

INFORMATIONEN FÜR ANGEHÖRIGE ZUM UMGANG MIT STERNENELTERN

DR. MED. HABIL. MARIA HEINRICH

DREIFACHMUTTER (ZWEI KINDER AN DER HAND, EINS IM HERZEN)

STAND: JUNI 2025

Der Tod des eigenen Kindes ist ohne Zweifel eine der intensivsten Erfahrungen, die man im Leben machen kann. Es ist unvorstellbar. Die Menschen im Umfeld von betroffenen Eltern erfahren häufig eine Hilflosigkeit und Ratlosigkeit. Es besteht oft ein großer Wunsch zu helfen und irgendwie das Leid zu mindern, auch wenn dies wahrscheinlich gar nicht möglich ist. Dass du dich auf diese Seite verirrt hast bzw. anfängst diesen Text zu lesen, ist ein Ausdruck deines Mitgefühls und dem tiefen Wunsch irgendetwas tun zu können. Was ich in meiner eigenen akuten Trauer um mein Kind jedoch oft gespürt habe, ist, dass diese Unvorstellbarkeit es den Menschen in meinem Leben schwer gemacht hat, so für mich da zu sein, wie ich es vielleicht gebraucht hätte. Somit ist es mein Herzenswunsch hier sowohl Informationen zu teilen, als auch so kompakt wie möglich einen Einblick in die mögliche Wahrnehmung trauernder Eltern zu bieten. Mir ist es ebenso wichtig mit vielen konkreten Beispielen und Vorschlägen zu arbeiten. Unsere Gesellschaft hat einen aus meiner persönlichen Sicht sehr verquerten Umgang mit Trauer an sich und auch mit trauernden Menschen, so dass häufig Vorbilder fehlen und es somit schwerfallen kann Ideen zu entwickeln, was hilfreich oder wohltuend sein kann. Ich habe diesen Text aus meinen persönlichen Erfahrungen (zunächst als Angehörige und wenig später als Betroffene), aus zahlreichen Gesprächen mit anderen trauernden Eltern sowie dem Austausch mit meinem eigenen Umfeld heraus verfasst. Die Inhalte sind als Impulsgeber zu verstehen. Nicht jeder Vorschlag passt zu jedem Angehörigen oder zu jedem trauernden Elternteil. Trauer ist hochindividuell und sehr bunt. Ich bin aber davon überzeugt, dass jeder mindestens eine ganz persönliche Geste finden kann, mit der er seinen lieben trauernden Angehörigen auf ganz authentische Weise unterstützen und nah sein kann.

FÜR WEN IST DIESER LEITFADEN GEDACHT?

Für **Angehörige** (Familie, Freund*innen, Nachbar*innen, Kolleg*innen, ect.) von Sterneneltern. Hier bekommt ihr hilfreiche Gedanken, Vorschläge und Impulse im Umgang mit Sterneneltern. Ihr könnt die Inhalte in der Familie und dem Umfeld der Sterneneltern teilen.

Für **Sterneneltern**. Manchmal fehlt die Kraft, um auszudrücken, was gut tun könnte. Ihr könnt diesen Leitfaden mit eurem Umfeld teilen.

Für alle **Professionen**, die Sterneneltern begleiten (Seelsorger*innen, Mitarbeitende in Beratungsstellen, Hebammen, Ärzt*innen, Mütterpfleger*innen, Trauerbegleiter*innen Bestatter*innen). Vielleicht könnt ihr hier für euch selbst Impulse für den Umgang mit Sterneneltern mitnehmen. Vor allem, könnt ihr die Inhalte mit Sterneneltern und dem Umfeld von Sterneneltern zum Weiterleiten teilen.

Das nichtkommerzielle Teilen dieser Inhalte ist mit Angabe der Quelle ausdrücklich erwünscht.

Hier findest du **weitere hilfreiche Impulse**:

- ▶ <https://bohana.de/wp-content/uploads/2020/10/Wegweiser-für-den-Umgang-mit-Verwaisten-Eltern.pdf>
- ▶ <https://www.sterneneltern.ch/angehoerige-1>
- ▶ <https://www.sternenelternachim.de/für-angehörige/>
- ▶ <https://www.mamasunplugged.ch/finde-worte-kondolieren-wenn-ein-baby-tot-geboren-wird/>
- ▶ <https://derfamilienblog.de/2017/12/24/umgang-mit-sterneneltern-eltern-behutsam-begleiten>
- ▶ <https://henrike-ortwein.de/umgang-mit-sterneneltern/>
- ▶ <https://www.sternen-gefluester.de/fuer-aussenstehende/>
- ▶ <https://www.meinsternenkind.ch/umgang-sternenkinder-eltern-tipps-informationen>

SPRACHE.....	4
BESONDERE TAGE.....	7
GEDENKEN.....	9
BESETZUNG/ABSCHIEDNAHME.....	13
HILFE	
RÄUME SCHENKEN.....	19
KONKRETE ANGEBOTE.....	22
ESSEN.....	23
UNTERSTÜTZUNG IM WOCHENBETT.....	25
UNTERSTÜTZUNG BEI DER KINDERBETREUUNG.....	26
UNTERSTÜTZUNG BEI VERPFLICHTUNGEN.....	28
UNTERSTÜTZUNG AUF DEM ARBEITSPLATZ.....	30
INFORMATIONEN FÜR DIE ELTERN SAMMELN.....	32
TRAUER	
SICH ÜBER TRAUER INFORMIEREN.....	34
ÜBERLEBEN.....	35
ZEIT SCHENKEN UND ZEIT GEWÄHREN.....	36
SELBSTHILFE.....	38
FOLGESCHWANGERSCHAFT UND REGENBOGENBABY.....	39

SPRACHE

Es gibt einige **Begriffe** aus der Welt der Sternenkinder, die mitunter nicht so geläufig sind. Im Folgenden findest du eine kleine Übersicht, die dir helfen soll diese Begriffe kennen zu lernen. In dem du um diese Begriffe weisst und sie damit auch in Gesprächen mit trauernden Eltern verwenden kannst, signalisierst du deine Anteilnahme und zeigst **Sensibilität**.

- ▶ **Stille Geburt.** Wenn ein Kind ohne Lebenszeichen geboren wird, das Geburtsgewicht mindestens 500g beträgt und/oder die Geburt ab 24 vollendeten Schwangerschaftswochen (24+0) erfolgt, handelt es sich um eine Totgeburt. Entsprechend dem englischen *stillbirth* wird auch im Deutschen stille Geburt verwendet.
- ▶ **Kleine Geburt.** Von einer Fehlgeburt spricht man, wenn eine Schwangerschaft vor 24 Schwangerschaftswochen (SSW) endet, das Kind weniger als 500g wiegt und ohne Lebenszeichen geboren wird. Mittlerweile wird mehr und mehr der Begriff „kleine Geburt“ verwendet.
- ▶ **Sternenkind.** Ein Sternenkind ist ein Kind, welches vor der Geburt, während der Geburt oder kurz danach verstirbt.
- ▶ **Sterneneltern.** Die Eltern von einem Sternenkind werden als Sternenkindereltern/Sterneneltern bezeichnet.
- ▶ **Verwaiste Eltern.** Eltern von verstorbenen Kindern werden auch als verwaiste Eltern bezeichnet.
- ▶ **Unsichtbare Eltern/Geschwister/Großeltern.** Auch verstorbene Kinder machen die Eltern zu Eltern, Geschwister zu Geschwistern und Großeltern zu Großeltern. Gerade wenn noch keine Kinder an der Hand sind, dann spricht man auch von unsichtbaren Eltern, ect.
- ▶ **Folgeschwangerschaft/Regenbogenschwangerschaft.** Alle Schwangerschaften nach kleinen oder stillen Geburten oder nach dem Tod eines Babys sind Folgeschwangerschaften bzw. Regenbogenschwangerschaften.
- ▶ **Regenbogenkind.** Alle Kinder, die nach einem Sternenkind kommen, sind Regenbogenkinder oder Folgekinder.

- ▶ **Kind an der Hand.** Von Kindern an der Hand wird gesprochen, wenn Kinder leben und in der Familie sind.
- ▶ **Kind im Herzen.** Oft wird von Sternenkindern auch als Kinder im Herzen gesprochen.
- ▶ **Name des Kindes.** Wenn das verstorbene Kind einen Namen hat, kann es gut tun, wenn beim Sprechen über das Kind auch der Name verwendet wird.
- ▶ **Anzahl der Kinder.** Oft hat das verstorbene Kind seinen Platz in der Familie, so, als wenn es leben würde. Das heißt, auch das verstorbene Kind wird in den meisten Fällen bei der Anzahl mitgezählt.

Insgesamt nimmt die Sprache in der Welt trauernder Eltern einen großen Raum ein. Trauernde Eltern können so dünnhäutig und empfindsam sein, wie wahrscheinlich noch nie zuvor in ihrem Leben. Dies kann dazu führen, dass Formulierungen bis hin zu einzelnen Worten die Macht haben, tiefste **Verletzungen** zu setzen. Aus diesem Grund möchte ich gerne dafür sensibilisieren, dass du gar nicht vorsichtig genug in deiner Wortwahl sein kannst. Ich habe großen Wert darauf gelegt in den folgenden Absätzen zahlreiche Vorschläge für **sensible Formulierungen** in bestimmten Situationen zu machen. Dies mag vielleicht übertrieben oder gar kleinlich wirken, aus meiner Sicht kann aber ein besonderes Augenmerk auf eine besonders sensible Sprache den entscheidenden Unterschied in der Beziehungsgestaltung mit trauernden Eltern machen.

Wenn jemand verstirbt, dann kommt es nicht selten vor, dass einem im Austausch mit den Hinterbliebenen Formulierungen herausrutschen, die man selbst schon oft genug gehört hat oder die man vielleicht mehr für sich selbst sagt, als für den Hinterbliebenen. Somit möchte ich dich sensibilisieren, zu überprüfen, ob du bestimmte Formulierungen äußern möchtest, weil diese dich selbst beruhigen oder erleichtern, oder ob deine Formulierung wirklich FÜR die trauernden Eltern bestimmt ist. Es gibt bereits sehr wertvolle Übersichten, in denen **wenig hilfreiche Sätze** zusammengefasst sind, die es besser zu **vermeiden** gilt:

- ▶ <https://bohana.de/wp-content/uploads/2020/10/Wegweiser-für-den-Umgang-mit-Verwaisten-Eltern.pdf>
- ▶ <https://derfamilienblog.de/2017/10/27/diese-saetze-solltest-du-zu-eltern-von-sternenkindern-niemals-sagen-ueber-den-umgang-mit-sterneneltern>

Und manchmal ist es schlicht der beste Weg zu sagen: „Ich weiß nicht was ich sagen soll.“ oder „Mir fehlen die Worte.“ Nicht selten kann im Kontakt mit trauernden Eltern auch eine Überforderung und Unsicherheit aufkommen. Das ist völlig normal und auch nachvollziehbar. Auch dies darfst du zum Ausdruck bringen. Sätze wie: „Ich bin total überfordert.“ oder „Ich bin sehr verunsichert, was ich jetzt sagen soll.“ sind meist ein viel besserer Weg, als mit Ignoranz und Nichtreagieren auf die Verunsicherung und Überforderung zu reagieren. Gerade in persönlichen Begegnungen ist da oft ganz viel Gefühl. Traurigkeit, Wut, Angst, Scham. Auch das darfst du verbalisieren. Du darfst sagen: „Ich bin sehr traurig.“ oder „Ich fühle so viel Wut.“ Alles darf da sein.

