

TANJA WIRNITZER

STERNEN KINDER MAPPE

— KOMPAKTVERSION —

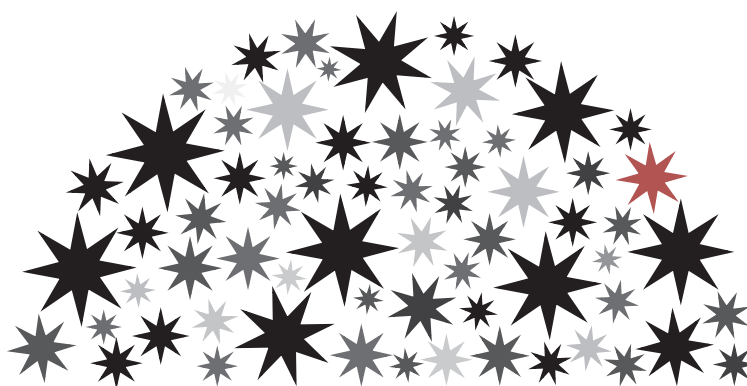
WAS ELTERN UND MITFÜHLENDE
TUN KÖNNEN

● VOR DEM ABSCHIED

○ BEIM ABSCHIED

★ NACH DEM ABSCHIED

✧ FÜR IMMER





Tanja Wirnitzer ist Mutter von zwei Sternenkindern. Ihre beiden ersten Kinder verstarben während der Schwangerschaft, in den Jahren danach folgten ihre drei Kinder an der Hand. Über sechs Jahre hinweg hat sie in drei Ländern – Deutschland, Simbabwe und China – recherchiert, mit mehreren Generationen gesprochen und ihre Erfahrungen dokumentiert. Als Lehrkraft für Wirtschaft und Recht entdeckte sie hilfreiche Ansätze für den Alltag. In ihrem Zweitstudium Philosophie fand sie vor allem bei Kant, Arendt und Russell Worte für das, was sprachlos macht. Auch ihre eigene Familiengeschichte, ‚Enkelin von Sudeten‘, trat in ihr Bewusstsein und half, Worte für Schweigen, Abschied und Wurzeln zu finden. Als Gruppenbegleiterin einer Online-Selbsthilfegruppe steht sie in besonderer Verbindung zum Verein ‚Unsere Sternen Kinder Hessen‘.

Als Gründerin von www.sternenkinder.org veröffentlicht sie ihre Erkenntnisse aus unterschiedlichen Blickwinkeln, darüber hinaus ist sie auch im Austausch mit Eltern, Mitfühlenden und Initiativen. All das floss in diese Sternenkindermappe ein.

Sternenkindermappe Kompakt –

Was Eltern und Mitfühlende tun können: vor dem Abschied, beim Abschied, nach dem Abschied und für immer

1. Auflage erschienen am 15. Oktober 2025
München

Diese Kompaktversion der Sternenkindermappe als Buch ist eine erste Orientierungshilfe – kostenfrei erhältlich als Broschüre, PDF, E-Book und Hörbuch. Das Buch bietet weitere Inhalte: ergänzende Beispiele, persönliche Erfahrungen und vertiefende Interviews.

Hinweis zur Verwendung: Diese Kompaktversion der Sternenkindermappe als Buch darf und soll weitergegeben, vervielfältigt und elektronisch versendet werden – aber nur in ihrer Gesamtheit. Änderungen oder Teilveröffentlichungen sind nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Autorin zulässig.

Rechtlicher Hinweis: Die enthaltenen Informationen beziehen sich überwiegend auf Deutschland und können regional abweichen. Alle Hinweise zu Beratungsstellen, Kliniken, Initiativen oder rechtlichen Aspekten wurden mit größter Sorgfalt recherchiert – sie ersetzen jedoch keine individuelle Beratung.

Autorin: Tanja Wirnitzer · www.wortjuwelen.com

Lektorat und Korrektorat: Hanna Henke und Daniela Hartinger · www.danielahartinger.de

Gestaltung (Cover, Layout, Satz): Catherina Setiawan · catherina.setiawan@yahoo.com

Illustrationen: Tanja Wirnitzer · www.wortjuwelen.com

Fotos: André Kentzler und Julia Gebert · julia@konsensnet.de

Fragen, Hinweise oder Korrekturen gerne an: tanja@sternenkinder.org

Weitere Informationen und Materialien unter: www.sternenkinder.org

Wofür eine Sternenkindermappe?

Wenn Eltern ihre Kinder überleben, ist das falsch. Und es bleibt falsch.
Immer. Was anfangs vollkommen reicht, ist:

Atmen.

Der Tod als Abschied von einem Kind wird nach Aufmerksamkeit verlangen. Früher oder später.
Laut oder leise.

Von allen:

Den Eltern des Sternenkindes.
Den Mitfühlenden.
Den Mitdenkenden.

Was für jede Person gilt:

Aushalten.

