



Wenn Kinder viel zu früh sterben ...

EIN WEGWEISER IM UMGANG MIT



Sterneneltern

EINE BEGEGNUNGSHILFE FÜR ALLE,
DIE MIT VERWAISTEN ELTERN
IN KONTAKT KOMMEN



DIE ZEIT HEILT NICHT ALLE WUNDEN,
SIE LEHRT UNS NUR,
MIT DEM UNBEGREIFLICHEN ZU LEBEN.

RAINER MARIA RILKE



Es geht nicht, dass ich bleib - mich ruft mein Stern.

ROLF ZUCKOWSKI

Das Schlimmste ist eingetroffen: Ein Kind ist gestorben.

Eltern haben neben einem geliebten Menschen auch ein großes Stück ihrer Zukunft, ihrer Wünsche und Pläne und ihres Vertrauens in das Leben verloren. Die Welt steht still. Der Schmerz ist unendlich groß und sie müssen sich mühsam in ein neues Leben ohne ihr Kind kämpfen.

Was verwaiste Eltern dabei brauchen?

- Menschen, die sich nicht aus einer eigenen Unsicherheit heraus von ihnen abwenden.
- Menschen, die sie genau dort abholen, wo sie gerade stehen und Verständnis für ihre Bedürfnisse aufbringen.
- Menschen, die ihnen offen, zugewandt und einfühlsam begegnen.
- Menschen, die ihren Schmerz anerkennen und ihre Trauer zulassen.

Und dafür darf dieser Wegweiser eine Unterstützung sein:

Er bietet Impulse, um aus der eigenen Sprach- und Hilflosigkeit hinauszukommen und den verzweifelten und gebrochenen Eltern eine Stütze zu sein. Impulse, um ihnen die Hand zu reichen und sie ein Stück weit durch ihre Trauer zu begleiten.

*Vorneweg aber zuallererst:
Von Herzen DANKE, dass du Zeit und
damit Liebe in das Lesen dieses
Wegweisers investierst!*



Was bleibt, ist die Liebe

- Diese Begegnungshilfe richtet sich an dich, wenn du direkt oder indirekt mit verwaisten Eltern in Kontakt kommst: Ganz egal, ob als Familienmitglied, Freund/in und Bekannte/r oder auch Arzt/Ärztin, Hebamme, Bestatter/in etc.
- In diesem Wegweiser erwarten dich eine ganze Menge Impulse - setze dich nicht unter Druck, alles "perfekt" machen zu müssen.
- Den wichtigsten Schritt hast du schon getan, indem du diese Broschüre in der Hand hältst. Du machst dir offensichtlich Gedanken, wie du eine Familie unterstützen kannst, die gerade ihr Wertvollstes verloren hat: Ihr Kind. Danke dafür!
- Nimm aus diesem Wegweiser genau die Impulse mit, die sich für dich stimmig anfühlen und womit die verwaisten Eltern sich - deiner Meinung nach - in diesem Moment gut begleitet fühlen.
- Trauer und Trost sind individuell sehr unterschiedlich und verändern sich immer wieder. Versuche flexibel auf die Sterneneitern zuzugehen, ihnen unvoreingenommen zu begegnen und offen für das zu sein, was gerade gebraucht wird.
- Wenn du Angst und Unsicherheit in der Begegnung mit den betroffenen Eltern verspüren solltest: Das ist vollkommen in Ordnung. Gebe bitte nur nicht dem Impuls nach und ver falle in Stille und Rückzug. Es ist eine große Belastung, wenn sich, neben dem Verlust des geliebten Kindes, auch noch das soziale Umfeld abwendet und die Eltern sich vollkommen allein gelassen vor dem Scherbenhaufen ihres Lebens wiederfinden.
- Bleib zu jeder Zeit du selbst: Du darfst selbstverständlich Unsicherheit, eigene Emotionen und Überforderung zeigen. Sei maskenlos und ehrlich - denn verwaiste Eltern sind das in ihrer Trauer auch!