In einem starken Gefühl ist das Gehirn oft wie leergefegt. Da ist dann das, was du vielleicht mal irgendwann in einem Text gelesen hast, nicht mehr abrufbar. Von daher kann es ein Weg sein, einen **sensiblen Satz auswendig** zu **lernen** und zu hoffen, diesen in der entsprechenden Situation abrufen zu können. Und auch hier: das ist ganz normal und völlig in Ordnung. Glaub mir, jeder Sterneneltern teil hat mindestens einen Satz auswendig gelernt, der ihm hilft sich durch die immer wieder kehrenden überfordernden Konfrontationen zu manövrieren.

BESONDERE TAGE

Hier möchte ich gerne eine Sensibilität schaffen, dass es Tage oder Zeiten gibt, die für trauernde Eltern **besonders schwer wiegen** können. In dem du den trauernden Eltern zeigst, dass du dir dessen bewusst bist, du nun vermehrt an sie denkst oder nochmals konkrete Unterstützung anbietest, können sich betroffene Eltern etwas weniger allein fühlen. Oft sind **Jährungen, Gedenktage, Feiertage** oder das schlichte Einsetzen einer Jahreszeit, die mit bestimmten Erinnerungen einhergehen, körperlich und emotional stark spürbar für betroffene Eltern. In den meisten Fällen ist dabei nicht nur der entsprechende Tag selbst kraftzehrend sondern auch schon die Zeit (bis zu Wochen) davor. Auch nach einem sehr emotionalen (Gedenk-)Tag kostet es meist viel Kraft wieder zurecht zu kommen. Gerade im ersten Trauerjahr sind diese besonderen Tage vor allem vorab sehr herausfordernd. Es sind sozusagen **alle ersten Male**, bei denen also jegliche Erfahrung fehlt, die bereits im Voraus gefürchtet werden und viel Anspannung hervorrufen können. Hier findest du eine Übersicht von Tagen, die für Sterneltern aus unterschiedlichen Gründen besonders sein können:

- ▶ **Errechneter Geburtstermin.** Gerade im ersten Jahr kann der Tag des errechneten Geburtstermins besonders schwer wiegen
- ▶ **Tag der Geburt.** Gerade der erste Jahrestag kann eine große Herausforderung sein. Entsprechend der Umstände kann der Geburts- und Todestag auf denselben Tag fallen.
- ▶ **Todestag.** Auch hier kann vor allem die erste Jährgang des Todes des Kindes, bzw. des Tages an dem die Diagnose gestellt wurde sehr herausfordernd sein.
- ▶ **15. Oktober.** Internationaler Gedenktag für Sternenkinder.
- ▶ **2. Sonntag im Dezember.** Internationaler Gedenktag für verstorbene Kinder.
- ▶ **Totensonntag/Allerseelen.** Im christlichen Kontext sind dies Tage, an denen der Verstorbenen im besonderen Maße gedacht wird.
- ▶ **Muttertag/Vatertag.** Den Mutter- oder Vatertag ohne sein geliebtes Kind verbringen zu müssen, kann sehr schwer wiegen. Gerade bei Eltern, die keine Kinder an der Hand haben, kann die Unsichtbarkeit sehr belasten.

- ▶ **1. Sonntag im Mai.** Internationaler Muttertag für verwaiste Mütter.
- ▶ **4. Sonntag im Mai.** Vatertag für Sternenväter.
- ▶ **Sylvester.** Gerade im ersten Trauerjahr kann der Jahreswechsel sehr herausfordernd sein. Von außen auferlegt, sind die betroffenen Eltern gezwungen, das Jahr hinter sich zu lassen, in dem ihr Kind noch gelebt hat. Auch wenn sie vielleicht innerlich noch gar nicht bereit dazu sind. Nach vorne zu blicken kann zusätzlich schwer fallen.
- ▶ **Feiertage** (Geburtstage, Weihnachten, Ostern, ect.). Jegliche Art von Feiertag kann sehr schwer sein für verwaiste Eltern. Gerade an Tagen, an denen üblicherweise eine Gemeinschaft zusammen kommt, wird noch einmal überdeutlich, dass ein wichtiger Mensch fehlt. Zudem sind viele Feste mit Freude, Euphorie und einer Leichtigkeit assoziiert, die sich für trauernde Eltern sehr fremd anfühlen kann. Gerade Feste, die je nach Kultur für Kinder sehr bedeutsam sind, wie Weihnachten, Ostern, Kindergeburtstage können für trauernde Eltern sehr schwer wiegen.

Du könntest jetzt dein Handy zur Hand nehmen und dir die wichtigsten Daten mit Erinnerungsfunktion einspeichern.

GEDENKEN

Du kannst mit vielen, zum Teil einfachen **Gesten**, des verstorbenen Kindes gedenken. Sternenerltern finden meist auf ganz natürliche Weise Rituale und Gesten, die sie mit ihrem verstorbenen Kind **in Verbindung bleiben** lassen. Hier lohnt es sich aufmerksam zu sein, Interesse zu zeigen und vielleicht auch nachzufragen. Vielleicht hast du sogar ganz eigene Ideen oder Impulse aus dir selbst heraus, wie du dich mit dem Sternenkind verbinden kannst. So oder so, können Gesten und Rituale, die **von außen** kommen, sehr wohltuend und gar heilsam sein für trauernde Eltern. Denn auf diese Weise wird das **Sternenkind sichtbar**. Auf diese Weise kann das Leben des Kindes gewürdigt werden. Auf diese Weise, kannst du signalisieren, dass auch du oft an das verstorbene Kind denkst, deine eigene Trauer hast und gleichzeitig auch mit der Trauer und dem Schmerz der Sternenerltern sein kannst. Dies kann von unmessbarem Wert für trauernde Eltern sein. Es gibt vielfältige Möglichkeiten und **Ideen**. Hier findest du einige davon:

- ▶ Viele Eltern zünden **Kerzen** für ihr verstorbenes Kind an. Ob zu Hause, auf dem Küchentisch, dem Grab oder der Gedenkstätte. Du kannst eine Kerze zum Anzünden schenken oder selbst bei dir zu Hause anzünden und es die Eltern wissen lassen. Du kannst die Kerze selbst gestalten (z.B. mit dem Namen des verstorbenen Kindes oder besonderen Symbolen) oder einfach nur eine schlichte Kerze kaufen (auch dies hat schon eine besondere Kraft). An besonderen Tagen (siehe oben) kann das Schenken oder Zünden einer Kerze ganz besonders unterstützend sein.
- ▶ Du kannst **Geschenke/Gaben für das Grab** oder die Gedenkstätte schenken. Da gibt es vielfältige zum Teil sehr kreative Möglichkeiten: kleine Figuren, bunte Windräder, Selbstgebasteltes, bemalte Steine, Blumen, Pflanzen aus dem eigenen Garten, Windspiele, Lichterkette, Wimpelkette, Regenbogenfänger, gesammelte Muscheln, ...
- ▶ Du kannst **symbolische Geschenke** machen, die für das Sternenkind stehen. Auch hier gibt es vielfältige Möglichkeiten: einen Stern, der in der Wohnung leuchten kann, Schmuck mit besonderer Symbolik und/oder dem Namen/Geburtstag/Gewicht ect. des verstorbenen Kindes, man kann sogar Sterne benennen lassen, Kuschelkissen/Kuscheltiere/Figuren ect., die für das verstorbene Kind stehen (vielleicht sogar in zwei Ausführungen: eines kann dem

Kind mit in den Sarg gelegt werden und eines kann zu Hause bei den Eltern verbleiben), Regenbogenfänger, Darstellung der vollständigen Familie (Eltern mit dem verstorbenen Kind und ggf. vorhandenen Geschwisterkindern): als Figureset, als gemaltes Bild/Illustration, als gefilzte Figuren, ...

- ▶ Wenn du dich **künstlerisch** betätigen möchtest, kannst du dein Mitgefühl ganz **kreativ** zum Ausdruck bringen. Du kannst ein Gedicht schreiben, ein Lied komponieren, ein Video erstellen, ein Fotoalbum zusammenstellen, ein Bild malen, eine Skulptur fertigen, ... Hier gibt es keine Grenzen. Ein mit Herz für das Kind geschaffenes Andenken, kann von unschätzbarem Wert sein.
- ▶ Du kannst einen **Brief** oder im besten Fall sogar über die Zeit verschiedene Briefe schreiben. Ganz altmodisch mit Stift und Papier. Gerade in der ersten Zeit fehlen bei persönlichen Begegnungen oft die Worte. Das ist völlig normal und absolut in Ordnung. Doch manchmal möchte man dennoch seinen Gefühlen Ausdruck verleihen und manchmal ist es für die Eltern auch wichtig diese zu erfahren. Hier finde ich einen Brief eine gute Variante, da der Verfasser mit Zeit und Sammlung ganz bewusst und sensibel Gedanken und Gefühle teilen kann. Zu dem können die Eltern selbst entscheiden, wann sie bereit sind diesen Brief zu lesen. Zusätzlich können Briefe von Zeit zu Zeit immer wieder hervorgeholt werden, wodurch sich Eltern in Zeiten der Einsamkeit ein bisschen mehr getragen fühlen können. Auch die Beisetzung oder Gedenkfeier ist aus meiner Sicht ein guter Anlass für einen Brief. Die trauernden Eltern sind an diesem Tag ohnehin überwältigt von ihren eigenen Gefühlen, so dass oft eine Umarmung durch die Beistehenden ausreicht. Und gleichzeitig können die eigenen Gedanken und Gefühle in Form eines Briefes übermittelt werden. Hier möchte ich unbedingt empfehlen auf tröstende Floskeln zu verzichten, da diese fast nie hilfreich sind.
- ▶ Du kannst mit den trauernden Eltern, den verwaisten Geschwistern und anderen Angehörigen **über das Sternenkind sprechen**. Manchmal kann der Gedanke aufkommen, dass man die Trauernden nicht noch trauriger machen möchte oder sie nicht „erinnern“ möchte. Fakt ist, Eltern könnten den Verlust ihres Kindes niemals „vergessen“. Und ganz im Gegenteil: wenn Menschen von sich aus über das Sternenkind sprechen und seinen Namen verwenden, kann das sehr heilsam sein. Denn so können Eltern das Gefühl bekommen, dass an ihr Kind gedacht wird und auch von anderen mit einbezogen wird.

