

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 121 (2023)
Heft: 10

Artikel: Spaziergang unter Sternkindmüttern
Autor: Marchion, Nina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1049766>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Spaziergang unter Sternkindmüttern

Das Verbindende ist die Trauer ums eigene Kind: Auf ihren gemeinsamen Spaziergängen bietet die Hebamme und Trauerbegleiterin Nina Marchion Müttern eine unterschwellige Plattform an, um sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Jeder Weg und jedes Gespräch sieht anders aus. Ein Erfahrungsbericht.

TEXT:
NINA MARCHION

Den Spaziergang eröffne ich immer mit einem Zitat, passend zum Thema Kindsverlust und der Liebe zum Kind. Ich lade die Frauen ein, einander auf dem Spaziergang alles zu erzählen, was sie möchten, im Wissen darum, dass sie auch einfach die Kraft der Natur gemeinsam spüren dürfen und in der Gemeinschaft von anderen Betroffenen auch gar nicht zwingend etwas erzählen müssen.

Das einzige Kriterium für die Teilnahme am Spaziergang ist der Kindsverlust.

Alles darf, nichts muss. Es gelten die Regeln wie in jeder Selbsthilfegruppe: Was hier besprochen wird, bleibt auf den Wegen zurück. Ebenso soll auf diesem Spaziergang achtsam miteinander umgegangen werden. Das Verbindende ist der Verlust des Kindes – egal, wann das passiert ist, in welcher Woche und aus welchem Grund. Mir ist wichtig, dass es keine Wertung gibt, sondern dass der Austausch untereinander immer wertschätzend ist. Das einzige Kriterium für die Teilnahme am Spaziergang ist der Kindsverlust. So kann es vorkommen, dass eine Mutter nach einer frühen Fehlgeburt in der 7. Woche teilnimmt, eine andere mit einem plötzlichen Kindstod in der 39. Woche sowie eine Mutter, die sich für einen medizinisch induzierten späten Abbruch entschieden hat. Die Gemeinsamkeit bleibt: Alle Mütter mussten ihr Kind verabschieden und trauern um ihr Kind. Darauf achte ich während des Spaziergangs sehr; es dürfen keine (ungewollt) verletzenden Sätze fallen, und ich reagiere umgehend, wenn ein Gespräch eine solche Wendung zu nehmen scheint.

Jeder Spaziergang ist in sich einzigartig

Je nach Konstellation der Frauen dreht sich das Gespräch sofort um die Kinder. Bei anderen dauert es einen Moment, bis sich die



Die Kraft des Gehens nutzen und das Farbenspiel betrachten: Die Gegend um Landquart im Herbst, wo die Spaziergänge stattfinden.



Winterbaum und Schneeberge im Hintergrund: Nicht nur die Natur ist immer wieder anders, auch die Gespräche sind stets einzigartig.

Bilder: Nina Marchion

Betroffenen heranzugehen. Ich weiss ebenso wenig wie die Teilnehmerinnen, was mich auf dem Spaziergang erwartet. Immer wieder gibt es Themenwechsel: Das Gespräch dreht sich vielleicht eine Weile über Gott und die Welt, bis wieder Kraft da ist, um weiter über die Kinder zu sprechen. Manchmal bringen sich alle Frauen von Anfang an gleichermassen ein, und manchmal gibt es Frauen, die auf dem Spaziergang einfach lange Zeit nur zuhören, während andere von

*Das Gespräch
dreht sich vielleicht eine
Weile über Gott und
die Welt, bis wieder Kraft
da ist, um weiter über
die Kinder zu sprechen.*

Beginn an sehr viel erzählen. Ich versuche, die Gespräche möglichst wenig zu leiten, sondern einfach ihren Lauf nehmen zu lassen. Driftet das Gespräch zu sehr in eine Richtung ab, versuche ich, es mit einzelnen gezielten Fragen wieder auf eine gemeinsame Bahn zu lenken.

**Unterschiedliche
Wegstücke als Ausgangslage**

Ich wähle den Weg immer so aus, dass ich verschiedene Zeitmöglichkeiten habe; ein Weg dauert eine Stunde oder aber ein ausgedehnter Spaziergang geht zwei Stunden. Wir sind bisher jedes Mal die grössere Runde gegangen, weil es die betroffenen Frauen als wohltuend empfanden, sich in diesem Rahmen auszutauschen. Sobald wir uns dem Ausgangspunkt nähern, schliesse ich den Spaziergang mit einem kleinen Ritual, dem gemeinsamen Anzünden von Wunderkerzen. Während die Wunderkerzen funkeln und abbrennen, ermutige ich alle, in Gedanken zu ihren Kindern zu gehen – nach dieser Stille bedanken wir uns für diesen Austausch. Ich für mich gehe im Moment der Stille stets nochmals bewusst zum Spaziergang zurück, bedanke mich für die entgegengebrachte Offenheit und das Vertrauen der Frauen. Dann verabschieden wir uns voneinander.