Manchmal ist es ganz einfach:

Es bedarf Menschen,

die aufeinander zugehen.

Den Rest übernimmt das Herz.

Ein Einblick in die Gedanken- und Gefühlswelt von Sternenerkennern

Und dann gibt es diese Momente, wo ich lache und rede, mein Gesicht fröhlich erscheint und mein Herz weint gleichzeitig bittere Tränen.

Seit ihrem Tod ist auch ein Teil von mir gestorben.

Ich denke jeden Tag an sie. Manchmal mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

Aber manchmal spüre ich den rohen, unbeschreiblichen Schmerz, dieses bleierne Gewicht auf der Brust, was es mir schwer macht, zu atmen.

Mein Herz ist so schwer und mein Bauch leer.

Ich schlafe ein mit dem Gedanken an mein Kind und ich wache auf mit dem Gedanken an mein Kind. Es tut einfach nur weh, so unglaublich weh.

Ich bin nur eine andere Art von Mama.

Ich möchte, wie alle Mamas, von meinen Gefühlen reden dürfen, so oft und lange, wie ich will, bis zu meinem Tod.

Wenn ich nicht mehr darüber reden darf, fühlt es sich so an, als wäre es nie passiert.

Ich weiß noch, wie ich nach Monaten eines abends erschrocken feststellte, dass ich das erste Mal seit langem an diesem Tag nicht geweint hatte.

Da habe ich mich fast schuldig gefühlt.

Der Tod unseres Sohnes hat unser gesamtes Leben verändert!

Wahnsinn, wie ein Mensch fehlen kann, der doch nur in unseren Vorstellungen an unserem Leben teilgenommen hat!

Ich finde bis heute keinen Sinn darin.

Es vergeht kein Tag, an dem er mir nicht schmerzhaft fehlt.

Mein Herz wurde einmal rausgerissen und wieder eingepflanzt mit vielen vielen Narben.

Erst stand ich unter Schock und habe funktioniert.

Dann war ich so wütend und fragte nach dem Warum? Und dann einfach traurig und so sehr verletzt!

Es kommt mir vor, als wäre ich noch immer in einem Alptraum gefangen und warte, dass ich endlich daraus befreit werde.

Nach dem Verlust musste ich vieles neu erlernen und mich wieder Schritt für Schritt zurück ins Leben kämpfen.

Ich fühlte mich oft allein. Ich verstand meine Trauer nicht, konnte mein Bauchgefühl nicht deuten. Ich suchte Hilfe und bekam keine.

Ich hatte nur noch das Gefühl zu rennen. Irgendwann war ich am Ende meiner Kräfte.

Im ersten Moment war ich einfach nur wie betäubt. Es hat Tage gedauert, zu realisieren, dass Elias nicht mit uns nach Hause geht, nie in seinem Bettchen schlafen wird.

Ich merke, dass ich nur noch körperlich anwesend bei vielen Sachen bin, meine Gedanken sind immer bei meinem Verlust und meinem Kind.

Es fühlt sich wie ein Strudel der Trauer an, man wird sehr tief mit hinunter gezogen. Viele alltägliche Sachen sind einfach nichtig geworden, ich koche nicht mehr, ich mache keinen Sport mehr, ich treffe mich nicht mit Freunden. Es ist mir alles egal. Alles was zählt, ist mein Schmerz.



Was sollte man im Umgang mit verwaisten Eltern vermeiden?