- ▶ Du kannst einen gemeinsamen **Besuch des Grabes/Gedenkortes** vorschlagen.
- ▶ Du kannst dem verstorbenen Kind gedenken, in dem du aktiv nach **Fotos** fragst, sofern du sie auch sehen möchtest. Glücklicherweise ist die Arbeit von ehrenamtlichen Sternenkindfotografen oder eine gute Leistung persönlicher Kameras immer verbreiteter. Somit haben viele Eltern wunderschöne Fotos von ihrem verstorbenen Kind. Es kann ein Unbehagen entstehen, wenn man an ein Foto von einem verstorbenen Baby denkt. Viele Menschen haben generell in ihrem Leben noch nie einen toten Menschen gesehen. Die Vorstellungen von einem toten Baby können einen manchmal an die eigene Grenze führen. Ich möchte dennoch ermutigen, sich zu trauen, die Bilder zu betrachten. Sie sind oftmals ganz anders als erwartet und es liegt vor allem die Schönheit der kleinen Wesen in ihnen. Die Bilder zu betrachten, kann dir in deiner eigenen Verarbeitung helfen, das Unfassbare zu begreifen und kann zusätzlich für die betroffenen Eltern von unschätzbarem Wert sein, wenn sie das normalste der Welt tun: nämlich ihr Kind der Welt zeigen. Vielleicht gibt es auch Bilder aus der Schwangerschaft, Ultraschallfotos, Audio- und/oder Videoaufnahmen oder sogar ein Album oder Video. Auch danach kannst du fragen und so gemeinsam mit den Eltern des verstorbenen Kindes gedenken.
- ▶ Die meisten Eltern haben ihre ganz eigene **Symbolik**, wenn es um ihr verstorbenes Kind geht. Viele Eltern verbinden die Sterne mit ihrem Sternenkind. Aber auch andere Symbole, wie Sternschnuppen, Regenbögen, bestimmte Tiere, Pflanzen, Gerüche, Elemente ect. verbinden viele Eltern mit ihrem Kind. Hier kannst du ganz aufmerksam sein - oft erzählen die Eltern von sich aus, was sie mit ihrem Kind verbinden. Du kannst natürlich auch gerne nachfragen. Wohltuend kann es sein, wenn du diese besondere Symbolik würdigst. Du kannst bei Geschenken darauf eingehen. Du kannst wann immer dir in deinem Leben eins dieser Symbole begegnet, an das Sternenkind denken und dies auch die Eltern wissen lassen. Von besonderer Kraft kann es auch sein, wenn du deine ganz eigene Symbolik hast. Und auch dies mit den Eltern teilst, dass du dich in bestimmten Momenten ganz besonders mit dem Sternenkind verbunden fühlst. Dies kann den trauernden Eltern zeigen, dass sie nicht die Einzigen sind, die an ihr Kind denken, es vermissen und sich vor allem noch mit ihm verbunden fühlen.

- ▶ Wie oben erwähnt, kann die **Weihnachtszeit** eine sehr herausfordernde Zeit für trauernde Eltern sein. Mit weihnachtlichen Ritualen bewusst dem Sternenkind zu gedenken, kann sehr entlastend sein. Auch hier gibt es viele kreative Ideen. Es gibt mittlerweile schöne Anleitungen mit Impulsen für Adventskalender eigens für Sternenkinder. Natürlich ist es auch eine schöne Idee dem Sternenkind einen „normalen“ Adventskalender zu widmen. Du kannst symbolischen Weihnachtsbaumschmuck verschenken. Entweder selbstgestaltet mit dem Namen des Kindes und/oder mit einem besonderes Symbol, z.B. einem Stern, Regenbogen oder Mond. Du kannst eine Kerze mit weihnachtlichen Symbolen mit dem Namen des Kindes gestalten oder einen Mini-Tannenbaum für das Grab verschenken. Du kannst, wenn es zu Weihnachten Geschenke gibt, auch ein Geschenk eigens für das Sternenkind schenken. Du kannst auch ein Ritual initiieren, z.B. das Anzünden einer Feuerschale zu Weihnachten, das Abfeuern einer Rakete, der gemeinsame Besuch des Grabes, ...

BESETZUNG/ABSCHIEDNAHME

Die Stunden der Beisetzung oder Abschiednahme des eigenen Kindes gehören zweifelsohne zu den schwersten Stunden im Leben eines Menschen. Eigentlich ist es kaum zu glauben, wie trauernde Eltern diese überhaupt überstehen können. Aus meiner Sicht ist es dabei entscheidend, **dass sich die trauernden Eltern nicht allein fühlen**. Dass sie das Gefühl haben, dass es Menschen gibt, die mit ihnen traurig sind, die ebenso um das verstorbene Kind trauern und die ihnen Halt geben, sie unterstützen und da sind. Dies kann aus meiner Sicht vor allem durch die **Teilnahme an der Beisetzung bzw. Abschiednahme** vermittelt werden. Wenn es keine Einladung zur Teilnahme gibt, kann es manchmal eine gute Idee sein, aktiv und gleichzeitig sensibel zu erfragen, wie die Abschiednahme geplant ist und ob es von Seiten der trauernden Eltern erwünscht ist, daran teilzuhaben und mit ihnen zu sein. Es kann sinnvoll sein diese Nachfragen zu koordinieren, damit nicht jeder einzeln anfragt. Wenn keine persönliche Teilnahme gewünscht ist oder du aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen kannst, gibt es dennoch Möglichkeiten, wie du deine **Anteilnahme deinen lieben Angehörigen gegenüber sichtbar machen** kannst, damit sie sich eben nicht allein fühlen.

Glücklicherweise haben die meisten Menschen keine Erfahrung mit der Beisetzung oder Abschiednahme von verstorbenen Kindern, da der Tod von Kindern nicht der Regelfall ist. Doch diese mangelnde Erfahrung kann Menschen im Umfeld von Sternenkindeltern davon abhalten die Stütze zu sein, die die trauernden Eltern vielleicht bräuchten. Was ich damit sagen möchte: wenn die trauernden Eltern zur Beisetzung oder Abschiednahme ihres verstorbenen Kindes einladen, kann es aus meiner Sicht nur sehr wenige Gründe geben, dieser Einladung nicht zu folgen.

Nicht selten können Angehörige von ihren eigenen Gefühlen überwältigt werden. Für Menschen, die selbst Kinder haben, kann die Frage „Wie würde ich mich fühlen, wenn ich mein Kind verabschieden müsste?“ geradezu körperlich schmerzhaft sein. Gerade wenn es noch keine Berührungspunkte mit verstorbenen Kindern gibt, kann diese mangelnde Erfahrung dazu führen, dass die Vorstellungen von der Beisetzung oder Abschiednahme eines Kindes geradezu grauenvoll sein können. Manchmal ist dann die Lösung, sich dieser inneren Bilder zu entziehen

und als Schutzmechanismus lieber fern zu bleiben und das gar nicht so nah an sich ran zu lassen.

Ich kann an dieser Stelle nur ermutigen, **mutig zu sein**. Sich zu trauen, auch wenn die Erfahrung vielleicht überwältigend sein mag. Zum einen weil die **Anteilnahme und Unterstützung** für die trauernden Eltern, in diesen zweifelsfrei schwersten Stunden ihres Lebens, von unersetzbarem Wert ist. Zum anderen brauchen wir Menschen **Rituale**, um vor allem Dinge, die unbegreiflich sind, zu verarbeiten. Viele der Sternenkinder haben nie außerhalb des Körpers der Mutter gelebt. Das kann das Leben der Kinder vor allem für Angehörige sehr abstrakt machen. Und gleichzeitig ist es dadurch umso wichtiger, gerade dieses Kind, mit dem vor allem abstrakte Verbindungen existierten bewusst zu verabschieden. Denn oftmals haben sich auch die Angehörigen genau wie die Eltern bereits ein Leben MIT diesem Kind vorgestellt. Viele meiner Freunde haben mir nach der Beisetzung meines Sohnes gesagt, dass sie eigentlich vor allem gekommen seien, um für mich da sein zu können und ihre Anteilnahme zum Ausdruck bringen zu können, dass sie nun aber spüren würden, wie wichtig die Verabschiedung auch für sie selbst war.

Wenn es sich für dich richtig anfühlt, kannst du deine **Hilfe für die Vorbereitung und Gestaltung** der Abschiednahme oder einer Gedenkfeier anbieten:

- ▶ Du kannst deine Hilfe für die **Kommunikation** mit der Trauergesellschaft anbieten.
- ▶ Du kannst Vorschläge für **Rituale** machen und diese ggf. vorbereiten, z.B. das gemeinsame Gestalten einer Kerze, das Bemalen von Steinen, das Bepflanzen der Grabstelle.
- ▶ Du kannst für eine **musikalische Begleitung** sorgen, z.b. selbst musikalisch begleiten oder jemanden organisieren.
- ▶ Falls kein **Catering** in Auftrag gegeben wird, kannst du einen Kuchen backen, Snacks vorbereiten oder Getränke besorgen.

Neben der bloßen Teilnahme an der Beisetzung oder Abschiednahme gibt es einige Möglichkeiten, wie du deine **Anteilnahme, Liebe und Trauer zum Ausdruck bringen** kannst:

- ▶ Du kannst **Blumen** mitbringen.
- ▶ Du kannst einen **Brief** schreiben und auf diese Weise deine Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen.
- ▶ Du kannst deiner Liebe und deiner Trauer auf ganz kreative Weise Ausdruck verleihen. Als **Text, Gedicht oder Lied**.
- ▶ Du kannst **Geschenke oder Selbstgebasteltes** für das Grab mitbringen.
- ▶ Du kannst **Seifenblasen** als Regenbogenbrücke zum verstorbenen Kind mitbringen, verteilen und aufsteigen lassen.
- ▶ Du kannst **Luftballons** organisieren, die steigen gelassen werden können.
- ▶ Du kannst **symbolische Figuren oder Andenken** vorbereiten und in der Trauergesellschaft verteilen, so dass jeder im Umfeld des Sternkinde diese mit nach Hause nehmen kann. Ich habe einmal von dem Ritual gehört, dass die Freunde und Familie eine symbolische Figur sogar mit auf Reisen nehmen und Fotos an die Sterneltern schicken, nach dem Motto „Euer Sternchen ist auch bei uns immer mit dabei.“
- ▶ Du kannst deine **Kinder mitbringen** (sofern dies gewünscht ist) und in stattfindende Rituale einbinden. Schließlich ist ein Mensch aus der Gruppe der Kinder gestorben. Für verwaiste Geschwister kann es sehr Halt gebend sein, wenn ihre Freunde bei der Abschiednahme anwesend sind und einfach für sie da sein können. Zu dem haben Kinder die Fähigkeit Dinge auf besondere Weise zu sehen und zu benennen, die uns als Erwachsene manchmal schon verloren gegangen ist. Für mich waren es oft die berührendsten Momente, wenn die Kinder aus meinem Umfeld auf ganz natürliche Weise über meinen verstorbenen Sohn gesprochen haben, Fragen gestellt haben und ihre Vorstellungen, wie es ihm wohl gerade im Himmel gehen möge, mit mir geteilt haben.
- ▶ Du kannst **Pflanzen aus deinem Garten** für die Bepflanzung des Grabes mitbringen.

