu verlieren ist wohl das Schlimmste, was Eltern passieren kann.

Absolut. Zum Schmerz und zur Trauer kommt hinzu, dass wir den Verlust eines früh verstorbenen Kindes nicht mit unserem Gerechtigkeitsgefühl zusammenbringen. Warum stirbt gerade dieses Kind, das noch so viel Leben vor sich gehabt hätte?

Mit dem Tod eines Kindes bricht für die Eltern eine Welt zusammen.

Dies plus alle Visionen und Zukunftsvorstellungen, die sie für ihr Kind hatten. Oft stehen die Eltern unter Schock und empfinden eine grosse Leere. Mütter sagen vielfach, es fühle sich an, als sei ein Teil von ihnen weggeschnitten worden.

Was empfehlen Sie betroffenen Eltern?

Wir schauen, was sie mit ihrem verstorbenen Kind noch verwirklichen können. Indem sie ihm zum Beispiel einen Namen geben, es gemeinsam waschen, ihm ein Kleidchen anziehen, es mit nach Hause nehmen, wo es für eine Zeit in der vorbereiteten Wiege sein darf.

Viele Eltern lassen ihr totes Kind fotografieren oder machen Fussabdrücke. Hilft das?

Erinnerungen zu schaffen und Fotos immer wieder anzuschauen, kann wertvoll sein. Es ist das, was Eltern bleibt.

Tangiert ein Kindstod auch die Partnerschaft?

Jeder Mensch trauert anders. Frauen möchten tendenziell darüber reden, Männer gehen oft schneller wieder arbeiten. Wichtig ist, sich bewusst zu werden, dass die unterschiedlichen Wege nichts darüber aussagen, wie sehr ein Partner das Kind geliebt hat.

Lässt sich der Trauerprozess beschleunigen?

Nein. Trauern braucht seine Zeit. Den Tod zu akzeptieren, zu integrieren und sich als Eltern neu zu orientieren, auch.

«Nach dem Verlust sind Akzeptanz und Verständnis füreinander das Wichtigste.»

► leben. Für die Eltern brach eine Welt zusammen. Sie wechselten den Arzt. Und über ihre grosse Vorfreude auf die Elternschaft legte sich die Trauer wie ein schwarzes Tuch. Da sie ihre Töchter nicht mehr Zwilling A und B nennen wollten, schlug Chris vor, für beide je eine Engelskarte zu ziehen. Das kranke Baby erhielt den Namen Hope, Hoffnung, ihre gesunde Schwester den Namen Passion, Leidenschaft. Von nun an prägte die Angst, ihre Hope zu verlieren, die Schwangerschaft genauso wie die Freude auf das werdende Leben.

Als die beiden Schwestern Anfang September 2011 in der 35. Schwangerschaftswoche mit Kaiserschnitt zur Welt gebracht wurden – das Fruchtwasser für die kleine Hope war zu knapp geworden –, «war das der schönste Tag meines Lebens», strahlt Nathalie Himmelrich. In der neonatalen Intensivstation wurden die beiden Frühchen, nun mit den Namen Amya Mirica und Ananda Mae, intensiv betreut. Als in der zweiten Nacht die Lunge von Amya Mirica kollabierte, alarmierten die Ärzte die Eltern. Gegen Mittag war klar: Das Leiden von Amya sollte nicht verlängert werden. «Es war eine Frage der Zeit», so die Mutter, «sie hat uns gezeigt, dass sie bereit war zu gehen.»

Der Abschied war herzerreissend. «Heartbreaking», sagt Nathalie Himmelrich, die immer wieder ins Englische zurückfällt, wenn ihr, die 15 Jahre lang im Ausland gelebt hat, die Worte in ihrer Muttersprache Schweizerdeutsch fehlen. Zur Freude übers Muttersein von Ananda Mae gesellte sich die Trauer über den Verlust und den Tod von Amya Mirica. Sie begann, sich die Wut und die Trauer und das Unverständnis in einem Blog von der Leber zu schreiben und das in Worte zu fassen, was sie sprachlos gemacht hatte. Immer mehr Leute lasen mit. Und fanden schliesslich: Schreib ein Buch! So wie euch ergeht es vielen.