- Bitte ignoriere niemals den Verlust des Kindes. Dieser Mensch war da – wenn vielleicht auch nur für die Eltern spürbar und noch nicht für das Umfeld sichtbar. Ein "Totschweigen" ist zutiefst verletzend für die Eltern.
- Miss den Schmerz über den Verlust des Kindes nicht an der Schwangerschaftswoche bzw. relativiere ihn nicht: Eltern lieben ihre Kinder ab dem Moment, in dem sie von dem Wunder in Mamas Bauch erfahren.
- Projiziere deine eigenen Erwartungen und Vorstellungen von Trauer nicht auf die Eltern. Trauer ist individuell! Generell: Jeder sollte so stark und so lange trauern dürfen, wie es für ihn richtig ist.
- Vergleiche den Schmerz oder die Trauer der Eltern nicht mit anderen Schicksalen ("Aber XY hat doch auch ...").
- Nimm Abweisung nicht persönlich – gehe mit dem mit, was die Eltern gerade brauchen. Alles kostet sie momentan unendlich viel Kraft. Auch die Äußerung ihrer Bedürfnisse.
- Rechtfertige den Verlust des Kindes nicht ("Alles hat seinen Grund."). Ob die Eltern eines Tages einen Sinn in ihrem Schicksal erkennen, das obliegt alleine ihnen.
- Übergehe Sie nicht bei Entscheidungen (auch wenn du die gute Absicht hast, ihnen damit etwas abzunehmen). Es ist wichtig, dass Eltern bei allem mitgestalten und mitbestimmen können. Biete aber gerne deine Mithilfe an, damit sie nicht alleine vor einem Berg an Aufgaben stehen.
- Zeige Interesse, sei aber nicht neugierig. Ein "Ausfragen" ist (nicht nur) für Sterneneitern sehr unangenehm.
- Betrachte ein weiteres Geschwisterkind (ob davor oder danach geboren) bitte niemals als Ersatz für das verstorbene Kind.
- Schließe die Sterneneitern nirgends aus, auch wenn du selbst der Meinung bist, sie damit zu schützen. Frag lieber direkt nach, ob sie beispielsweise mit zu dem Geburtstag, der Hochzeit, dem Familientreffen etc. gehen wollen.

"BITTE GEBT UNS NICHT AUF.
BLEIBT DRAN.
MELDET EUCH WIEDER.
SEID DA FÜR UNS.
SCHAUT NACH UNS.
KOMMT EINFACH VORBEI.
MACHT EINFACH IRGENDETWAS.
SO FÜHLT AUCH IHR EUCH
WENIGER HILFLOS."

Welche Sätze sind KEINE Hilfe für Betroffene?

- "Ihr seid ja noch jung."
"Ihr habt ja noch weitere Kinder."
"Es ist besser so."
"Vielleicht war es nicht der richtige Zeitpunkt."
"Wahrscheinlich sollte es nicht sein."
"Ihr habt das Kind ja noch nicht kennengelernt."
"Wer weiß, was euch dadurch erspart bleibt."
"Aber es war ja auch krank."
"Das war ja noch gar kein richtiges Kind."
"Zum Glück war es so früh und nicht erst, wenn das Kind da ist."
"Wenigstens habt ihr es vorher gewusst."
"Aber Eltern seid ihr jetzt ja keine mehr."
"Ihr könnt ja einfach schnell ein neues Kind kriegen."
"Die Zeit heilt alle Wunden."
"Anderen geht es noch schlechter."
"Ihr müsst jetzt loslassen und nach vorne schauen."
"Jetzt könnt ihr weiter eure Freiheiten genießen."
"Nach Regen kommt auch wieder Sonnenschein."
"Ihr verbringt zu viel Zeit auf dem Friedhof."
"Trauert ihr etwa immer noch?"
"Seid ihr inzwischen darüber hinweg?"
"Alles wird wieder gut."
"Das Leben geht weiter."
"Andere schaffen das doch auch."
"Wenn man damit nicht umgehen kann, sollte man keine Kinder bekommen."
"Das wird euch für euer weiteres Leben stärken."
"Versucht euch abzulenken. Macht doch erstmal Urlaub."
"Beim nächsten Mal klappt es bestimmt."
"Du bekommst ja jetzt ein neues Kind, dann ist alles wieder gut."
"Immerhin - es gibt Familien, die können gar keine Kinder bekommen."
"Ich weiß genau, wie ihr euch fühlt."
"Es hätte doch noch schlimmer kommen können."
"Jetzt ist aber auch wieder gut."
"So etwas passiert euch nicht noch einmal."
etc.