- ▶ Manchmal kann eine **finanzielle Unterstützung** sehr sinnvoll sein. Eine Beisetzung kostet schlichtweg ziemlich viel Geld. Hinzu kommt, dass es in den meisten Fällen jedes Mal extra kostet, wenn betroffene Eltern ihr Kind noch einmal sehen möchte oder selbst in den Sarg betten möchte. Nicht selten liegt es den trauernden Eltern fern ausgerechnet am Blumenschmuck, dem Sarg, der Grabstelle, ect. zu sparen. Auch eine Verköstigung der Trauergesellschaft ist meist recht kostspielig. Wenn das Budget eng ist, kann auch schon der Beitrag eines Kuchens oder von Getränken hilfreich sein.

Natürlich gibt es auch gute Gründe einer Einladung zur Beisetzung nicht zu folgen. Manche Angehörige können sich selbst durch zum Beispiel eigene Verluste, unverarbeitete Themen, einer Schwangerschaft, einem Kinderwunsch oder der kürzlichen Geburt eines Kindes in einer so vulnerablen Lebenslage befinden, dass sie Verantwortung für sich selbst übernehmen müssen und somit nicht teilnehmen können. Manchmal ist die Teilnahme durch die räumliche Entfernung, Krankheit oder anderer Umstände nicht möglich. Und gleichzeitig möchte ich ermutigen, dass eine Anteilnahme auch **aus der Ferne** sehr gut möglich sein kann und somit auch von großem Wert für die trauernden Eltern sein kann. So kann deine persönliche Anteilnahme durch kleine Gesten für die trauernden Eltern sichtbar gemacht werden und somit eine ebenso große Kraft geben, wie eine persönliche Teilnahme an der Abschiednahme. Hier fallen mir ein paar Möglichkeiten ein:

- ▶ Du kannst **Blumenschmuck** zur Abschiednahme beitragen. Vielleicht gibt es einen Floristen, der von den Eltern beauftragt wurde. Du kannst Kontakt zu diesem aufnehmen und eigene Blumen in Auftrag geben, die dann mitgeliefert werden. Du kannst auch Personen, von denen du weißt, dass sie zur Abschiednahme gehen werden, bitten Blumen in deinem Namen mitzunehmen. Ich persönlich finde es sehr schön, den eigenen Namen dann auf ein großes Blatt der Blumen schreiben zu lassen, um deine Anteilnahme sichtbar zu machen und somit auf die altüblichen Trauerschleifen zu verzichten.
- ▶ Du kannst deine Anteilnahme in Form von Worten in einem **Brief** zeigen. Handgeschriebene authentische Worte können hier eine besondere Kraft haben. Den Brief kannst du per Post an die trauernden Eltern schicken oder an Personen, die persönlich zur Abschiednahme kommen werden, die den Brief dann in deinem Namen persönlich überreichen können.

- ▶ Du kannst am Vortag der Abschiednahme eine **Nachricht** schreiben und zum Ausdruck bringen, dass du gerade und vor allem am Tag der Abschiednahme mit deinen Gedanken und deinem Herzen bei deinen lieben Angehörigen und dem verstorbenen Kind sein wirst.
- ▶ Du kannst am Tag der Abschiednahme eine **Kerze** (vielleicht sogar eine selbstgebastelte und/oder symbolische und/oder Kerze mit dem Namen des verstorbenen Kindes) anzünden und den trauernden Eltern ein **Foto** davon schicken.
- ▶ Du kannst ein **Video** aufnehmen und hier entweder persönliche Worte an die trauernden Eltern richten, eine Kerze anzünden und/oder einfach nur schweigen und so mit den trauernden Eltern sein und ein bisschen Halt geben.
- ▶ Du kannst **kreativ** sein. Vielleicht in Form von Gedichten, Liedern, der Gestaltung von Kerzen, Bildern, Steinen, Figuren, usw. Dies kannst du den trauernden Eltern auch aus der Ferne zukommen lassen.
- ▶ Wenn es mehrere Leute an einem Ort gibt, die an der Abschiednahme nicht teilnehmen können, kann es sehr symbolisch sein, sich zu der Zeit der Abschiednahme **gemeinsam zu versammeln**. Allein schon der symbolische Charakter kann den trauernden Eltern viel bedeuten. Auch für dich selbst, kann dieses Ritual ein heilsamer Schritt der Verarbeitung sein. Die gemeinsame Zeit, kann dann ganz bewusst gestaltet werden. Es kann eine Kerze angezündet werden, geredet oder geschwiegen werden. Auch eine gemeinsame kreative Verarbeitung kann heilsam sein. Den trauernden Eltern davon zu berichten und vielleicht die Ergebnisse der kreativen Auseinandersetzung als Geschenk für das verstorbene Kind zu überreichen, kann sehr kraftvoll sein.
- ▶ Bei all diesen Vorschlägen, kann die **Einbindung der eigenen Kinder** sehr kraftvoll sein. Zum einen kann es die Existenz des verstorbenen Kindes noch einmal realer machen, wenn keine Scheu gezeigt wird auch mit den eigenen Kindern über das verstorbene Kind zu sprechen. Und zusätzlich kann die Einbindung der Kinder in die Gestaltung von Nachrichten, Bildern, Kerzen oder kreativer Auseinandersetzungen von besonderer Symbolik sein, da schließlich ein Mensch aus der Gruppe der Kinder verstorben ist.
- ▶ Wie oben schon beschrieben, kann je nach Situation eine **finanzielle Unterstützung** sinnvoll sein.

In einigen Fällen, findet die Beisetzung des Sternenkindes als sogenannte **Sammelbestattung** statt. Dies bedeutet, dass das verstorbene Kind gemeinsam in einem Sarg mit anderen Sternenkindern beigesetzt wird. Dies hat zur Konsequenz, dass betroffene Eltern nicht selbst, über den Zeitpunkt, den Rahmen und den Ort der Bestattung entscheiden können. Gerade deshalb möchte ich dich ermutigen Interesse zu bekunden. Wenn die Personenzahl zur offiziellen Gedenkfeier und Beisetzung begrenzt ist, kann es für Sternenealtern schon sehr wohltuend sein, wenn du dich am Tag der Beisetzung bei ihnen meldest oder eine der oben aufgeführten Gesten zukommen lässt. Vielleicht ist sogar der Vorschlag angemessen, eine eigene kleine Gedenkfeier für die Eltern zu organisieren und abzuhalten.

HILFE

Räume schenken

Auch wenn bei den meisten der große Wunsch besteht das Leid und den Schmerz der trauernden Eltern irgendwie lindern zu können, ist dies wahrscheinlich gar nicht möglich. Aber was du tun kannst ist, **da zu sein, zu zu hören und den Raum zu halten**. Dies beginnt schon damit, zu signalisieren, dass du am Befinden des trauernden Elternteils interessiert bist. Und das kann mitunter gar nicht so einfach sein. In unserer Gesellschaft werden Begegnungen häufig mit den Worten „Wie gehts?“, „Alles klar?“ oder „Alles gut?“ eröffnet. In meiner Wahrnehmung ist es so, wie in der englischen Sprache, dass auf ein „How are you?“ keine Antwort erwartet wird. Und das macht es irgendwie kompliziert. Für beide Seiten. Da diese Floskeln so häufig verwendet werden, kann es schwerfallen einzuschätzen, ob der Gegenüber tatsächlich an meinem Befinden interessiert ist. Und zusätzlich erscheint den meisten in den Sätzen der ersten Begegnung kaum der passende Raum, um sich sicher genug zu fühlen, sich zu öffnen.

Gerade hier ist, wie oben beschrieben eine **sensible Sprache** extrem hilfreich. Du kannst sozusagen gar nicht genug auf deine Worte achten. Aus meiner ganz persönlichen Sicht, kann das beschriebene Dilemma aufgelöst werden, in dem **zur Begrüßung ganz bewusst auf diese Floskeln verzichtet wird**. Stattdessen kann man mit folgenden Worten kaum etwas falsch machen:

- ▶ „Schön dich zu sehen.“
- ▶ „Ich freue mich dich zu sehen.“
- ▶ „Ich bin froh dich zu sehen.“

Wahrscheinlich bist du sehr an dem **Befinden** deines lieben Angehörigen interessiert. Es ist unwahrscheinlich, dass du dir sonst diesen ganzen Text durchlesen würdest. Allerdings kann es auch hier gar nicht so einfach sein, den trauernden Elternteil mit der Frage nach dem Befinden auf dem richtigen Fuß zu erwischen. Wenn du dich nach dem Befinden erkundigst, dann sollten meiner Meinung nach die **Rahmenbedingungen** im Außen auch so sein, dass **Zeit**,

Raum und Störfreiheit vorhanden sind, für eine möglicherweise ausführliche und/oder emotionale Antwort, bei der vielleicht auch Tränen fließen werden. Zusätzlich kann die einfache Formulierung „Wie geht es dir?“ manchmal auch gar nicht so passend sein. Einige Eltern können mit Wut reagieren, nach dem Motto „Wie soll es mir schon gehen?“. Manche Eltern können diese Frage schlicht weg nicht beantworten, vielleicht weil ihnen die Worte fehlen, vielleicht weil sie es gerade gar nicht spüren können, vielleicht weil es zu viel auf einmal ist, vielleicht weil sie nicht wissen wo sie anfangen sollen. Was ich damit sagen möchte: auch ein gut gemeintes liebevolles „Wie geht es dir?“ kann manchmal schwierig sein.