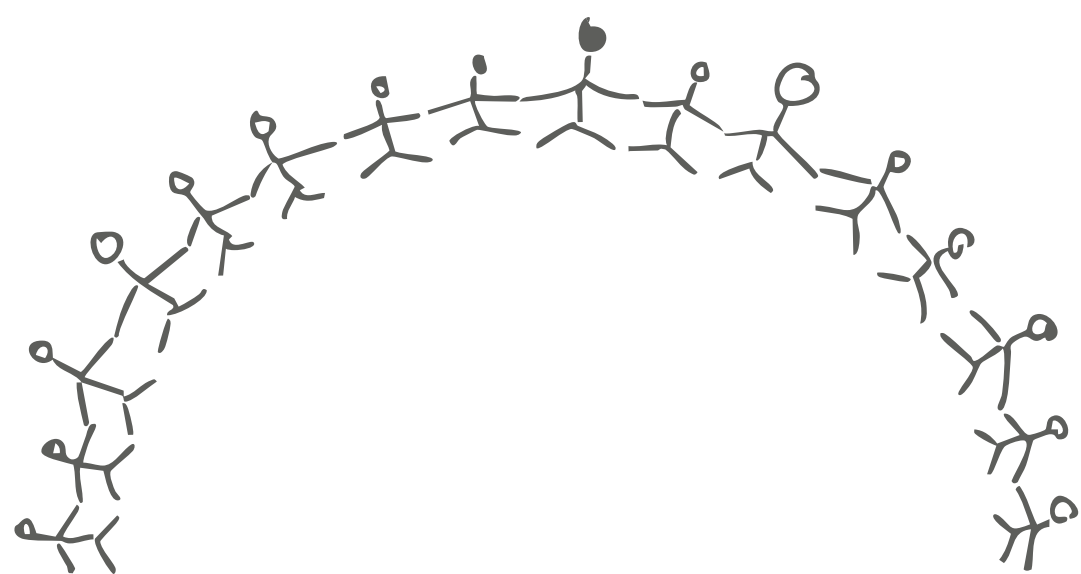
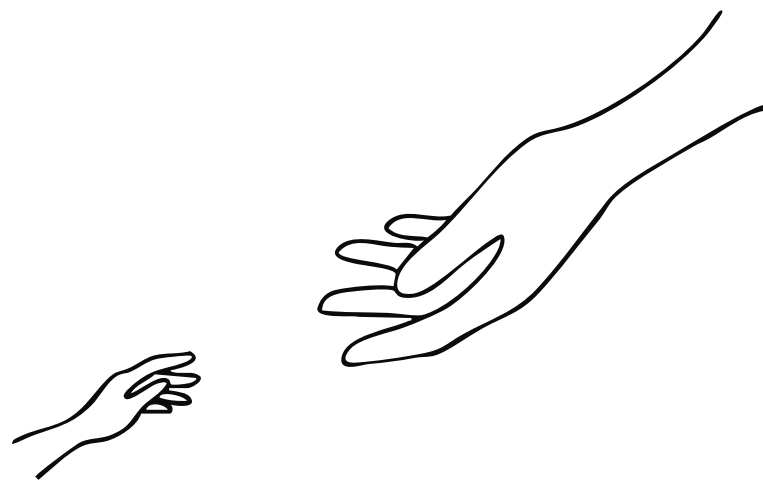
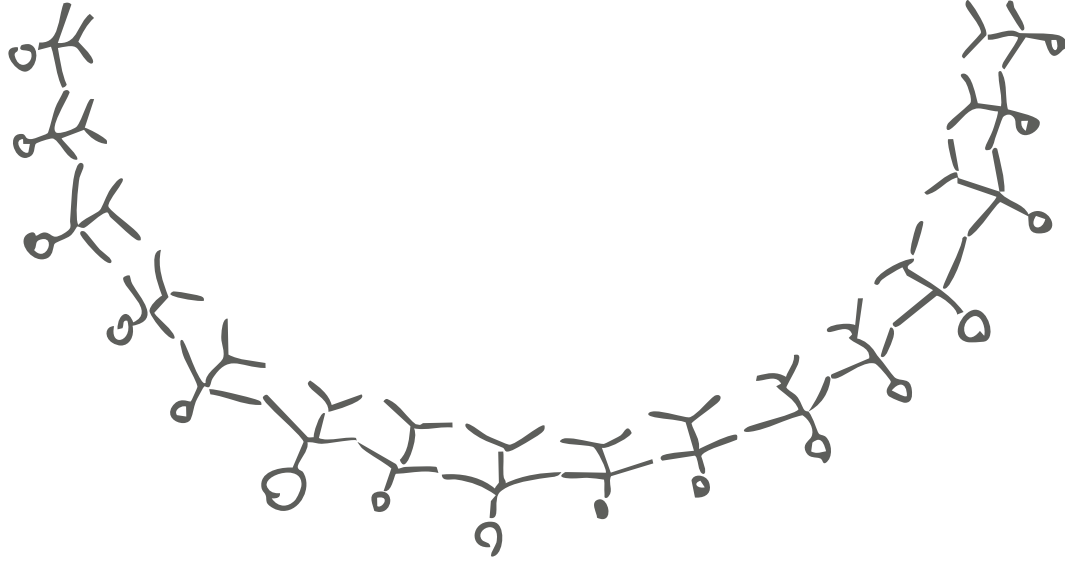


Wir sind dem Tod und damit dem Abschied ausgeliefert. Wir können aber entscheiden, wie wir mit ihm umgehen.