Die Intention hinter diesen Sätzen mag eine gute sein (nämlich damit zu helfen) - diese Phrasen sind jedoch nicht nur überhaupt nicht hilfreich, sie verletzen auch sehr. Versuche generell alle Sätze mit "Ihr müsst jetzt..." oder "Ihr dürft nicht..." zu vermeiden.

Die Eltern müssen und dürfen ihren **eigenen Weg** finden, um mit dem Verlust ihres Kindes umzugehen und in ihr neues Lebens hineinzuwachsen.

Wenn du partout nicht weißt, was du sagen sollst, dann sag entweder genau das oder gib den Eltern zu verstehen, dass du bei ihnen bist.

Was hilft Sterbenden?

- Erkenne diese Menschen als das an, was sie sind: Eltern! Und erkenne auch den Tod ihres Kindes als das an, was er ist: Der Verlust eines geliebten Menschen! Unabhängig von Alter oder Größe des Kindes.
- Gib ihnen in dieser oft sehr surreal erlebten Zeit das Gefühl, dass ihr Kind da war und dass ihre Elterngedühle "echt" sind.
- Sei einfach da und höre den Eltern zu. Halte Schmerz und Tränen aus.
- Gib den Sterbenden das Gefühl, dass du für sie da bist. Vielleicht sind sie NOCH nicht bereit zu erzählen. Sie spüren dadurch aber ganz genau, dass du da sein wirst, wenn sie so weit sind.
- Sprich ihnen keine ihrer Gefühle oder Gedanken ab.
- Lass die Eltern um ihr Kind trauern - so heftig und so lange, wie es für sie richtig ist.
- Vergiss bitte die Vorstellung davon, dass nach dem "ersten Trauerjahr" alles wieder gut ist. Die Trauer um ein Kind ist anders und wird die Eltern ihr Leben lang begleiten.
- Nenne das Kind immer beim Namen und vermeide Begriffe wie "die Fehlgeburt", "dieser Schicksalsschlag", "bevor das Schlimme passiert ist" o.ä.
- Frag nach ihrem Kind. Lass sie erzählen und höre auch dann interessiert zu, wenn die Geschichten sich wiederholen. Es gibt nur sehr wenige gemeinsame Erlebnisse mit dem Kind und die möchten geteilt werden.
- Sei flexibel: Die Bedürfnisse ändern sich in der Trauer sehr schnell. Vielleicht war den Eltern gerade noch nach Besuch und plötzlich möchten sie lieber alleine sein.
- Hab Verständnis, dass das Leben der Eltern sich verändert und dass sie sich durch all das Erlebte auch verändern werden.
- Gib zu, wenn du überfordert bist und nicht weißt, was du sagen oder tun kannst. Ehrlichkeit ist existentiell in der Kommunikation mit verwaisten Eltern.
- Zeige deine eigenen Emotionen und halte deine Tränen nicht zurück. Es ist tröstlich zu sehen, dass auch andere Menschen dieses Kind schmerzlich vermissen.
- Berührungen können sehr heilsam sein. Wenn du unsicher bist, frage die Eltern, ob du ihnen die Hand auf die Schulter legen oder sie umarmen darfst.

"MANCHMAL WILL ICH REDEN,
MANCHMAL SCHWEIGEN,
MANCHMAL WEINEN.
ALLES DARF SEIN."

"ICH WÜRDTE MIR
SO SEHR WÜNSCHEN,
DASS SIE NOCH VIEL ÖFTER
GANZ NORMAL IN
GESPRÄCHE INTEGRIERT IST."

Wie kann eine praktische Unterstützung aussehen?