Auch hier finde ich die Lösung in der sensiblen Sprache. Folgende **Formulierungen** könnten funktionieren:

- ▶ „Es interessiert mich sehr, wie es dir geht. Würde es dir gut tun mit mir darüber zu reden?“
- ▶ „Ich würde gerne wissen, wie es dir geht. Wenn du magst, kannst du mit mir darüber reden. Ich höre dir gerne zu.“
- ▶ „Ich denke viel an dich und frage mich, wie du gerade zurecht kommst. Möchtest du darüber sprechen?“

Zum einen wird das Interesse an dem Befinden des Angehörigen vermittelt und damit ein **Raum zum Reden angeboten** und gleichzeitig wird auf sensible Weise vermittelt, dass der trauernde Elternteil zunächst entscheiden darf, ob er gerade darüber reden möchte oder kann. Es ist wesentlich einfacher über die Frage nachzudenken, „Möchte oder kann ich gerade reden?“ als über die Frage „Was von meinem Befinden möchte oder kann ich gerade teilen?“. Das alles mag vielleicht kleinlich wirken. Aus meiner Sicht kann diese **Sensibilität und Feinfühligkeit** aber den entscheidenden Unterschied machen.

Diese Annahmen können übrigens auch auf die Anteilnahme **aus der Ferne** übertragen werden. Nicht selten sind Familie und Freunde räumlich gar nicht in der Nähe, so dass persönliche Begegnungen stattfinden können. Manchmal fehlt trauernden Eltern die Kraft für direkte Gespräche am Telefon, so dass Verbindungen eher über **Nachrichten** stattfinden. Auch hier kannst du meiner Meinung nach gar nicht genug über deine Worte nachdenken. Eine Textnachricht mit den Worten „Wie geht es dir?“ kann den trauernden Elternteil unter Druck

setzen, antworten zu müssen, auch wenn ihm vielleicht gerade gar nicht danach ist. Vorschläge für sensible **Formulierungen** sind zum Beispiel:

- ▶ „Ich denke viel an dich und frage mich, wie es dir geht. Ich würde mich sehr freuen von dir zu hören, kann es aber auch verstehen, wenn du gerade keine Kraft hast mir zu antworten. Das ist völlig in Ordnung. Ich werd mich weiter bei dir melden“,
- ▶ „Es interessiert mich sehr, wie du gerade zurecht kommst. Wenn du gerade etwas mit mir teilen möchtest, bin ich gerne für dich da. Falls dir mein offenes Ohr gut tun würde, schick mir gerne eine Sprachnachricht. Oder falls du am Telefon sprechen möchtest, habe ich morgen Vormittag noch keine Pläne und bin gut erreichbar. Ich erwarte nicht, dass du auf meine Nachricht antwortest, oder dich bei mir meldest. Ich möchte dir nur zeigen, dass ich gerne für dich da sein möchte.“
- ▶ „Ich denke gerade an dich und sende dir meine Liebe und Kraft. Ich freue mich jederzeit von dir zu hören, fühl dich aber nicht unter Druck gesetzt, dich bei mir zu melden. Ich bin da, wann immer du mich brauchst.“

Konkrete Angebote

Hilfsangebote sollten so konkret, wie möglich formuliert werden. Die klassische Floskel „Melde dich, wenn ich irgendetwas tun kann.“ ist nicht hilfreich. Betroffene werden sich nicht melden, da ihnen dazu die Kraft fehlt. Und vor allem, wissen trauernde Eltern in der Akutsituation meist gar nicht, was sie brauchen könnten. Somit ist es sinnvoll **konkrete Vorschläge** zu machen und bereits einen **Zeitpunkt vorzuschlagen**. Zum Beispiel:

- ▶ „Ich werde morgen gegen 12 Uhr einen Auflauf vor die Tür stellen.“
- ▶ „Ich gehe heute Abend noch in den Supermarkt. Bitte schreib mir bis 17 Uhr, falls ich etwas für euch mitbringen kann.“
- ▶ „Am Freitag habe ich zwischen 16 Uhr und 21 Uhr noch keine Pläne. Falls dir spontan nach einem Gespräch sein sollte, kannst du mich in der Zeit gut erreichen und ich habe dann Zeit nur für dich. Ich werde dir kurz vorher noch einmal eine Nachricht schreiben und dich erinnern, dass mein Angebot weiterhin steht.“
- ▶ „Hast du Lust, dass ich dich am Samstag Nachmittag auf einen Spaziergang begleite? Oder möchtest du gemeinsam mit mir einen Film schauen?“

Und gleichzeitig fällt es trauernden Eltern oft schwer Angebote anzunehmen, da die Trauer so unberechenbar ist. Sie können kaum vorhersagen, wie es ihnen in der nächsten Stunde gehen wird. Die Trauer ist sehr dynamisch. Aus diesem Grund kann eine Scheu bestehen, eine Zusage für den „Samstagsnachmittags-Vorschlag“ zu machen, aus Sorge, dass es ihnen so schlecht gehen könnte, dass sie nicht einmal für den wohlgemeinten Vorschlag Kraft hätten. Somit kann es sehr entlastend sein, wenn bei den Hilfsangeboten **vermittelt** wird, **dass die Trauernden jederzeit und kurzfristig ihre Meinung ändern dürfen**. Folgende Zusätze können somit sehr entlastend sein:

- ▶ „Du darfst dich auch jederzeit umentscheiden. Ich habe dafür vollstes Verständnis.“
- ▶ „Du kannst auch spontan entscheiden, ob dir dann nach einem Spaziergang ist.“
- ▶ „Du darfst deine Meinung jederzeit und auch kurzfristig ändern. Ich kann das absolut verstehen.“

Essen

In der Akutsituation sind betroffene Eltern oft in einem Zustand in dem Nichts mehr geht. Doch Essen, Schlafen und der Toilettengang sind Dinge, die dennoch für das Überleben wichtig sind. Zumindest beim Essen kannst du helfen. Tiefe Trauer geht nicht selten mit einer ausgeprägten Appetitlosigkeit einher. Oft fehlt auch jegliche Energie überhaupt darüber nachzudenken, was man essen könnte. Doch Essen ist wichtig. Insbesondere in dieser fordernden Lebensphase. Denn die Betroffenen brauchen nun mehr Kraft denn je. Zusätzlich hat die Mutter in den meisten Fällen kürzlich geboren und befindet sich im Wochenbett, was per se für den Körper eine Zeit ist, in der er eigentlich mit guten und reichhaltigen Nährstoffen versorgt werden sollte.

Du kannst helfen, in dem du **nahrhaftes Essen** vorbeibringst und z.B. **vor die Tür stellst** und im Verlauf eine Nachricht hinterlässt, dass das Essen da ist. Wenn du möchtest, kannst du dich informieren, welche Gerichte besonders für das Wochenbett geeignet sind (z.B. Kraftbrühen), kraftspendend für die Seele sind oder früher gerne von den Trauernden gegessen wurden. Auch ein Einkauf mit nahrhaften Lebensmitteln z.B. vor die Tür gestellt kann schon helfen. Wenn es sich für die trauernden Eltern passend anfühlt, kannst du auch mit Lebensmitteln vorbeikommen und vor Ort etwas frisch kochen. Vielleicht tut es den Eltern sogar gut in Gemeinschaft zu essen. Wichtig ist hierbei auch wieder die Bedürfnisse der Trauernden sensibel zu erfragen und nicht zusätzliche Arbeit zu machen, d.h. alles Benötigte mitzubringen, so wenig wie möglich nach irgendwelchen Utensilien zu fragen und hinterher wieder alles ordentlich zu hinterlassen.

Auch **aus der Ferne** kannst du hier unterstützen:

- ▶ Du kannst **Lieferdienste** in Anspruch nehmen. Entweder kannst du direkt etwas für deine Angehörigen bestellen oder du verschenkst einen Gutschein, so dass die trauernden Eltern flexibel entscheiden können. In ländlicheren Regionen, in denen keine Lieferdienste vorhanden sind, kann man trotzdem kreativ werden. Vielleicht gibt es in der Nähe ein Restaurant, welches üblicherweise keine Gerichte ausliefert. Vielleicht wird für deine lieben Angehörigen unter diesen Umständen eine Ausnahme gemacht. Vielleicht kann ein Nachbar das Essen abholen und vorbei bringen.

- ▶ Du kannst Essen **per Post** schicken, welches geeignet ist per Post versendet zu werden. Hierzu kann selbst zubereitetes Essen wie z.B.: Gebäck, Power-Balls, Marmelade zählen, aber auch gekaufte Produkte wie Nervenahrung oder Lieblingslebensmittel.
- ▶ Mittlerweile gibt es auch zahlreiche **online Anbieter**, die Gerichte nach Hause liefern, die dann nur noch erwärmt werden müssen oder mit minimalen Aufwand zubereitet werden müssen. Auch hier kannst du für deine Angehörigen eine Bestellung aufgeben oder eine Gutschein senden.

Unterstützung im Wochenbett

In den meisten Fällen befinden sich die Mütter nach der Geburt ihres Sternkinde im Wochenbett. Eigentlich ist das Wochenbett zum Ankommen gedacht. Sich als Familie einzuspielen. Sein Kind kennen zu lernen. Und sich vor allem von der Geburt zu erholen. Nach der Geburt eines Sternkinde ist aber alles anders als gedacht. Und trotzdem haben die Mütter ein Kind geboren. Und von dieser Geburt muss sich der Körper erholen. Auch bei Müttern mit lebenden Kindern fällt die Einhaltung des Wochenbettes oft schwer. Das Wochenbett ohne sein Kind, also ein **stilles Wochenbett** zu halten, kann zu einer der größten **Herausforderungen** werden. Und gleichzeitig ist die **Erholung** gerade **nach der Geburt** eines Sternkinde umso wichtiger, da die Eltern einen schweren Weg vor sich haben. Somit kann es sehr sinnvoll sein, ganz feinfühlig und sensibel zu erkunden, was der trauernden Mutter helfen kann, neben den seelischen Wunden auch die körperlichen Wunden heilen zu lassen. Letztlich passen alle in diesem Text aufgeführten Unterstützungsvorschläge für die Zeit des Wochenbettes. Manche haben vielleicht sogar ihre größte Bedeutung in dieser ersten Zeit. Dennoch gibt es ein paar **Ideen**, die explizit für die Einhaltung des Wochenbettes helfen können:

- ▶ Du kannst mit Essen unterstützen, so dass die Mutter im Bett bleiben kann und auch im Bett essen kann. Eine **Wochenbettsuppe** kann hier besonders kraftspendend sein.
- ▶ Du kannst eine **Massage** anbieten.
- ▶ Du kannst bei der Findung einer **Hebamme für das Wochenbett** unterstützen, falls es in der Schwangerschaft noch keine Hebammenbegleitung gab.
- ▶ Du kannst bei der Findung einer **Mütterpflegerin** helfen.
- ▶ Falls das **Wochenbett** in der Schwangerschaft noch nicht **vorbereitet** wurde, kannst du helfen dies nachzuholen: Schlafzimmer aufräumen, schöne Bettwäsche aufziehen, ein Tablett fürs Bett organisieren, Unterhosen und Vorlagen für den Wochenfluss oder Schmerzmedikamente besorgen
- ▶ Falls es der trauernden Mutter schwer fällt im Bett zu bleiben und sie sich alleine fühlt, kannst du vorschlagen ihr **Gesellschaft zu leisten** oder sie mit **Ablenkungen** zu versorgen: Filme, Bücher, Podcasts, Telefonate, das Vorlesen eines Buches

Unterstützung bei der Kinderbetreuung

Wenn in der Familie schon Kinder an der Hand sind, ist dies für die betroffenen Eltern oft eine wertvolle Ressource und gleichzeitig kann die Verantwortung für die Kinder an der Hand zusätzliche zehren. Auf der einen Seite können die Kinder an der Hand den betroffenen Eltern zusätzlich Kraft und Lebensenergie geben und gleichzeitig, kann ein zusätzlicher Druck entstehen, seine Kinder an der Hand so viel wie möglich Last durch den Tod ihres Geschwisterchens zu ersparen. Hinzukommt, dass Kinder anders trauern als Erwachsene. Man spricht hier von der sogenannten **Pfützentrauer**. Das bedeutet, dass Kinder Phasen haben, in denen sie völlig unbeschwert im Moment sein können und das pure Lebensglück verkörpern und es dann immer wieder Momente gibt, in denen sie voll in die Pfütze der Trauer hineinspringen und tief mit der Trauer um ihr Geschwisterchen verbunden sind.