Wenn es um den Tod eines Kindes geht, ergeben sich besondere Orientierungsfragen und Handlungsmöglichkeiten.

Die Sternenkindermappe begleitet Eltern und Mitfühlende im Leben mit der Trauer. Sie beschreibt Trauer als eine Form von Liebe und dient dazu, den eigenen Weg zu finden. Sie soll ein Werkzeugkasten sein, aus dem jede Person selbst versuchen kann zu wählen, in welchem Tempo und wie sich ihr Weg gestaltet.


Die Sternenkindermappe gibt Eltern Schritte an die Hand, um ihren eigenen Weg zu finden. Mitfühlenden bietet sie Anregungen, um auf diesem Weg zu begleiten. Nicht jeder Schritt passt zu jeder Zeit – doch manche werden kostbar. Darum lohnt es sich, die Mappe ein Jahr lang aufzubewahren.



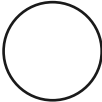
Vorwort 6




Vor dem Abschied 7
Eltern 8
Mitfühlende 10



Nach dem Abschied 15
Eltern 16
Mitfühlende 18



Beim Abschied 11
Eltern 12
Mitfühlende 14



Für Immer 19
Eltern 20
Mitfühlende 22

Zitate von Eltern 23

Sternenkinder und .org 29

Angebote von Initiativen 25

Liebe Eltern des Sternenkindes und Mitfühlende,

vor meinen Sternenkindern kannte ich den Begriff nicht und es hat mich viel gekostet, zu begreifen, was er bedeutet. Diesen Weg möchte ich anderen erleichtern.

Nicht wenige glauben, sie seien allein vom Tod ihres Kindes betroffen. Wäre der Tod kein Tabuthema, wüssten viele: Fast jedes 2. Elternpaar musste sich von einem oder mehreren Kindern verabschieden. Und nicht nur die Eltern. Sternenkinder haben Großeltern und Geschwister - eine ganze Familie. Und diese Familie hat Menschen als Freunde, im Arbeitsteam, in der Nachbarschaft – das ganze Umfeld ist betroffen.

Jede dieser Personen führt ihre eigene Beziehung zu diesem Sternenkind, weil Trauer Liebe ist. Und jede Liebe ist einzigartig. Und jede Person liebt anders. Deshalb wende ich mich auch an alle Mitfühlenden und Mitdenkenden. Denn die Frage »Was kann ich tun?« lässt sich für alle beantworten.

Immer aus Liebe. Immer wieder neu. Immer wieder anders.

Darum gliedert sich die Sternenkindermappe in vier Zeiträume: vor dem Abschied, beim Abschied, nach dem Abschied und für immer. Es ist wichtig zu wissen, wie viel getan werden kann. Nur wenn wir gar nichts tun, lassen wir einander allein und schließen einander aus. Die Sorge etwas falsch zu machen, ist unbegründet. Was falsch ist – und es für immer bleiben wird – ist, was geschehen ist: Ein Kind ist tot.

Seit dem Tod als Abschied von meinen Sternenkindern bin ich überzeugt:
Es ist besser, etwas Falsches zu sagen oder zu tun, als zu schweigen.
Unpassendes und Verletzendes lässt sich vergeben –
mit Zeit, mit Blickwinkeln, mit Mitgefühl.

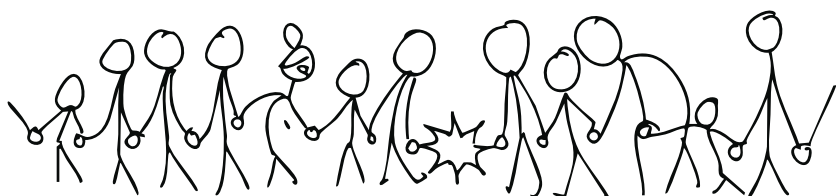
Ohne Worte oder Gesten geben wir dem Falschen noch mehr Macht,
unsere Verbindung zueinander bleibt beim Falschen stehen –
gleichzeitig zwingt das Leben weiterzugehen.
Diesen Weg mitzugestalten – darum geht in der Sternenkindermappe.

Befreien wir das Tabu.

Indem wir es loslassen.
Indem wir uns öffnen.
Indem wir gemeinsam trauern -
und Trauer als Liebe leben.

Die Sternenkindermappe gibt Eltern Schritte an die Hand, um ihren eigenen Weg zu finden. Mitfühlenden bietet sie Anregungen, um auf diesem Weg zu begleiten. Nicht jeder Schritt passt zu jeder Zeit – doch manche werden kostbar. Darum lohnt es sich, die Mappe ein Jahr lang aufzubewahren.

