

«Meine Kinder sind in meinem Herzen»

Drei ihrer vier Kinder hat die 46-jährige Janine Hächler verloren. Trotzdem hat sie wieder ins Leben zurückgefunden, Schritt für Schritt.

Der Zürcher Friedhof Nordheim ist für Janine Hächler ein ganz besonderer Ort. Ein Ort der Kraft. Ein Ort des Friedens und der Ruhe. Hier, im Gemeinschaftsgrab für Kinder, liegen ihre drei Töchter Jill, Linn und Shayen. «Egal, mit welcher Stimmung, Schwere, Trauer, Schmerz und Sehnsucht ich dorthin gehe, ich setze mich hin und spüre Frieden.»

Vier kleine Mädchen

Vor 11 Jahren ist die gelernte Kinderkrankenschwester das erste Mal schwanger. Eineiige Zwillingmädchen. «Ich fühlte

mich gut, es war alles in Ordnung», erzählt sie. Doch in der 27. Schwangerschaftswoche der Schock: Jill und Linn leiden am sehr seltenen fetofetalen Transfusionssyndrom. Am 31. Mai 2008 bringt Janine Hächler die Mädchen tot zur Welt. An ihrem 35. Geburtstag. Die Trauer ist unermesslich. «Es hat mich zutiefst erschüttert. Wie kann das Leben weitergehen? Wie kann ich jemals wieder glücklich werden?» Doch sie gibt nicht auf. Schritt für Schritt findet sie wieder ins Leben zurück. «Ich habe von Anfang an gemerkt, dass es mir hilft, darüber zu

sprechen. Und ich bin raus in die Natur. Dort konnte ich Kraft tanken, ich konnte schreien und weinen im Wald. Konnte alle Wut rauslassen.»

2012 wird Juno geboren. Gesund. «Das war das Grösste für mich. Sie ist ein Geschenk. Jeden Tag.» Irgendwann kam der Wunsch nach einem Geschwisterchen. Mit 42 klappts, Janine Hächler wird spontan schwanger. Doch in der 35. Schwangerschaftswoche sieht die Gynäkologin, dass die Nieren des Kindes vergrössert sind. Shayen kommt zwar termingerecht zur Welt, «doch sofort war klar, dass et-



EIN ORT DES FRIEDENS UND DER KRAFT

Janine Hächler (46) auf dem Zürcher Friedhof Nordheim, wo ihre Töchter begraben sind.

Foto: Susanne Keller, Graffiken: vecteezy.com



Trauma

Der Begriff Trauma geht zurück auf das altgriechische Wort «traúma», was «Wunde» bedeutet. Als traumatisierend erleben Menschen einschneidende Erfahrungen wie schwere Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch erhebliche psychische, körperliche oder sexuelle Gewalt sowie schwere Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen. Traumatische Erlebnisse können zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen (siehe auch Artikel auf Seite 9).



artinspiring – stock.adobe.com

was mit ihr nicht stimmt.» In der vierten Lebenswoche wird das Schinzel-Giedion-Syndrom diagnostiziert. Eine Krankheit, die weniger als 1 von 1000000 Kindern trifft. «Wieso noch einmal?», fragt sich Hächler. «Das ist doch unfair, gemein, ungerecht!»

Die Liebe bleibt

Doch das Leben ist nicht fair. Nach nur 8,5 Monaten stirbt Shayan. Im Spital, in den Armen ihrer Eltern. Eine unermessliche Trauer für Janine Hächler, ihren Mann und Juno. Doch in dieser Trauer zu versinken, das kommt für sie nicht infrage. «Ich habe eine Tochter, die mich braucht und der ich ein gutes und glückliches Leben ermöglichen möchte.» Das gibt ihr und ihrem Mann Kraft. Wie auch die Hilfe, die sie von Menschen aus ihrem engsten Umfeld erfahren. Menschen, die immer für sie da sind. «Ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Allerdings haben mich viele Leute auch gemieden, wohl aus Furcht und Unsicherheit, etwas Falsches zu sagen. Dabei ist alles besser, als gar nichts zu sagen, als nichts zu tun. Leider ist der Tod in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema.»

Kraft geben ihr auch die Selbsthilfegruppe, ihre Familie und Freunde. Und aus

Quellen: Deutsche Traumastiftung, www.deutsche-traumastiftung.de/ / Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie, www.degpt.de

der Zeit nach dem Verlust ihrer Zwillinge weiss sie: «Das Leben hat auch viel Schönes, ich kann es wieder annehmen. Ich bin damals wieder glücklich geworden, und das möchte ich auch heute. Und ich muss die Liebe zu meinen Kindern, die nicht mehr da sind, nicht loslassen. Sie sind in meinem Herzen. Ich glaube, irgendwann werde ich sie wiedersehen, auf irgendeine Art und Weise. Ich bin sicher, es geht meinen Kindern gut, wo immer sie sind.»

Janine Hächler hat sich nach dem Tod ihrer Zwillinge zur Trauerbegleiterin weitergebildet. Im September 2018 hat sie zusammen mit einer Kollegin die Selbsthilfegruppe Papillon neu aufgebaut. «Ich möchte, dass der Tod enttabuisiert wird.» Weitere Informationen auf himmelskind.ch (Trauerbegleitung und Akuthilfe) sowie bei der Selbsthilfegruppe Regenbogen verein-regenbogen.ch



Zwei Stimmen für die Gesundheit.

Ursula Zybach in den Nationalrat / Liste 3
Grossrätin, Vizepräsidentin Allianz «Gesunde Schweiz»
www.zyba.ch

Hans Stöckli in den Ständerat
Ständerat, Präsident Allianz «Gesunde Schweiz»
www.hansinsstockli.ch