Oft besteht bei Eltern auch der Wunsch ihren Kindern an der Hand so viel „Normalität“ wie möglich zu ermöglichen. Doch dies kann den trauernden Eltern manchmal so viel Kraft abverlangen, die sie im Zweifel gar nicht haben. Somit kann es sehr entlastend sein, Unterstützung bei der Kinderbetreuung anzubieten. Auch hier lohnt es sich ganz sensibel zu erkunden, was für die trauernden Eltern am hilfreichsten ist. Es kommt dabei natürlich auf das Alter der Kinder an der Hand an. Es ist auch wertvoll im Hinterkopf zu behalten, dass der Tod des Sternenkinds auch Ängste um die Kinder an der Hand hervorrufen kann und Eltern sich gegebenenfalls unwohl dabei fühlen könnten ihre Kinder an der Hand in Fremde Betreuung zu geben, auch wenn dies bereits vor dem Tod des Sternenkinds Routine war. Dementsprechend passt eventuell nicht jeder **Vorschlag** zu jeder Familie:

- ▶ Du kannst die Kinder an der Hand **von der Kita/von der Schule abholen**, weiter betreuen und später nach Hause bringen.
- ▶ Du kannst mit den Kindern an der Hand einen **Ausflug** machen. Der Gedanke, dass die Kinder an der Hand ein schönes Erlebnis haben und somit eine Auszeit von der eventuellen Schwere zu Hause haben, kann trauernde Eltern sehr entlasten.

- ▶ Du kannst **zu Besuch** vorbei kommen und mit den Kindern an der Hand **spielen**. Vor allem in den Fällen, in denen sich die Eltern unwohl fühlen ihre Kinder an der Hand abzugeben, kann dies eine gute Lösung sein. Du kannst den Kindern an der Hand einfach nur Zeit und Aufmerksamkeit spenden oder sogar Spielideen oder Bastelmöglichkeiten vorbereiten.
- ▶ Wenn du Kinder im gleichen Alter hast, kann es eine gute Idee sein diese mitzubringen, so dass die Kinder an der Hand **Spielkameraden** haben. Hier möchte ich allerdings empfehlen als Erwachsener nicht zur Last zu fallen. Selbst wenn die Kinder schön spielen, lohnt es sich sensibel zu erspüren, ob der trauernde Elternteil lieber die Gesellschaft des Erwachsenen haben möchte oder lieber allein sein möchte. Zudem ist es hilfreich zu vermitteln, dass du als Besuch die Betreuung übernimmst. Das heißt, dass sich die Kinder bei aufkommenden Streitigkeiten und Bedürfnissen an dich wenden können.
- ▶ Du kannst **altersgerechte Spielsachen** schenken, oder sogar leihen (wenn du selbst Spielsachen hast). Gerade in Fällen, in denen Eltern ihre Kinder an der Hand nicht abgeben wollen und auch keinen Besuch haben wollen, kann es sehr hilfreich sein, neue interessante „Beschäftigungen“ in der Hand zu haben, die in der Betreuung nicht so viel Energie kosten.

Unterstützung bei Verpflichtungen

Tiefe Trauer kostet extrem viel Kraft. Um diese schwerste Zeit der Trauer überstehen zu können, ist es so wichtig, dass die betroffenen Eltern in der Kraft bleiben können. Dafür ist es hilfreich ihnen **so viele Verpflichtungen wie möglich abzunehmen, die einfach nur Kraft kosten** und nichts zurück geben. Dies betone ich so, da es natürlich auch Verpflichtungen gibt, die gut tun können. Zeit mit den Kindern an der Hand zu verbringen kann kraftspendend sein. Das Bad zu putzen, kann eine willkommene Ablenkung sein. Den Rasen zu mähen kann das Gefühl geben, wenigstens diesen unter Kontrolle zu haben. Und dennoch gibt es viele Verpflichtungen, die einfach nur Kraft kosten. Und dies kann sich auch von Tag zu Tag ändern. Während die Ablenkung durch eine Tätigkeit an einem Tag noch hilfreich war, kann dieselbe Tätigkeit am nächsten Tag schon zu viel sein. Hier ist es ratsam einfach dran zu bleiben und immer wieder zu eruieren, was gerade hilfreich sein könnte.

Auch hier gilt, dass die **Angebote so konkret wie möglich** formuliert sind sollten. Auch eine **sensible Sprache** ist hier sehr wertvoll. Vielen Menschen fällt es generell schwer Unterstützungsangebote überhaupt anzunehmen. Hinzukommt, dass manche Unterstützungen auch sehr in den privaten Raum eindringen. Und gerade in dieser vulnerablen Phase ist es für die Eltern enorm wichtig einen geschützten Raum zu haben. **Formulierungen** könnten zum Beispiel sein:

- ▶ „Ich habe überlegt, wie ich dich unterstützen kann. Ich würde dir gerne was aus dem Supermarkt mitbringen/die Blumen wässern/deine Kinder morgens mit zur Schule nehmen/dich gerne im Haushalt unterstützen. Du kannst ja mal überlegen, ob das eine Entlastung für dich wäre. Ich würde dich damit wirklich gerne unterstützen. Es gibt doch gerade so wenig, was ich überhaupt tun kann.“
- ▶ „Wenn es dich entlastet, kann ich dir gerne was aus dem Supermarkt mitbringen/deine Kinder mit zur Schule nehmen/deinen Hund mit Gassi führen. Das würde ich sowieso machen. Es ist für mich absolut kein Aufwand für dich noch was mit in den Einkaufskorb zu packen/deine Kinder mitzunehmen/auch deinen Hund mit auszuführen. Das würde ich wirklich gerne für dich machen.“

- ▶ „Wenn es sich für dich stimmig anfühlt, kann ich morgen vormittag gerne vorbei kommen und dich im Haushalt unterstützen. Ich kann gerne Durchsaugen, die Küche aufräumen, was kochen, Wäsche waschen, das Bad putzen oder das Bett neu beziehen, was auch immer hilfreich für dich ist und sich okay anfühlt. Wir müssen uns nicht sehen, du kannst gerne spazieren gehen oder dich in einem Zimmer zurück ziehen. Du kannst aber auch gerne auf der Couch liegen, während ich die Sachen mache und schauen, ob dir nach Reden ist oder nicht. Du kannst das alles ganz spontan entscheiden und mir bis morgen 10 Uhr schreiben, ob das für dich passt oder nicht. Ich halte mir den Vormittag für dich frei.“

Viele Verpflichtungen sind wiederkehrend und kaum für einen unterstützenden Angehörigen allein zu leisten. In der schweren Zeit der Trauer ist ein **Unterstützungsnetzwerk** für die betroffenen Eltern von unermesslichen Wert. Vielleicht kannst du andere Angehörige, Freunde oder Nachbarn ansprechen und um Unterstützung bitten und/oder einzelne Aufgaben koordinieren. Verpflichtungen können unter anderem folgenden **Bereiche** umfassen:

- ▶ Du kannst wie oben beschrieben, bei der **Kinderbetreuung** unterstützen.
- ▶ Wenn **Angehörige** der trauernden Eltern **pflegebedürftig** sind, kannst du bei der Pflege unterstützen oder bei der Organisation einer temporären professionellen Unterstützung helfen.
- ▶ Du kannst **Einkäufe** erledigen.
- ▶ Wenn die trauernden Eltern es zulassen, kannst du im **Haushalt** helfen. Vielleicht schickst du die Eltern auf einen Spaziergang oder auf einen Mittagsschlaf ins Schlafzimmer und kannst dann z.B. Durchsaugen, Wäsche waschen, das Bad putzen, das Bett neu beziehen.
- ▶ Du kannst bei der Versorgung von vorhandenen **Haustieren** helfen, z.B. Gassi gehen.
- ▶ Wenn ein **Garten** vorhanden ist, kannst du beim Rasenmähen und Blumen gießen helfen.
- ▶ Auch bei gemeinschaftlich geforderten **Verpflichtungen**, wie Treppenreinigung, Schnee schneiben oder Mülltonne rausstellen kannst du einspringen.
- ▶ Für die Unterstützung am **Arbeitsplatz** gibt es einen gesonderten Abschnitt.
- ▶ Wenn es **ehrenamtliche Tätigkeiten** gibt, kannst du hier vielleicht einspringen oder helfen einen Ersatz zu organisieren.

Unterstützung auf dem Arbeitsplatz

Oft besteht Unsicherheit im Umgang mit dem betroffenen Elternteil, wenn er zur Arbeit zurück kehrt. Dies ist auch gut nachzuvollziehen, da sich hier die Bedürfnisse der Eltern stark unterscheiden. Manche kehren früh zurück, da sie die Arbeit ausgleicht und von zu Hause rausholt, andere brauchen viel Zeit. Einige möchten offen mit dem Tod ihres Kindes umgehen und auch darüber sprechen, andere möchten es gar nicht thematisieren. Hier kann aus meiner Sicht ein feinfühliges und klärendes Gespräch vorab helfen. Vielleicht kann die*der Vorgesetzte oder ein*e enge*r Arbeitskolleg*in Kontakt aufnehmen (wenn nicht ohnehin schon geschehen) und die **Bedürfnisse erfragen und Unterstützung anbieten**. Es kann geklärt werden, was sich der Elternteil wünscht und ob man dabei unterstützen kann. Z.B. ob alle Mitarbeiter*innen informiert sein sollen und ob dies die trauernde Person lieber selbst übernehmen möchte, oder ob dies vielleicht jemand für sie übernehmen kann. Oder ob der betroffene Elternteil angesprochen werden möchte oder nicht. Hier kann eine klare Kommunikation z.B. der Führungskraft mit dem Team sehr entlastend sein und auf beiden Seiten für Klarheit sorgen. Vielleicht ist auch ein Zirkulieren dieses Textes unter den Kolleg*innen hilfreich. Es kann auch unterstützend sein, zu vermitteln, dass die*der Betroffene seine Meinung ändern darf. Dass er oder sie z.B. zu Beginn zunächst nicht möchte, dass jemand Bescheid weiß oder ihn oder sie anspricht, es aber okay ist, wenn er oder sie im Verlauf vielleicht doch seine Geschichte teilen möchte. Auch hier kann es hilfreich sein, **Unterstützung bei der Kommunikation** anzubieten.