Tanja von sternenkinder.org





VOR DEM ABSCHIED

An die Eltern des Sternenkindes

Nicht immer tritt der Tod und damit der Abschied plötzlich ein.

Vor manchen Abschieden gibt es eine Zeit, in der das Kind lebt, aber der baldige Tod unausweichlich bevorsteht. Dabei kann es sich um Stunden, wenige Tage und manchmal auch um Wochen handeln.

Das kleine Herz schlägt noch, aber die anderen Zeichen und Werte des Körpers sind eindeutig. Meist befinden sich die Eltern im Krankenhaus. Sie müssen Fragen beantworten und die Informationen verarbeiten, obwohl sie nur noch atmen können.

An die Eltern des Sternenkindes und die Mitfühlenden

Die Eltern funktionieren nur noch.

Sie lassen sich vom medizinischen Fachpersonal oder vom Schock leiten.

Manche brauchen jetzt Listen, Aufgaben, etwas zu tun – sie können körperlich nicht zur Ruhe kommen. Andere erstarren und verharren in sich.

Alle eint: Ihr Kind wird sterben.

Die Mitfühlenden und Mitdenkenden glauben, nichts tun zu können. Das Gegenteil ist der Fall. Gerade jetzt können sie am meisten bewirken - indem sie beobachten, sich nach den Eltern richten und sich vorbereiten.

Es gibt einiges, das jetzt gekauft, gebastelt oder besorgt werden kann - von den Großeltern, Geschwistern, Tanten, Onkeln, Cousins, Cousinen der Familie und auch vom Freundeskreis.

Wichtige Möglichkeiten sind in der Sternenkindermappe aufgeführt, weitere finden sich in Leitfäden von immer mehr Organisationen sowie in der Sternenkindermappe als Buch, E-Book, PDF und Hörbuch oder in sozialen Medien und über sternenkinder.org.



»Ich fühlte nichts. Mein lebendes Kind wird sterben.«

ELTERN

- **3-3-3 Regel nutzen**

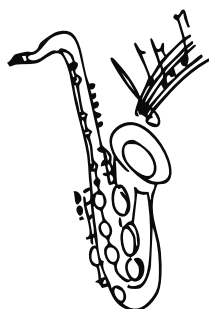
Wenn es scheint, als würde die Realität nicht stimmen, wenn nicht sein soll, was nicht sein darf, kann es helfen sich mit der Umgebung zu verbinden und zumindest zu funktionieren: »Welche 3 Dinge sehe ich?«, »Welche 3 Geräusche höre ich?«, »Welche 3 Dinge spüre ich/kann ich ertasten?«

- **»Möchten Sie Ihr Kind sehen?«**

Für das medizinische Personal ist diese Frage nicht ungewöhnlich – und sie wird gestellt. Es gilt, sich selbst zu vertrauen und im Zweifel Ja zu sagen. So fremd dieser Gedanke im ersten Moment wirkt: Mit der Zeit empfinden viele Eltern Dankbarkeit, dieser Begegnung Raum gegeben zu haben.

- **Dekoration organisieren (lassen)**

Der Abschied von einem toten Kind ist ein einzigartiger Moment: für einige der erste Anblick, für alle der Letzte. Mit Kerzen, Kissen, Musik oder anderem lässt sich Würde spürbar machen. Für die Organisation der Atmosphäre gerne Mitfühlende einbeziehen.



- **Mitmenschen informieren**

Allen erleichtert es einiges, wenn das private und berufliche Umfeld frühzeitig Bescheid weiß. Es spielt keine Rolle, ob schriftlich oder mündlich. Wichtig ist nur: sich selbst zu vertrauen, wie viel und wie ausführlich erzählt wird.

- **Geschenk mitnehmen**

Schwangerschaftsgeschenke wie Kuscheltiere oder Spielzeug eignen sich zum Abschied – zum letzten Anblick. Wenn kein Geschenk vorhanden ist, kann noch eines besorgt werden. Eine Geste, direkt an das Kind gerichtet, wirkt meist besänftigend und wird für viele zur wichtigen Erinnerung.

- **Geschwisterbetreuung organisieren**

Wenn das Kind Geschwister hat, stellen sich Fragen wie: Wer kümmert sich während des Abschiedes um sie – und für wie lange? Was soll den Geschwistern erzählt werden? Wie werden die Geschwister eingebunden? Anlaufstellen wie Trosttigger und andere Initiativen bieten kostenfreie Leitfäden.

• Vertretung für sich finden

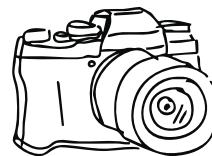
Es kann dauern, bis die eigenen Kräfte wieder für das Allernötigste reichen. Dann braucht es Unterstützung: Wer kümmert sich bei einer Selbstständigkeit um die Aufträge? Wer übernimmt pflegebedürftige Angehörige oder die Betreuung der Jugendgruppe?

