

SOPHIE KRÖHER

# Define: mother

Mutter sein und glauben,  
wenn du dein  
Kind verloren hast

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2021 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH ·  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart  
Titelbild: Sophie Kröher | storytelling photography  
Autorenfoto: © privat  
Bild S. 231 „Sternenkinderfotografin“: © Daniela Matthias,  
Würdetal Fotografie (<https://wuerdetalfotografie.com>)  
Innengestaltung: Mirjam Klein

Druck und Bindung: Drukarnia Dimograf Sp. z o.o.

Gedruckt in Polen

ISBN 978-3-7751-6082-7

Bestell-Nr. 396.082

## Eine Einleitung

1	Mutter sein und Glaube	8
---	------------------------	---

## Meine Geschichte

2	Wie ich begann zu begreifen	22
3	Himmelfahrt	30
4	Definiere: Scham.	38
5	Alles liegt in Scherben	46
6	Eine Begegnung im Scherbenhaufen	54

## Die Geschichten anderer Frauen

7	Das Kind beim Namen nennen. Definiere: Tabu.	62
8	Auf brachem Land. Definiere: Trauma.	80
9	Kein Warum – und kein Wozu. Definiere: Enttäuschung.	98
10	Licht im dunklen Tal. Definiere: Empathie.	112
11	Echt sein. Definiere: Authentizität.	126
12	Und. Definiere: Intuition.	140
13	Wie Perlen entstehen. Definiere: Wert.	156
14	Ein neues Lied. Definiere: Dissonanz.	170
15	Verändert in dieser Welt. Definiere: Trost.	184
16	Teil von mir. Definiere: Resilienz.	200

## Ein Schlusswort

17	Verbündete	218
18	Ressourcen	226
19	Danke	232
20	Anmerkungen	236

*Wenn eine Mutter nicht um ihren eigenen Verlust trauert, sondern um das, was ihr totes Kind verloren hat, bedeutet es für sie einen Trost zu glauben, ihr Kind habe sein Ziel nicht verfehlt, um dessentwillen es geschaffen worden ist.*

*Es ist tröstlich zu glauben, dass sie selbst mit dem Verlust ihres hauptsächlichen oder einzigen natürlichen Glücks nicht ein Größeres verloren hat: die Hoffnung „Gott zu verherrlichen und sich Seiner ewig zu freuen“.*

*Ein Trost für den auf Gott gerichteten, ewigen Geist in ihr.*

*Nicht aber für ihre Mutterschaft.*

*Das eigentliche Mutterglück muss abgeschrieben werden. Niemals und nirgends, wird sie je ihren Sohn auf den Knien halten, ihn baden, ihm Geschichten erzählen, seine Zukunft planen oder ihren Enkel erleben.*

C. S. Lewis, „Über die Trauer“<sup>1</sup>



O I

Mutter sein  
und Glaube



---

*Mutterwerden.* Das hatte ich mir alles ganz anders vorgestellt. Kinderkriegen ist nicht schwer? Von wegen. *Mutterwerden* tut weh – nicht nur im eigentlichen Sinne der Geburt. Es ist ein Prozess, der niemals klar und deutlich erst dann beginnt, wenn eine Frau ein Kind zur Welt bringt. Schwanger werden, das Kind austragen, es zur Welt bringen und dann ist man Mutter? Nein. Ich bin nicht auf einmal einfach und unveränderbar Mutter. Muttersein ist ein lebenslanger Prozess. Es bleibt ein Werden. Doch für viele Frauen sind bereits die ersten Schritte des *Mutterwerdens* die größte, schmerzhafteste Herausforderung, die vorstellbar ist. Für viel mehr Frauen als ich dachte – bis ich es selbst erlebt habe.