Zu beachten ist auch, dass nicht immer ein Mutterschutz besteht. Die Väter und Co-Mütter sollten ebenfalls nicht übersehen werden. Denn das Ausmaß der Trauer ist weder von der Schwangerschaftswoche, noch von der Größe des Kindes oder ob das Kind selbst ausgetragen wurde abhängig. In allen Fällen ist es aus meiner Sicht menschlich, dem betroffenen Elternteil **Verständnis entgegen zu bringen** und den Betroffenen dahingehend zu entlasten, nicht auch noch auf der Arbeit funktionieren zu müssen. Hier kann es hilfreich sein zu vermitteln, dass es nachvollziehbar und akzeptiert ist, dass die*der Betroffene ggf. nun erst einmal Zeit für sich und seine Trauer braucht. In Zeiten unserer Hochleistungsgesellschaft und in einer Gesellschaft in der Trauer wenig Raum erhält, ist es für Betroffene oft sehr wichtig, dies auch noch einmal so konkret formuliert von außen zu hören. Es kann auch entlastend sein, zu vermitteln, dass sich der Betroffene auch erst einmal herantasten könne. Dass man einen Versuch des

Wiedereinstiegs startet und Raum dafür lässt, dass der Betroffene auch wieder zurück rudern kann. Erschwerend ist auch die Unberechenbarkeit der Trauer. Trauernde können schwer vorhersehen, wann sie ein Tief einholt oder welche Situationen im Außen schwierig auszuhalten sind. Hier kann es entlasten, zu hören, dass am Arbeitsplatz Raum dafür ist, dass sich die*derjenige auch kurzfristig zurück ziehen kann oder frühzeitig nach Hause gehen kann, wann immer es nötig ist.

Gerade bei Betroffenen in der **Selbstständigkeit**, kann ein hoher Druck bestehen, wieder arbeiten zu müssen. Zum einen, da Verpflichtungen nachgegangen werden muss, zum anderen, da eventuell ein finanzieller Druck besteht. Vielleicht gibt es hier je nach Branche die Möglichkeit Aufträge innerhalb eines Netzwerks weiterzugeben oder sich kurzfristig Unterstützung für die Auftragserfüllung zu holen. Vielleicht kannst du dabei helfen. In einigen Fällen kann gegebenenfalls auch eine finanzielle Unterstützung sinnvoll sein, damit der betroffene Elternteil sich den Raum und die Zeit nehmen kann, den und die er zum Trauern benötigt.

Informationen für die Eltern sammeln

Der Umgang trauernder Eltern mit dem Tod ihres Kindes kann sehr unterschiedlich sein. Manchen Eltern gibt es Kraft und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit sich zu informieren, sich spezielle Unterstützungsangebote oder eine professionelle Begleitung zu suchen. Und manche Eltern haben dafür gar keinen Raum. Aus meiner Sicht kann es also in manchen Fällen hilfreich sein für die trauernden Eltern Informationen über Angebote, Rechtslagen, Gruppen usw. zu sammeln. Diese Informationsrecherche also für sie zu übernehmen. Dies können Recherchen zu den folgenden **Themen** sein:

- ▶ **Sternenkindfotos** in der Umgebung
- ▶ **Bestattungsinstitute**, die Erfahrungen mit der Bestattung von Kindern haben
- ▶ Informationen über **Rechte der Eltern** (z.B. ob und wie lange, sie ihr verstorbenen Kind mit nach Hause nehmen dürfen, Bestattungsrecht, Mutterschutz, Beurkundung)
- ▶ Informationen über **Hebammenansprüche** (auch für eine kleine Geburt besteht ein Hebammenanspruch)
- ▶ **Hebammen**, die spezialisiert sind auf kleine und stille Geburten
- ▶ **Rückbildungskurs** für Sternenkindmamas (meist online, aber ggf. sogar vor Ort)
- ▶ professionelle **Trauerbegleitung** in der Nähe
- ▶ **Beratungsangebote** (z.B. in Familienzentren, Beratungsstellen, Vereinen)
- ▶ **Trauergruppen** für Sternenkindeltern
- ▶ **Psychotherapeuten** mit Erfahrung in der Begleitung von Sternenkindeltern. (Hierzu habe ich einmal eine Sichtweise gehört, die mich sehr berührt hat: „Trauer ist nichts, weswegen man eine Therapie braucht. Denn Trauer ist ein ganz natürlicher Prozess. Eine Therapie kann aber helfen mit dem sonstigen Wahnsinn des Lebens besser zurecht zu kommen, damit mehr Kraft für die Trauer übrig bleibt.“)

Natürlich kommt es hierbei besonders darauf an, dass diese Informationen dann nicht in bevormundender Weise geteilt werden, sondern dass auf ganz sensible Weise vermittelt wird, dass man ihnen die Informationsrecherche abnehmen kann. Sensible **Formulierungen** können zum Beispiel sein:

- ▶ „Gibt es Themen, zu denen ihr euch noch nicht ausreichend informiert fühlt? Zum Beispiel wie man an einen Sternenkindfotografen kommt oder welche Rechte ihr als Eltern habt? Wenn ja, kann ich euch gerne bei der Recherche unterstützen, wenn ihr das möchtet.“
- ▶ „Ich frage mich, ob es für euch eine Unterstützung wäre, wenn ich mich zu bestimmten Themen informieren würde. Zum Beispiel, welche Beratungsangebote es vor Ort gibt oder ob eine Trauergruppe stattfindet. Wenn das hilfreich für euch wäre, kann ich dazu gerne recherchieren und die Informationen mit euch teilen, wenn es sich für euch passend anfühlt.“
- ▶ „Ich habe gehört, dass viele Eltern gute Erfahrungen mit einer professionellen Trauerbegleitung und/oder Psychotherapie gemacht haben. Falls das für dich auch in Frage kommt, möchtest du, dass ich dich bei der Suche nach einer geeigneten Begleitung unterstütze?“
- ▶ „Ich habe mich darüber informiert, ob es einen Rückbildungskurs für Sternenkindmamas gibt/ob eine Trauergruppe für Sternenkindeltern stattfindet/welche Hebammen viel Erfahrung in der Begleitung von kleinen Geburten haben. Wenn du möchtest, kann ich diese Informationen gerne mit dir teilen. Wenn es gerade nicht passt, erzähle ich dir natürlich zu jedem anderen Zeitpunkt gerne davon.“

TRAUER

Sich über Trauer informieren

Trauer ist ein ganz natürlicher Prozess und die unmittelbare Konsequenz von der Liebe zum verstorbenen Kind. **Trauer ist nichts, was überwunden werden muss.** Es gilt eher, Wege mit der Trauer zu finden. Aus meiner ganz persönlichen Sicht ist der allgemeine Umgang in unserer Gesellschaft mit Trauer oder mit trauernden Menschen wenig hilfreich oder heilsam. Nicht alles ist schlecht. In den letzten Jahren hat sich zum Glück viel bewegt. Es gibt aber auch noch viel Luft nach oben. Ein Punkt, der aus meiner Sicht die Umstände für trauernde Eltern noch zusätzlich erschwert, ist, dass **veraltete oder gar falsche Annahmen von Trauer** existieren. Und das ist eine wirklich schwierige Ausgangslage, wenn man doch eigentlich etwas tun möchte und für seinen lieben Angehörigen da sein möchte.

Dies ist auch der Grund, warum ich bei vielen Punkten so sehr aushole. Ich denke, dass wahrhaftige Unterstützung nur gelingen kann, wenn Angehörigen mehr Einblicke in das mögliche Erleben der betroffenen Eltern bekommen können. Dies kann natürlich und wahrscheinlich im besten Fall über direkte Gespräche stattfinden. Doch trauernden Eltern fehlt oft die Kraft dazu. Und manchmal sind sie gar nicht in der Lage das Erleben überhaupt in Worte zu fassen.

Diese Zeilen zu lesen ist ein erster Schritt. Und bei den Dingen, die mir persönlich so wichtig sind, gehe ich auch ein bisschen in die Tiefe. Doch da gibt es noch so viel mehr. Wenn du noch weiter gehen möchtest, kann ich dich nur ermutigen, dich umfassender mit dem Thema Trauer auseinander zu setzen. Es lohnt sich in jedem Fall für deinen Angehörigen und ich denke auch, für dich selbst. Denn mittlerweile sehe ich das mangelnde Wissen um oder die fehlgeleiteten Annahmen von Trauer sogar als „Bildungslücke“ an. Mit dem heutigen Zugang zu Literatur, Podcasts, Blogs und Websites gibt es viele **Informationsquellen**.

Insbesondere über das Trauererleben von Sternenern findest du hier eine lohnenswerte **Übersicht**:

- <https://www.sterneneltern-begleiten.de/trauergefuehle/>

Überleben

Wenn das eigene Kind stirbt, dann kommt oft die Frage auf: Wie kann ich das überleben? Kürzlich habe ich die Formulierung von einer Mutter gehört, dass sie nicht überlebt habe. Dass die Version ihrer selbst, die vor dem Tod ihrer Tochter existierte, nun nicht mehr existiert. Auch ich fühle das so. Für fast alle Eltern gibt es ein „**Davor**“ und ein „**Danach**“. Nicht wenige sagen, dass sie mit ihren Kindern gestorben seien. Warum beschreibe ich das? Weil ich denke, dass es wichtig ist zu verstehen, dass diese unvorstellbare Lebenserfahrung die Menschen verändert. Unweigerlich. Allgemein betrachtet, verändern wir uns alle täglich. Auch du bist heute nicht mehr die gleiche Person, die du gestern warst. **Alles ist im Wandel**. Leider mag unser Gehirn keine Veränderungen. Veränderungen sind anstrengend. Wir müssen uns neu darauf einstellen. Deswegen wollen wir so gerne an Altem festhalten. Weil es einfacher ist.