• Nach Ablauf und Zeitplan fragen

In der Regel informiert das medizinische Personal darüber, was notwendig ist – und schenkt so viel Zeit, wie möglich ist. Trotzdem empfehle ich, nachzufragen, was als Nächstes geschieht. Das kann zu hilfreichen Antworten führen.

• Spazieren in der Natur

Der bevorstehende Tod des eigenen Kindes konfrontiert mit dem ›Kreislauf des Lebens‹ in seiner schlimmsten Form. Selbst ein Spaziergang im Hinterhof des Krankenhauses – mit Blick zum Himmel und Naturgeräuschen – kann das Atmen erleichtern.



• Fotos (auch im 1. Trimester möglich)

Sternenkindfotografie wird deutschlandweit, ehrenamtlich und kostenlos angeboten. Der Gedanke, ein totes Kind zu fotografieren, kann abschrecken. Doch ob professionell oder selbst fotografiert, später können die Fotos von großer Bedeutung sein.

• Wer ist beim Abschied dabei?

Wenn der Vater des Kindes nicht dabei ist, sind vertraute Personen eine wertvolle Stütze. Allein zu sein, kann in diesem Moment sehr überfordern. Gerade wenn Scham oder Angst mitschwingen, ist eine weitere Begleitung besonders hilfreich. Manche Einrichtungen bieten Begleitung an.

• Hat das Kind Mutter und Vater?

Meist steht die Mutter im Mittelpunkt. Bei ihr kann das Gefühl entstehen, sie müsse alles allein wissen, alles allein tragen. Doch das stimmt nicht. Ob sie ihre Liebe zeigen können oder nicht: Jedes Kind hat einen Vater – und ein Umfeld.

• Namen überlegen

Unabhängig davon wie sich die Beziehung, Verbindung und Gefühle zum Sternenkind entwickeln, hilft es, dem Kind einen Namen zu geben – und, wann immer möglich, das Kind beim Namen zu nennen.

MITFÜHLENDE

- **Nur Gefühle und Impulse mitteilen**

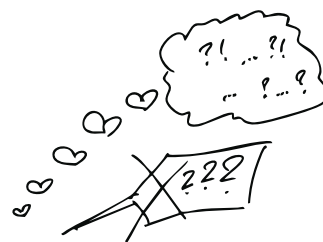
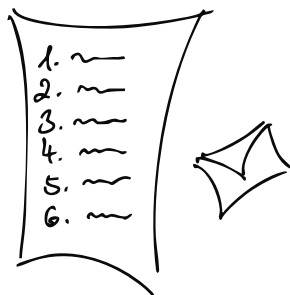
Wenn der Abschied noch bevorsteht, können Fragen überfordern. Auf die wenigsten Fragen gibt es Antworten. Und die wenigen, die es gibt, sind tragisch. Das damit verbundene Mitgefühl kommt trotzdem an, nur nicht immer sofort. Es kann Wochen dauern - oder Monate.

- **Informieren, wie der Abschied abläuft**

Fragen zeigen Wertschätzung und Anteilnahme – doch Antworten brauchen Zeit. Bis dahin lässt sich vieles selbst nachlesen. Oft wächst erst viel später eine stille Dankbarkeit, weil das Fragen stellen zeigt, dass Menschen in Gedanken mitgegangen sind.

- **Selbst recherchieren**

Viele wünschen sich am Anfang Gespräche mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Oft fehlt jedoch die Kraft, passende Anlaufstellen selbst zu finden. Hier können Mitfühlende unterstützen – und zu gegebener Zeit vorsichtig darauf hinweisen.



- **Gedanken notieren, (noch) nicht teilen**

Mitfühlenden fehlen oft Antworten – genauso wie vielen Betroffenen.

Mit der Zeit ordnet sich manches. Wenn der Moment gekommen ist, erzählen viele Betroffene von ihren Erfahrungen sogar sehr gern. Bis dahin die Fragen aufschreiben. Das ist ein großes Zeichen von Mitgefühl.

- **Einfache Informationen teilen**

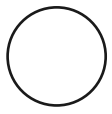
Auch wenn sie die Gefühle oft nicht ausdrücken, viele sind dankbar über klare Impulse wie Musiktitel, Gedichte oder Informationen zu Bestattungsmöglichkeiten. Nur: Bitte keine Antwort erwarten.

- **Unterstützung ohne Fragen anbieten**

Mützen häkeln, Steinchen bemalen, Kerzen verzieren, Essen vorkochen. Schon allein das Angebot vermittelt Wärme, solange es keinen Druck auslöst, weil eine Reaktion erwartet wird. Nur konkret sollte es sein.

- **Ist ‚es‘ ein Kind?**

In Deutschland gibt es darauf keine eindeutige Antwort – mehr dazu im Teil »Sternenkinder«. Doch für viele kann ihr eigenes Sternenkind genau diese Gewissheit schaffen, die anderen lebenslang fehlt. Jede Person darf auf ihre eigene – und sich wandelnde – Sichtweise achten.