*Was macht eine Frau zur Mutter? Ein Kind zu erziehen? Ein Kind im Arm zu halten? Ein Kind zu gebären? Ein Kind im Bauch zu tragen? Ein Kind zu empfangen? Ein Kind zu erhoffen? Definiere: Mutter.*

*Auszug aus dem Online-Projekt „define: mother.“*

*Mutterwerden* ist groß und geht tief. *Mutterwerden* führt in eine emotionale Tiefe und Weite, wie kaum etwas anderes im Leben einer Frau. So wie Muttersein ein Prozess bleibt, so kommt und geht auch der Schmerz, der damit einhergeht. Und so stark beeinflusst mich dieser Prozess in dem, was ich über mich, diese Welt und Gott glaube. Überzeugungen und Glaubenssätze überdenke ich, möchte einiges sogar über Bord werfen. Manchmal traue ich mir das Muttersein zu, manchmal nicht. Manchmal versuche ich an etwas festzuhal-



---

ten, obwohl es nicht mehr in mein Herz passt – kann es aber nicht genau benennen. Und irgendwann doch. Dann lasse ich los. Ich mache Platz in meinem Herz für andere Wege zu leben und zu glauben. Letztlich sind das Schritte, die zum menschlichen Werden dazugehören, und so eben auch beim *Mutterwerden*.

—

Als junge Frau hatte ich mir den christlichen Glauben als meinen Weg, als meinen Zufluchtsort ausgesucht. In den dunkelsten Stunden meines Lebens, zu Beginn meines *Mutterwerdens*, erlebte ich, dass mich dieser Glaube nicht trug – jedenfalls nicht so, wie ich ihn mir über die Jahre hinweg zurechtgebaut hatte. Doch was waren das für Glaubensgebäude, die der Erschütterung meines Lebens nicht standhielten? Und wieso nicht? Wenn nicht diese, welche dann? An wen oder was glaube ich im Angesicht von unmittelbarem Verlust und Leid? Wer bin ich als Mutter und als glaubender Mensch? Diese Fragen beschäftigten mich in den Prozessen meines *Mutterwerdens*. Kam ich mit anderen Frauen ins Gespräch, die Ähnliches erlebt hatten, so hörte ich auch immer wieder ähnliche Fragen, hörte von ähnlichen Zweifeln, von Scham und Sprachlosigkeit. Das Einzige in diesem Konstrukt, das ich noch an mich heranlassen konnte, war die Person Jesus Christus. Dabei entdeckte ich: wenn Jesus Christus in der Bibel von *den Geringsten* sprach, so wie im Matthäusevangelium Kapitel 25, dann blickte ich immer nach außen. Ich sah die *Geringsten* unserer Gesellschaft, die Obdachlosen, die Drogenabhängigen, die Kinder in Armut vor mir. In der Bibel las ich, dass Jesus diese Men-



schen liebt und uns alle dazu auffordert, uns auch um die zu kümmern, die in den Augen unserer Gesellschaft am wenigsten wert sind. Ich blickte nach außen. Die *Geringsten* lagen außerhalb von mir und meinem Dunstkreis. Auf der verzweifelten Suche nach Sinn und Halt begann ich mich zu fragen: Was ist aber, wenn ich und andere *auch Geringste* in unserem Inneren erschaffen haben? Wenn wir ureigene Gedanken und Gefühle gering achten, die in unserer Gesellschaft gering geachtet sind? Schmerz, Zweifel, Sprachlosigkeit. Was ist dann mit Jesus' Kerngedanken, sich selbst zu lieben? Kümmern wir uns um die Geringsten unseres Inneren, lieben wir sie als wertvollen Teil von uns selbst? Oder glauben wir, dass sie sich irgendwann verändern, gar auflösen *müssen*, weil christlicher Glaube vermeintlich so funktioniert? Oder schenken wir ihnen möglichst wenig Beachtung, weil sie es nicht wert sind?

Dieses Buch erzählt die Geschichten von mutigen Frauen, die innehalten, sich ihr Leben anschauen und sich die Zeit nehmen, um zu betrachten, was in ihrem Innersten existiert: ihren Schmerz, ihre Zweifel, ihre Sprachlosigkeit. Es sind Frauen, die kontinuierlich lernen, diesen Teil von sich selbst zu lieben, statt ihn gering zu achten. Frauen, die erlebt haben und immer wieder erleben: nur so werde ich heil. Es sind Frauen, die wissen, dass *Heilung* kein Ort ist, an dem man je ankommt, kein Level, das man erreicht. Heilung bleibt ein Prozess, eine Reise. Die Reise jeder einzelnen Frau ist vollkommen einzigartig, aber eines haben alle diese Frauen in diesem Buch gemeinsam: sie haben ihr eigenes Kind, ihre eigenen Kinder, gehen lassen müs-