- Frage nach, was die trauernden Eltern gerade brauchen und kommt so immer wieder ins Gespräch (auch nach Wochen, Monaten oder Jahren). Bspw. "Magst du heute davon erzählen, wie es dir mit deinem Kind und deiner Trauer geht oder wonach ist dir gerade?" Weint, schimpft, schreit, klagt oder lacht miteinander. Gehe mit dem mit, was den Eltern gerade guttut.
- Warte nicht ab, ob ein Hilferuf von ihnen kommt - dazu fehlt oft die Kraft oder sie mögen nicht zur Last fallen.
- Bleib an ihrer Seite: Vielleicht möchten die Eltern nicht alleine sein - eventuell auch in der Nacht. Biete ihnen an, so lange da zu sein, wie sie es gerade brauchen und du ihnen deine Präsenz schenken kannst.
- Verwaiste Eltern sind auch Eltern, die gerne über ihre Kinder sprechen. Höre zu, lass sie erzählen oder schaut gemeinsam Fotos an - auch wenn sich die Erzählungen wiederholen. Sterneltern können keine neuen Geschichten von ihren Kindern erzählen - ihre Erlebnisse sind die einzigen, die sie mit ihrem Kind teilen.
- Informiere dich über Organisatorisches, um die Eltern zu entlasten. Viele Familien bereuen im Nachhinein bspw. die Beerdigung, weil sie nicht gut genug informiert wurden und somit nicht um verschiedene Möglichkeiten wussten.
- Biete an, die Eltern mit zum Friedhof oder einer anderen Gedenkstätte zu begleiten, um das Kind zu besuchen.
- Stelle ihnen frisch gekochtes Essen vor die Tür oder hilf ihnen im Haushalt - für alltägliche Abläufe reicht oftmals die Kraft nicht aus (und das nicht nur in den ersten Wochen).
- Biete ihnen an, den Einkauf zu übernehmen. Das bewahrt sie im Supermarkt auf bekannte Gesichter und damit viele Fragen zu stoßen, für die sie (noch) nicht bereit sind.
- Stelle dich zur Verfügung, die Geschwisterkinder zu betreuen, damit die Eltern sich dem Sternenkind, ihrem Abschied und ihrer Trauer widmen können.
- Schicke den Eltern kleine Briefe mit persönlichen Worten und gib ihnen damit das Gefühl, nicht alleine zu sein.
- Denke an Geburts- und Todestag des Kindes und bringe den Eltern eine Kleinigkeit oder stelle Blumen auf das Grab. Biete auch an, sie an diesen Tagen zu begleiten.
- Falls du kreativ bist, dann bastele, male oder schreibe etwas, was die Eltern an ihr Kind erinnert.
- Bedenke sie oder ihr Kind mit Blumen oder anderen kleinen Aufmerksamkeiten und signalisiere damit: "Ich bin bei euch."
- Gib den Eltern Zeit. Die Trauer um ihr Kind wird nie vergehen, aber sie werden mit der Zeit lernen, sie in ihr neues Leben zu integrieren.
- Hilf den Sterneltern nach Bedarf bei der Suche nach einer Trauerbegleitung, Trauergruppen, Trauercafés o.ä..

*Diese Kinder werden schmerzlich vermisst und sind
- neben so vielen weiteren Kindern -
der Impuls für diesen Wegweiser:*



*Und irgendwann werd' ich dich wiedersehen.
In deine Arme rennen und dich drehen.
Und dann bist du wieder bei mir.
Ja, für immer bei mir.*

SARAH CONNOR - FLUGZEUG AUS PAPIER



*Jedes Kind hat seinen Platz in der
Familie -
egal, wie kurz sein Leben auch
gewesen sein mag.*

JULIA BURGER

#STERNENELTERNBEGEGNEN
EINE AKTION VON JULIA BEGLEITET
TEXTE: JULIA BURGER
DESIGN & LAYOUT: CANVA
VERVIELFÄLTIGUNG (OHNE KOMMERZIELLE NUTZUNG)
MIT ANGABE DER QUELLE AUSDRÜCKLICH ERLAUBT

JULIA BEGLEITET - ZURÜCK INS LEBEN ALS VERWAISTE MUTTER
1 : 1 BEGLEITUNG & ONLINE-TRAUERCAFÉ

INSTAGRAM: @JULIABEGLEITET FACEBOOK: @JULIABEGLEITET WEBSITE: JULIABEGLEITET.DE