BEIM ABSCHIED

An die Eltern des Sternenkindes

Rückblickend sind sich viele einig, wenn sie etwas anders machen würden, dann dies: Sich mehr aufs Atmen konzentrieren. Nicht auf Yogaatmen, nicht auf Meditationsatmen, nicht auf Achtsamkeitsatmen. Sondern auf das Überlebensatmen:

Einatmen. Ausatmen. Einatmen.

Ein Leben ohne das eigene Kind an der Hand –
das kommt in den schlimmsten Zukunftsvorstellungen nicht vor.

Was soll jetzt getan werden? Was muss getan werden? Was kann überhaupt getan werden? Es gibt dafür zu diesem Zeitpunkt und auch alle Zeit danach – kein Richtig. Was falsch ist – und es für immer bleiben wird – ist, was geschieht: Ein Kind stirbt. Dafür gibt es immer und ausschließlich richtige Gefühle.

Deshalb steht allen frei, was aus dem Herzen getan wird,
denn der Tod lässt sich nicht kontrollieren.

**Es soll getan und gelassen werden,
was immer einer Person jetzt möglich ist.**

Höflich sein. Oder abweisend. Verzweifelt ins Kissen schlagen. Oder still verharrend. Weinend. Oder starrend. Sogar lächelnd - voller Vertrauen
in den Weg: Alles ist richtig, wenn das, worum es geht, so falsch ist: Das Leben deines Kindes endet. Es reicht zu

Atmen.

An die Mitfühlenden

Zu diesem Zeitpunkt gibt es nur das Aushalten, Warten und Vertrauen
– in alle Reaktionen und die Beziehung.



»Mein Kind ist tot – wie, wo, wann, warum soll ich weitergehen?«

ELTERN

◦ **Beim Namen nennen**

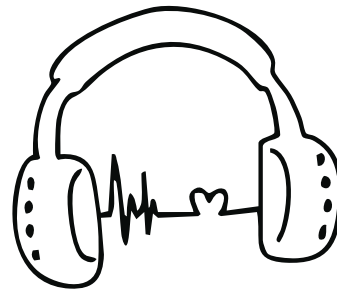
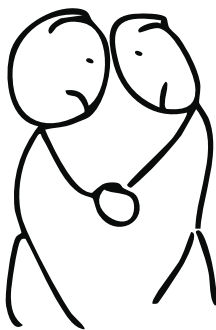
Den meisten hat es geholfen, sich bereits einen Namen überlegt zu haben und so einige Worte direkt an das Kind zu richten. Auch wenn kein Dialog möglich ist, fühlen sich diese Worte nach Wertschätzung und Respekt an.

◦ **Atmosphäre genießen**

Der erste Anblick eines Kindes ist für die meisten der eindrucksvollste Moment ihres Lebens. Dieses Kind ist ein Mensch erschaffen aus diesem Vater und dieser Mutter. Tot oder lebendig – ein Mensch wirkt und strahlt Energie aus.

◦ **Gemeinsam sein**

Nicht allein sein. Und wenn eine Person aus dem Krankenhaus oder der Nachbarschaft begleitet: Die Beziehung spielt keine Rolle, wenn es um diesen einzigartigen Moment geht. Um Zeit für sich allein lässt sich immer noch bitten.



◦ **Auf Musik oder Stille einstellen**

Geräuschkulissen sind bedeutsam. Es kann schwierig sein, die Stille zu ertragen. Daher ist es ratsam, eine Auswahl an Liedern bereitzuhalten. Und wenn doch die Stille ausgehalten und gebraucht wird, ihr bewusst lauschen.

◦ **Von allem Fotos machen (lassen)**

Fotos zählen zu den wenigen Erinnerungstücken. Es lohnt sich viele Perspektiven zu wählen – auch rund um das Kind. Auf Wunsch ist professionelle Sternenkinderfotografie möglich.

◦ **Abdrücke anfertigen (lassen)**

Je nach Alter – und besonders, wenn nur wenige Tage oder gar Stunden mit dem Kind erlebt werden –, bietet sich als Erinnerung ein Hand- oder Fußabdruck auf Papier oder in Gips an.

◦ **Informationen einholen**

In dem Moment des Abschieds rückt es in den Hintergrund – aber je nach Alter des Kindes sind diese Angaben unwiederbringlich: Größe, Kopfumfang, Gewicht, Uhrzeit, geburtshelfende Personen – alles, was möglich ist.

◦ **Krankenhausnamensschild**

Krankenhäuser gestalten den Abschied je nach Alter und Todesursache unterschiedlich. So kann es vorkommen, dass die einen ein Namenskartchen erhalten und die anderen nicht. Es hilft, sich darauf vorzubereiten und danach zu fragen.

◦ **Trinken**

Es ist gerade jetzt so wichtig wie Atmen. Für den Körper – und für alle fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Erfühlen.

◦ **Anfassen**

Das Kind darf berührt werden. Viele brauchen dafür Mut, denn sie empfinden großen Respekt davor. Tote Menschen fühlen sich – je nach Alter – unterschiedlich an. Gerade bei den Jüngsten besteht oft die Sorge, den zarten Körper versehentlich zu verletzen. Aber immer stärkt Berührung die Beziehung, verleiht Verständnis und spendet Vertrauen.