---

sen. Für immer und endgültig. Lebensentwürfe und Glaubensgrundsätze sind zerbrochen. Dabei besteht jede Geschichte aus unterschiedlichen Facetten, ganz und gar individuellen Umständen, Erlebnissen, Gefühlen und Gedanken. Jede Frau stellt andere Fragen ans Muttersein, an das Leben und ihren Glauben. Und jede Frau hat erlebt, dass in ihrem Innersten eine Spannung entstanden ist, die sich nicht auflösen lässt. In einer Welt, auch einer christlichen Welt, die davon lebt, dass Dinge erklärbar sind, und dass Gottes Wege erklärt werden können, haben diese Frauen gelernt, die Spannung des Nichtwissens auszuhalten. Unerklärbarkeit stehen zu lassen. Sprachlosigkeit anzunehmen. Zerbruch zu umarmen.

Muttersein ist ein  
lebenslanger Prozess.  
Es bleibt ein Werden.



## Zum Aufbau des Buches

Kaum ein Wort scheint zunächst so klar definierbar zu sein wie *Mutter*. Frau mit Kind. Wir Frauen in diesem Buch, und vielleicht auch du, glauben nicht mehr an diese Schablone. Glauben generell nicht mehr an viele dieser Schablonen, die uns immer als völlig klar und logisch präsentiert wurden, oder die wir uns selbst zurechtgelegt hatten. In jeder Geschichte hat sich ein Kernbegriff herauskristallisiert, den wir gemeinsam hinterfragen und neu definieren. Es sind Begriffe, die jedes menschliche Sein, jedes *Mutterwerden* berühren. Doch oft sind es Begriffe, die eine Last auferlegen, weil sie Emotionen mit sich bringen, für die wenig Raum ist. Sie gehören zu den *Geringsten*, die tief in uns vergraben liegen.

Scham  
Tabu  
Trauma  
Enttäuschung  
Empathie  
Authentizität  
Intuition  
Wert  
Dissonanz  
Trost  
Resilienz

Dieses Buch erzählt keine Lebensgeschichten im klassischen Stil. Es ist durchzogen mit Bildern, Fotografi-

en, die diese Kernbegriffe, die entstandene Spannung und damit einhergehenden Emotionen aufgreifen, widerspiegeln, deuten oder eben neu definieren. Dabei sind alle Bilder im Schreibprozess entstanden. Sie wurden nicht nachträglich geschaffen, um etwas zu verdeutlichen, sondern ergaben sich aus den individuellen Gesprächs- und Denksituationen heraus. Sie sind keine bloße Untermalung, sie *sind* die Geschichten. Abgebildet wurden keine Fremden, sondern genau die Frauen, deren Geschichten in diesem Buch vorliegen, mit den dazugehörigen Orten und Symbolen. Die Bilder sind analoge Fotografien, also Motive, die nicht digital aufgenommen und beliebig wiederholt werden konnten. Sie sind einmalig, einzigartig und spiegeln genau diesen einen Moment wider.

---

## Was Trauer für mich bedeutet

Kennst du die fünf Phasen der Trauer? Viele kennen sie – oder haben zumindest schon einmal davon gehört. Sie gelten als ultimative Beschreibung eines jeden Trauerprozesses und sind gewissermaßen ein Messinstrument der Trauerarbeit. Wusstest du, dass die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross ursprünglich Trauerprozesse bei sterbenden Menschen erforscht hat und nicht bei Hinterbliebenen? Und stellt sich somit nicht die Frage, ob dieses Fünf-Phasen-Modell für uns als Mütter überhaupt gelten kann?<sup>2</sup>

Wer trauert, weiß: Trauer ist kein Gefühl. Trauer ist eine Fülle von Emotionen, eine Achterbahnfahrt. Trauer ist immer individuell. Trauer kann sehr körperlich sein. Und Trauer bezieht sich auf eine sehr spezifische Beziehung. Diese Beziehung ist noch da, aber das entsprechende Gegenüber fehlt plötzlich. Irgendwo muss diese Beziehungsenergie dann hin. Der Verlust des Beziehungsgegenübers ist dabei das eine. Mit ihm gehen immer auch sekundäre Verluste einher – der Verlust des Selbstbildes, der Verlust anderer Beziehungen, der Verlust von Gottvertrauen, ... Vieles ist zu betrauern. Und die Trauer Hinterbliebener lässt sich deshalb nicht in fünf Phasen zusammenfassen, weil Trauer kein geradliniger Prozess mit einem bestimmten Ergebnis ist. Das Fünf-Phasen-Modell vermittelt ein Gefühl von Kontrolle: In welcher Phase befinde ich oder befindet sie sich eigentlich gerade? Was kommt