**Austausch
und Vernetzung**

Sehr oft sind auf dem Spaziergang Frauen dabei, welche ich bereits irgendwann mal in einer Form betreut habe und die wissen, dass sie sich jederzeit bei mir melden dürfen. Frauen, die ich bis zum Zeitpunkt des Spaziergangs nicht kannte, biete ich bei ihrer Anmeldung ein vorgängiges Treffen an, das Gleiche gilt für nach dem Spaziergang. So erhalten sie die Möglichkeit, sich mit einer Fachperson zu besprechen. Oft erhalte ich ohne Nachfragen ein Feedback, wie guttuend der Austausch war. Oftmals tauschen die Frauen untereinander die Nummern aus oder machen weiter Termine miteinander ab. Nachträglich zu hören, dass Frauen nach einem Spaziergang weiter Kontakt hielten, freut mich jedes Mal sehr. Denn genau dieses Ziel der gegenseitigen Unterstützung möchte ich erreichen. ☺



Zu diesem Thema siehe auch Interprofessionelle Fachtagung Perinataler Kindstod «Im Spannungsfeld zwischen perinataler Palliative Care und spätem Schwangerschaftsabbruch» vom 23. Oktober von der Fachstelle kindsverlust: www.kindsverlust.ch

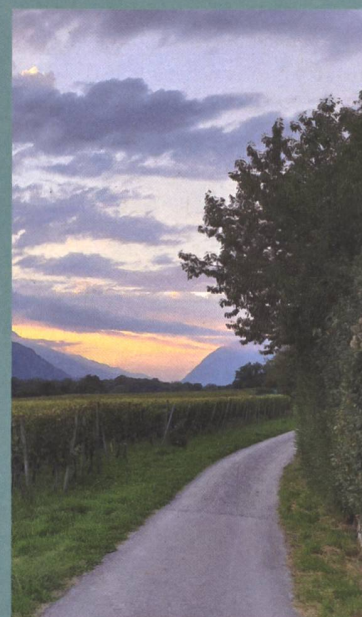
AUTORIN



Nina Marchion,
frei praktizierende dipl. Hebamme HF,
Fachfrau Kindsverlust und
Vize-Präsidentin der Fachstelle
Krisen- und Trauerbegleitung Ost.



**Der Wunsch
nach Austausch**



Nina Marchion ist Hebamme und Trauerbegleiterin. In der Begleitung trauernder Eltern stellte sie fest, dass viele sich gerne persönlich mit anderen Betroffenen austauschen würden. Die Vorstellung, in eine klassische Selbsthilfegruppe zu gehen, befremdete jedoch einige Eltern; es fühlte sich für sie nicht nach dem für sie richtigen Weg an. Nina Marchion beschloss, Spaziergänge als kleine «Seelenwanderungen» anzubieten und die Kraft des Gehens zu nutzen. Die frische Luft stärkt das Immunsystem, baut Stresshormone ab und hilft, sich besser zu fühlen. In der Gemeinschaft zu gehen, ermöglicht es, sich zu äussern, ohne sich gegenseitig anzuschauen, sondern den Blick in die Weite zu richten. Die Natur lässt aber auch Momente des Schweigens zu, in denen jede Person die Kraft der Umgebung auf sich einwirken lassen kann.

PHILIPS

AVENT

NATURAL RESPONSE

Technologie, von der Natur inspiriert

Stillen ist eine „aktive Fütterungsreaktion“ zwischen Mutter und Kind, bei der der natürliche Saug-Schluck-Atem-Rhythmus den Milchfluss reguliert, um die individuellen Bedürfnisse des Babys zu erfüllen.

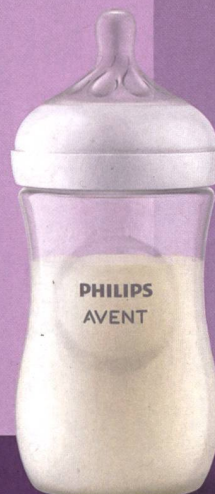
Im Gegensatz dazu wird mit herkömmlichen Babyflaschen eher passiv gefüttert. Die Unfähigkeit, den Milchfluss zu regulieren, kann negative Effekte haben, wie zum Beispiel eine reduzierte Sauerstoffaufnahme. Langfristig besteht auch das Risiko einer Überfütterung. Wir finden, dass Babys und Eltern etwas Besseres verdient haben.

Sie suchen eine Flasche, die aktives Füttern unterstützt? Entscheiden Sie sich für Natural Response.



Sie möchten mehr erfahren und über aktuelle Produkttests, Webinare und wissenschaftliche Studien informiert bleiben? Dann schauen Sie direkt über den QR-Code auf unserer Website vorbei.

Stillhinweis: Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Geburt begünstigt das Stillen. Jede Frau, die nicht stillen möchte, sollte darauf hingewiesen werden, dass die Entscheidung, nicht zu stillen, nur schwer rückgängig zu machen ist. Wichtig für die Frauen ist die Information, dass die Zufütterung von Säuglingsnahrung und das Füttern mit der Flasche den Stillerfolg beeinträchtigen könnte. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat unabhängiger Fachleute gegeben werden. Beraten Sie die Frauen hinsichtlich der Zubereitung der Nahrung und beachten Sie die Hinweise und Zubereitungsanleitung auf der Packung. Eine unsachgemäße Zubereitung von Säuglingsanfangsnahrung kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.



Einzigartige J-Sternschlitz-Technologie

- Erlaubt es jedem Baby, die Milchmenge und den Milchfluss anhand seines eigenen Saug-Schluck-Atem-Rhythmus zu kontrollieren
- Der Milchfluss wird durch die peristaltische Bewegung, die das Baby mit seiner Zunge erzeugt, angeregt