◦ **Zeit nehmen**

Es gibt keine angemessene Dauer dafür, wie lange Eltern beim Abschied von ihrem toten Kind allein mit ihm verbringen. Es gibt ein Recht auf die eigene Zeit. Bei Bedarf um mehr Zeit bitten, sich aber auch nicht zu einem »noch länger« drängen – auf sich selbst vertrauen.

MITFÜHLENDE

◦ **Natur betrachten**

Familie und Freunde möchten jetzt gerne etwas tun. Helfen. Wenn bei den Eltern Stillstand eintritt, entlädt sich bei den Begleitenden oft eine große Tatkraft. Diese gilt es zu bündeln und zu bewahren – zum Beispiel beim Gang in die Natur oder auf einem Blatt Papier.

◦ **Glück und Leben lieben**

Froh sein, nicht selbst betroffen zu sein, ist nicht egoistisch – sondern Ausdruck von Menschlichkeit. Es ist der Beweis für Floskeln, die im Alltagsstress untergehen, wie: »Das Leben ist nicht selbstverständlich.« Sternenkinder stehen nicht dafür, wie schlimm es ausgehen kann. Das Gute soll umso bewusster geschätzt werden.

◦ **Kerze anzünden**

Das Flackern betrachten. Gedanken, Fragen oder Wünsche notieren.



◦ **Zeichen setzen**

Wer anpacken will, kann den Betroffenen ein Geschenk für später machen: Etwas verbrennen oder einen Kompost anlegen – für den Kreislauf des Lebens. Einen Samen säen. Einen Baumsetzling pflanzen. Eine Möglichkeit wählen, die zu sich oder den Eltern passt.

◦ **Umarmungen verteilen**

Wer Liebe zeigen möchte, weiß oft nicht, ob und wann Eltern diese annehmen können. Tränen und Umarmungen können mit anderen Lieblingsmenschen geteilt werden – bis die Eltern so weit sind. Jedes Mitgefühl hilft. So fern wir uns räumlich sein mögen – so nah sind sich die Gefühle.

◦ **Gutes tun**

Eltern freuen sich, wenn ihre Sternenkinder das Leben beeinflussen. Wenn sie Impuls für bedeutungsvolle Gesten sind – etwa ein ausgesprochenes Kompliment oder das Wiederaufblühen einer vergessenen Freundschaft.

◦ **Warten und Aushalten**

Aushalten: Tee trinken. In die Natur gehen. Sich ablenken.



NACH DEM ABSCHIED

An die Eltern des Sternkinde und die Mitfühlenden

Es geht um die Zeit direkt nach dem Tod, dem Abschied.
Eine Zeit, die sich über Tage, Wochen, manchmal Monate erstreckt.
Sie beginnt mit dem letzten Anblick und wann sie endet,
lässt sich nicht an einem Datum festmachen,
dafür an kleinen Wendepunkten:

Als ich wirklich realisieren konnte, was unserem Kind geschehen war.
Als alle davon wussten.
Als klar wurde, wo und wie unser Kind bestattet werden soll - und wurde.
Als ich Worte dafür fand, wie es mir geht.
Als das Davor und Danach auch in Worten Form annahm.
Als ich den ersten Geburtstodestag erlebt hatte.
Und ganz still, ganz tief: Als es mich nicht mehr wütend machte, ob und wie andere über meine toten Kinder sprechen. Oder über mein Leben mit ihnen.

Oft begreifen Mitfühlende schneller, was geschehen ist - während Eltern noch in der Starre verharren, weil das Herz langsamer begreift als der Verstand. Und wenn sich die Starre löst, hat sich die Erfahrung und das lebenslange Leben mit einem toten Kind für viele andere in eine Erinnerung verwandelt.

Die Trauer um Sternenkinder geht Umwege.
Sie führt an Orte, die anders sind als bei jenen, die im erwartbaren Alter starben.

Denn rund um tote Kinder liegt ein Schweigen: Oft muss die bloße Existenz, dass ein Mensch von Beginn an Mensch und Kind ist, anerkannt werden. Oder es gilt auszuhalten, dass Fakten und Meinungen nebeneinanderstehen - und dass Fremde Meinungen als Urteile fällen.

Darum ist es für Miterlebende, Mitfühlende und Mitdenkende besonders bedeutsam, aufeinander zu achten. Das Tabu zu befreien. Und die Trauer als das zu erkennen, was sie ist: Liebe.

**Lasst uns gemeinsam
Trauer als Liebe leben.**



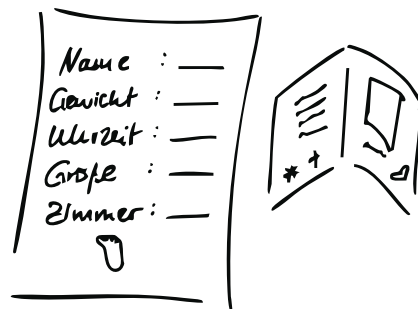
»Ich weiß die Welt dreht sich weiter, auch wenn sie für mich stillsteht. Ganz allein.«

Das Buch bietet weitere Inhalte: ergänzende Beispiele, persönliche Berichte und vertiefende Interviews.