dann als Nächstes? Es pathologisiert die eigene Trauer, oder die anderer. Sicher sind diese fünf Phasen an unterschiedlichen Stellen Teil eines Trauerprozesses, aber es gehören eben noch viele mehr dazu. Trauer hat keinen festen Ablauf und kein bestimmtes Ergebnis.

Mitzutrauern tut weh. Haben wir nicht gelernt, mit unserem eigenen Lebensschmerz umzugehen, fragen wir uns, wie wir die Trauer oder den Schmerz der anderen schnellstmöglich beheben können, um nicht selbst zu leiden. Allzu oft begegnet eine Trauernde Menschen, die versuchen, ihren Schmerz zu bearbeiten. Dazu dienen beispielsweise die fünf Phasen der Trauerarbeit. Im kirchlichen Kontext wird gern die Bibel oder geistliche Sprache benutzt, um die Realität des anderen so zu verändern, dass sie besser ins eigene Verständnis passt. Dabei gibt es eine Aussage zum Umgang mit Trauernden, die keine Ergänzung benötigt: „Weint mit den Weinenden!“ (Römer 12,15). Mehr braucht es nicht. Davon erzählt jede einzelne Geschichte dieses Buches.

Wer trauert, weiß:  
Trauer ist kein Gefühl.  
Trauer ist eine Fülle  
von Emotionen,  
eine Achterbahnfahrt.







02

Wie ich  
begann zu  
begreifen



---

Marmeladentost, ein Kakao mit dem letzten Schluck Kaffee, den mein Papa jeden Morgen in der Kanne ließ, und eine halbe Stunde Zeit – das war unsere allmorgendliche Runde: meine Mama, meine Schwester und ich, über Jahre hinweg. Wir sprachen über den Tag, der vor uns lag, und über Schule. Wir sprachen über Musik, Familienkonflikte, Freundschaften und auch über Jungs. Mit meiner Mama redeten wir über fast alles. Mit zunehmenden Alter, so hatte ich das Gefühl, vertraute sich unsere Mama auch uns immer mehr an und sie erlaubte uns Einblicke in ihre Vergangenheit. Wir kannten die schwierigen Umstände, in denen sie groß geworden war, und wussten, wie sie unseren Vater kennengelernt hatte. Sie erzählte von früheren Familienfesten und wieso Freundschaften zerbrochen sind. Völlig unvermittelt erfuhren wir dann eines Morgens die genaueren Hintergründe, wieso sie schon so früh von zu Hause weg und zur Familie unseres Vaters gezogen war. Da war sie so alt gewesen wie ich an jenem Morgen – 17 Jahre. „Eigentlich hättet ihr noch einen Bruder oder eine Schwester gehabt.“ Doch sie hatte das Baby verloren. So etwas nannte man Fehlgeburt, erfuhr ich. Ein Baby im Bauch, das nicht mehr wächst, die Frau blutet sehr stark und hat Schmerzen dabei. Soweit mein nüchterner, siebzehnjähriger Kenntnisstand. Die Eltern meines Papas nahmen meine Mama bei sich auf, ihr Umzug mit einem Koffer auf dem Moped meines Papas. Seine Eltern kümmerten sich um sie.

Greifen konnte ich das alles nicht und begreifen schon gar nicht. Ich war doch gerade erst im Kakao-mit-

einem-Schluck-Kaffee-Alter. Und doch hallte dieser Satz noch lang in mir nach: eigentlich hätte ich noch einen großen Bruder oder eine große Schwester. Ich wäre – eigentlich – nicht die Älteste gewesen, so wie ich es bis dahin fest geglaubt hatte.