### Die Partnerschaft wurde auf eine harte Probe gestellt

Zwei Jahre nach der Geburt fing Nathalie Himmelrich damit an. Ende September 2014 ist das Buch – zunächst nur in Englisch – erschienen: «Grieving Parents: Surviving Loss as a Couple». Zu Deutsch: wie Eltern den Verlust eines Kindes überleben. «Ich hab das Buch als Mutter und als psychologische Beraterin geschrieben.»

Im Ratgeberteil bleibt sie sehr nah dran am eigenen Erleben, am Kämpfen, Sich-vorwärts-Tasten aus der Gefühlslosigkeit, Lustlosigkeit und Freudlosigkeit

heraus zurück in eine neue Normalität. Die Beziehung zu Chris wurde auf den Kopf gestellt, da beide unterschiedlich trauerten. Ihr Weltbild, dass guten Menschen gute Dinge widerfahren, ebenso. Nathalie Himmelrich war während Monaten des Lebens müde. «Ich war hässlicher als sonst, ungehaltener, weniger gelassen, weniger geduldig – und dachte oft: An Chris' Stelle hätte ich schon längst aufgegeben mit mir.» Die beiden schafften den Turnaround als Paar. «Trauer macht einen stärker», sagt sie heute. Doch in den ersten schlimmen Monaten wusste sie nur: «Ich hab eine Aufgabe mit Ananda Mae, die übers Muttersein hinausgeht. Ich muss das durchstehen. Nur hatte ich keine Ahnung, wie.»

### In fünf Schritten den Verlust in die Realität integrieren

Und so nahm sie Schritt für Schritt, interviewte 19 andere Eltern, die ebenfalls früh ein Kind verloren hatten. Fragte sie danach, was ihnen am meisten geholfen hatte beim Verarbeiten. Und erarbeitete fünf Stufen, die trauernde Eltern durchschreiten: 1. Zulassen, 2. Bewusst werden, 3. Anerkennen, 4. Sich neu einstellen und anpassen, 5. Integrieren. Denn man muss lernen, mit der Trauer und der neuen Realität umzugehen, bis man sich mehr und mehr auf die neue Situation einstellt und sie ins Leben integriert. Mit diesen fünf Schritten arbeitet sie selber auch heute in ihrer therapeutischen Arbeit als psychologische Beraterin. «Nach dem Verlust sind in der Partnerschaft Akzeptanz und Verständnis füreinander das Wichtigste», erklärt sie.

Unterdessen ist Ananda Mae aus dem Mittagsschlaf erwacht und düst voll Freude in die Arme der Mama. Nathalie Himmelrich hat ihre Situation als Mutter einer lebenden und einer toten Zwillingstochter in ihr Leben integriert. Auch wenn es noch immer schwierig ist, Eltern mit eineiigen Zwillingen zu begegnen. «Das könnten doch auch wir sein!», schiesst es ihr dann durch den Kopf. «Aber ich will nicht auf das fokussieren, was nicht ist, sondern dankbar sein dafür, was ist», sagt sie und umarmt ihre Kleine freudestrahlend.

Text: Daniela Schwegler

Bild: Tina Steinauer

Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod, [www.fpk.ch](http://www.fpk.ch)  
Selbsthilfevereinigung Regenbogen, [www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch)



Chris Young, Ananda Mae und Nathalie Himmelrich freuen sich, einander zu haben.

## Die Autorin

**Nathalie Himmelrich (45)** ist Primarlehrerin und studierte in Sydney Angewandte Psychotherapie. Seit einigen Jahren wohnt die Expatriate wieder am Zürichsee und arbeitet vor allem als Paarberaterin und Trauerexpertin.

Ihr Buch **«Grieving Parents: Surviving Loss as a Couple»**, in dem sie die Trauer über den frühen Tod ihrer Zwillingstochter Amya Mirica verarbeitet hat, soll **im Frühling auch auf Deutsch erscheinen**.

Nathalie Himmelrich schreibt auch regelmässig **Blogs** – einen aus der Perspektive ihrer zweiten lebenden Zwillingstochter Ananda Mae und einen über die Verarbeitung ihrer Trauer und ihren Weg als Elternpaar und junge Familie in ein neues Leben.

[www.nathalie-himmelrich.com](http://www.nathalie-himmelrich.com)  
[www.trauerndeeltern.net](http://www.trauerndeeltern.net)

Migrosmagazin.ch

**LESEN SIE  
ONLINE**

**Trauern im Web**  
 Menschen verarbeiten den Tod ihrer Liebsten unterschiedlich. Wir zeigen weitere Beispiele von Web-Tagebüchern.