Leider macht dieser weit verbreitete Ansatz das Leben vieler trauernder Eltern umso schwerer. **Es gibt kein Zurück**. Es gibt keine Rückkehr zu Altem und Gewohntem. Es gibt kein „wieder“. Somit wird auch nicht „wieder alles gut“. Somit wird die Mutter/der Vater auch nicht „wieder die/der Alte“. Es gibt nur Neues. Nach dem Tod des eigenen Kindes beginnt ein anderes, ein neues Leben. Ein Leben ohne das eigene Kind.

Das anzunehmen umfasst auch, anzuerkennen, dass die Person, so wie wir sie vorher kannten, bildlich gesprochen mit ihrem Kind gestorben ist. Sich mit der damit aufkommenden Trauer um die alte Version seines geliebten Angehörigen zu befassen, sie zuzulassen und zu durchleben, kann aus meiner ganz persönlichen Meinung trauernde Eltern enorm entlasten. Auch wenn nicht direkt ausgesprochen, kann es für trauernde Eltern spürbar sein, wenn Angehörige an den alten Versionen festhalten und noch mehr Druck aufbauen. Doch alles ist im Wandel. Oft wird das Leben betroffener Eltern von mehr Tiefe, Demut, Berührbarkeit, Liebe und Feinfühligkeit erfüllt. Oft haben betroffene Eltern eine nun völlig andere Sicht auf das Leben. Es wäre so schade sich dafür zu verschließen. Ich bin davon überzeugt, dass es sich lohnt seine lieben Angehörigen auf ihrem Weg des Wandels mit Geduld, einem offenen Herzen und voller Liebe zu begleiten und **neu kennen zu lernen**.

Zeit schenken und Zeit gewähren

All die Vorschläge und Impulse, die ich in diesem Text zusammenfasse, **erfordern** in ihrer Umsetzung alle mindestens eins - und zwar **Zeit**. Und gleichzeitig ist Zeit zu einem der wichtigsten Güter in unserer schnelllebigen Gesellschaft geworden, in dem sich Menschen kaum noch bewusst Zeit für bestimmte Dinge nehmen. Ich habe mich im Vorfeld der Verfassung dieses Textes viel mit Menschen in meinem Umfeld über die Gründe unterhalten, warum bestimmte Gesten und Unterstützungen unterlassen wurden. Ein häufiger Grund war, dass sie nicht auf bestimmte Ideen gekommen seien. Dafür verfasse ich nun diesen Text, um Impulse zu geben und konkrete Vorschläge zu machen. Doch der mit Abstand häufigste Grund war, dass sie keine Zeit gehabt haben. Unter der Maxime „Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich“, möchte ich dafür sensibilisieren, dass es im Grunde gar nicht so viel gibt, was du für Sternenerltern tun kannst (auch wenn sich das durch diesen Text vielleicht so anfühlt) - aber eine Sache, die du tun kannst, die vielleicht sogar den entscheidenden Unterschied macht, ist: du kannst dir **Zeit nehmen**. Sei es für das Lesen oder Weiterleiten dieses Textes, ein Gespräch, einen Besuch, ein Unterstützungsangebot, eine liebevolle Nachfrage, eine Geste des Gedenkens oder das Zünden einer Kerze.

Gerade in den ersten Wochen nach dem Tod eines Sternenkinds fällt es den meisten Angehörigen nicht schwer sich Zeit zu nehmen und zu versuchen, irgendetwas zu tun. Doch nicht selten tritt das Phänomen auf, dass mit verstreichender Zeit wieder andere Themen in den Vordergrund rücken und der Notwendigkeit einer angemessenen Anteilnahme und Unterstützung gar nicht mehr so viel Bedeutung zugemessen wird. Und das ist der entscheidende Punkt. Denn was bedeutet angemessen? Aus meiner Sicht hängt die Angemessenheit unter anderem davon ab, wie sehr der Verlust bereits integriert worden ist und wie sehr bereits Strategien gefunden werden konnten, mit der Trauer und dem Schmerz umgehen zu können, so dass nicht mehr all die Energie und Kraft einzig und allein ins „Zurechtkommen“ fließt. Wichtig ist: sowohl die Integration all des Erlebten, als auch das Finden eines Umgangs mit all der Trauer und dem Schmerz brauchen Zeit. Und zwar häufig mehr Zeit, als man so spontan annehmen würde. Hinzu kommt, dass die Zeit für die meisten trauernden Eltern in einem anderen Tempo verläuft. Und das ist mir so wichtig zu vermitteln.

Es gibt den Spruch „Die Tage sind lang, aber die Jahre sind kurz“. Dieser Spruch wird gerne im Zusammenhang mit Elternschaft verwendet. Für mich fühlt sich dieser Spruch auch als Sternenmama sehr treffend an. Seit dem Tod meines Sohnes fühlt sich „Zeit“ für mich anders an. Zunächst ist die Welt und damit die Zeit für mich stehen geblieben. Die Tage in tiefster Trauer und voller Schmerz zogen sich hin wie Kaugummi. Ich konnte kaum an das Überstehen des ganzen Tages denken. Oft galt es nur die nächste Stunde irgendwie zu überstehen. Dies ist ein Phänomen, das viele Trauernde beschreiben. Die **Zeit verläuft anders**. Vieles fühlt sich mühsam und zäh an. Alles scheint ein Kraftakt zu sein. „Fortschritte“ gelingen in Mikrometerschritten. Und gleichzeitig ist es im Rückblick oft kaum zu fassen, dass der Tod des Sternkinde schon einen Monat oder gar ein Jahr zurückliegen soll, weil es sich sehr, sehr lange so anfühlen kann, als sei das geliebte Kind erst gestern gegangen.

Dies beschreibe ich hier so ausführlich, da ich ein Bewusstsein dafür schaffen möchte, dass die Zeit für viele Sternkindeltern einfach anders vergeht. Dass für Außenstehende vielleicht Gedanken, wie „Es ist doch schon ein Jahr her“ oder gar „Es ist doch schon 10 Jahre her“ aufkommen können, die sicherlich auch ganz natürlich sind, wenn man eine solche Erfahrung nicht selbst gemacht hat. Ich möchte dafür sensibilisieren, dass es aus meiner ganz persönlichen Sicht extrem hilfreich und entlastend sein kann, dir immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, dass Zeit relativ ist. Dass es für Sterneltern einer der wichtigsten Umstände sein kann, dass man ihnen die **Zeit gewährt**, die sie brauchen, um einen authentischen und heilsamen Umgang mit dem Tod ihres Kindes zu finden - auch wenn dies vielleicht Jahrzehnte oder gar ein Leben lang dauern kann.

Selbsthilfe

Hier möchte ich mit dem Bild beginnen, dass bei den Sicherheitshinweisen beim Fliegen, immer betont wird, dass man sich im Ernstfall immer zuerst selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen soll, bevor man anderen hilft. Ich finde dieses Bild auch so treffend, für Menschen, die trauernde Eltern begleiten und unterstützen möchten. Sie können nur eine wirkliche Hilfe und Unterstützung sein, wenn es ihnen selbst einigermaßen gut geht.

Nicht selten fallen bei nahen Angehörigen zwei Dinge zusammen. Zum einen können **überwältigende Gefühle in Bezug auf den betroffenen Elternteil** existieren. Im Falle der verwaisten Großeltern, sind es die eigenen Kinder, die um ihr verstorbenes Kind trauern. Die eigene Liebe und Verbundenheit zum betroffenen Elternteil kann über das Mitgefühl hinaus auch Gefühle, wie Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Verzweiflung hervorrufen. Aushalten zu müssen, das Leid nicht mindern zu können, kann die größte Herausforderung sein. Und zum anderen besteht oft **eine eigene zum Teil überwältigende Trauer um das verstorbene Kind**.

Dies zu würdigen ist aus meiner Sicht extrem wichtig. Anzuerkennen, dass auch die eigenen Gefühle überwältigend sein können, ist eine kostbare Voraussetzung **sich selbst Hilfe und Unterstützung zu holen**. Sei es in Form von Gesprächen mit Freunden oder innerhalb der Familie, dem Befassen mit entsprechender Literatur oder dem Besuch einer **Trauergruppe und/oder Selbsthilfegruppe für Angehörige**. Aus meiner Sicht gehört auch dazu, sich selbst **Pausen zu gestatten, Selbstfürsorge zu betreiben** und **gnädig mit sich selbst zu sein**. Die Wege sind hier vielfältig.

Die Begleitung von trauernden Eltern ist wie oben beschrieben ein langer Weg und kann zermürend und kraftzehrend sein. Und gleichzeitig brauchen trauernde Eltern dringendst die Fürsorge von Menschen, die in der Kraft sind und ihre eigenen Gefühle so regulieren können, dass sie mit einem offenen Herzen voll und ganz beim betroffenen Elternteil sein können. Also denk bitte daran dir zuerst deine Sauerstoffmaske aufzusetzen.

FOLGESCHWANGERSCHAFT UND REGENBOGENBABY

Bei den allermeisten Sterneneltern stirbt mit dem Tod des Sternenkindes keinesfalls der Kinderwunsch. Somit stellt sich in vielen Fällen, manchmal schon recht früh eine Folgeschwangerschaft ein. Allein über die Besonderheiten einer Folgeschwangerschaft könnte ein eigener Text verfasst werden. Was ich aber unbedingt vermitteln möchte, ist, dass mit dem Einstellen der Folgeschwangerschaft oder gar der Geburt des Regenbogenbabys eben **nicht wieder alles gut** ist. Dass es vielmehr um Gleichzeitigkeiten, Herausforderungen und Mut geht. Genauso wie Sterneneltern auf ihrem Weg der Trauer liebevolle Begleiter*innen benötigen, brauchen sie gerade durch den vorangegangenen Tod ihres Kindes in der Folgeschwangerschaft und auch in der Zeit danach eine liebevolle, mitfühlende und unterstützende Begleitung. Wenn du dich hier weiter informieren möchtest, kann ich dazu sehr eine Podcast-Folge aus dem Podcast „Regebogenmamas“ von Kerstin Ziegler empfehlen, in dem sie die häufigsten Mythen einer Folgeschwangerschaft klärt:

- ▶ <https://regenbogenmamas.de/podcast/> (Folge 003: Mythbuster Folgeschwangerschaft: Was sind Mythen bei der Schwangerschaft nach einem Sternenkind?)

Danke, dass du dir Zeit nimmst. Danke, dass du dich informierst. Danke, dass du dich bemühst. Danke, dass du da sein möchtest.

Nichts kann den Schmerz und die Trauer von Sterneneltern schmälern. Es kann allerdings einen entscheidenden Unterschied machen, wie zugewandt, verständnisvoll und bedingungslos trauernde Eltern begleitet werden.