---

Sieben Jahre später stand ich mit meiner Mama in der Küche meiner Eltern und weinte bitterlich, wie so oft in den vergangenen Monaten. Wir hatten unser erstes Kind verloren, weit über die berüchtigte zwölfte Woche hinaus. Und so kam ich mit meiner Mama auch wieder auf den Bruder oder die Schwester zu sprechen, den oder die wir eigentlich gehabt hätten. Ich konnte das alles nun greifen - und begann zu begreifen. Die Fehlgeburt meiner Mutter war der Auftakt in das gemeinsame Leben mit meinem Vater gewesen. Sie waren beide sehr traurig darüber, das Kind zu verlieren, trotz ihres extrem jungen Alters. Papa brachte ihr einen Strauß Rosen mit - seine Kollegen hatten ihn ausgelacht, als sie den Grund erfuhren, wieso er in seiner Pause welche gekauft hatte. Und als ich dann meinen Sohn verlor, da hat mein Vater nachgezählt. Sein erstes Kind wäre jetzt schon 30.

—

Mein Vater ist ein Nachzügler. Acht Jahre liegen zwischen ihm und seinem älteren Bruder, 11 Jahre Abstand sind es zum Ältesten. Meine jüngere Schwester hingegen ist gerade einmal 15 Monate nach mir geboren, und da man das eigene Erleben für die Norm hält, hatte ich mich als Kind immer gewundert, wieso es zwischen meinem Vater und seinen Brüdern einen so großen Altersunterschied gibt.

Unsere Oma war gestorben als ich eben 17 war, und so hatten wir nur noch unseren Opa. Wir liebten ihn, er liebte uns. Er war sehr fromm, betete immer mit uns, las uns aus der Bibel vor, sang mit uns Lieder. Sein

Glaube war stark und ehrlich und so war sein größtes Anliegen, dass auch wir an Gott glauben. Ich telefonierte regelmäßig mit ihm, doch nach dem Tod unseres Sohnes dauerte es viele Wochen, bis ich es schaffte, wieder zum Hörer zu greifen. Natürlich hatte er es selbst immer wieder versucht, mich zu sprechen, aber ich schickte meinen Mann vor. Dann rief ich ihn doch an. Er weinte am Telefon und wollte mir gern erzählen, was er bis dahin noch fast niemandem erzählt hatte. Er und meine Oma hatten auch ein Baby verloren. Für meine Oma war die Fehlgeburt ein traumatisches Erlebnis gewesen und es hatte Jahre gedauert, bis sie es noch einmal wagen konnte, ein weiteres Baby zu bekommen. Deshalb ist mein Vater ein Nachzügler.

—

Was ich bei dem Küchen-Gespräch mit meiner Mama und dem Telefonat mit meinem Opa begriff, war, dass das Erleben und Zeigen des eigenen Schmerzes alte Wunden bei den Menschen öffnet, die diesen Schmerz selbst miterlebt haben. Mögen diese Wunden noch so verkrustet sein, noch so weit zurückliegen. Ich staunte darüber, dass mein Papa das Alter seines ersten Kindes nachgerechnet hatte und dass mein Opa mir von seinem verlorenen Kind erzählte, obwohl er es vor Jahrzehnten begraben hatte.

Als Kind und Jugendliche hatte ich meinen Opa immer wieder mit Fragen über Gott und die Welt konfrontiert. Jeden Abend saßen wir zusammen bei der Tagesschau auf seinem Sofa - ich kann nicht mehr an zwei Händen abzählen, wie oft ich ihn fragte, was eigentlich Diäten

---

sind. Ich ließ mir immer wieder vom Krieg erzählen, und von der DDR. Und dann beschäftigten mich Themen, die meinen Verstand überstiegen und viel weiter waren als das Zeitgeschehen oder die Lebenszeit meines Opas: hat Gott die Welt wirklich in sieben Tagen geschaffen, und was ist dann mit den Dinosauriern? Er hörte mir immer bereitwillig zu. Manchmal hatte er Antworten – und manchmal nicht. Ich wusste, er würde mir auch jetzt zuhören. Vielleicht hätte er sogar eine Antwort. Und so weinte ich am Telefon und fragte ihn, warum Gott es zugelassen hatte, dass unser Kind gestorben war. Er weinte und sagte, dass er sich das auch frage. Dass es so rum doch eigentlich nicht sein darf, er wäre jetzt dran mit Sterben, nicht seine Enkel und Urenkel. „Sophie, meine Sophie. Ich weiß es nicht.“



„Sophie, meine Sophie.  
Ich weiß es nicht.“