ELTERN

* Zeichen setzen

Wenn sich der Drang einstellt, etwas gegen das Tabu und für Sternenkinder zu tun – damit andere nicht erst begreifen müssen, sondern von Anfang an und ohne Unsicherheit oder Scham trauern dürfen – gibt es immer mehr Initiativen. Ab S.27 findest du einige.



* Geburts- und Sterbekärtchen

Auch von Sternenkinder schätzen die meisten Mitfühlenden eine Geburtskarte – genauso wie ein Sterbekärtchen. Für einige ist das Foto eines toten Kindes überfordernd – auf diese Reaktion macht es Sinn, sich vorzubereiten, bevor die Karten verteilt werden.

* Welche Bestattung?

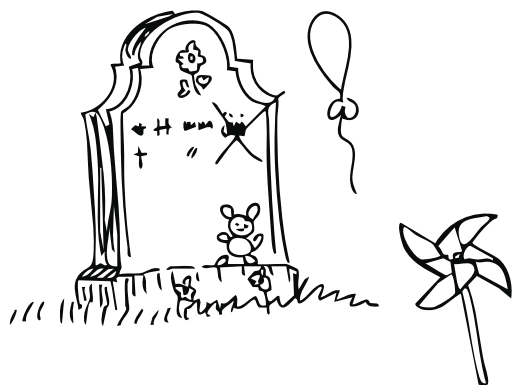
Es gibt viele verschiedene Bestattungsformen – und für Sternenkinder andere und unterschiedliche Möglichkeiten. Die Vorschriften variieren von Gemeinde zu Gemeinde. Hier gilt es sich zu informieren und gerne die Mitfühlenden für die Recherche einbinden.

* Rückbildungskurse sind möglich

Der Körper beendet eine Schwangerschaft nicht mit der (Tot-)Geburt. Auch für Mütter von Sternenkinder gibt es spezielle Kurse, die neben den psychischen auch auf die körperlichen Auswirkungen abzielen.

* Über eine Beerdigung nachdenken

Die Bestimmungen und Angebote variieren. Es gibt immer die Möglichkeit für eine Beisetzung mit Trauerrede oder eine persönliche und private Abschiedszeremonie.



* Personenstandsurkunde

Eltern aller Sternenkinder haben einen gesetzlichen Anspruch, ihr Kind beim Standesamt dokumentieren zu lassen. Eine Geburtsurkunde gibt es für Sternenkinder mit einem Gewicht unter 500 Gramm nicht.

* Mutterpass für jedes Kind

Je nach Einrichtung wird der Mutterpass bei mehreren Kindern ergänzt oder fortgeführt. Sollte das der Fall sein, ist auf Nachfrage für jedes Kind ein eigener Mutterpass möglich.

* Von allen Fotos machen

Die Angst, dass nach dem Tod für das Kind keine Gesten oder Gedanken mehr kommen, muss sich nicht bewahrheiten. Blumensträuße, Karten, Geschenke und Worte können immer wieder geschenkt werden – und es lohnt sich, diese Zeichen festzuhalten.

* Sichtbar werden lassen

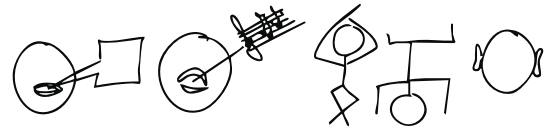
Es wird nur noch viel zu leise darüber geredet – doch je nach Auslegung hat jedes zweite Elternpaar ein Sternkind. Mit dem Sternenband lässt sich zeigen, dazugehören – und dass das Tabu befreit werden darf.

* Trauerbegleitung ausprobieren

Mittlerweile gibt es Angebote – für Miterlebende, Mitfühlende und Mitdenkende. Die Abläufe und Inhalte sind so vielseitig, dass sich für jede Person etwas Passendes findet.

• Über eine Obduktion nachdenken

Soll der Leichnam des verstorbenen Kindes untersucht werden? Diese Frage kann das medizinische Fachpersonal schon im ersten Trimester stellen. Für jede Antwort gibt es viele Argumente – es gilt, sich zu vertrauen.



* Internationale Impulse nutzen

Weltweit eint die Menschen: Trauer ist Liebe. Liebe ist Leben. »Wenn du nicht reden kannst, dann singe und wenn du nicht singen kannst, dann tanze.«, trifft es sehr gut. Und wem Tanzen auch nicht zusagt, kann schreiben, hören oder beobachten – bei allem auf die Liebe zum Leben vertrauen.

* Körpervertrauen durch Sport

Sich mit dem eigenen Körper zu verbinden, ist nicht nur für die Mutter heilsam, sondern gerade auch für den Vater, Mitfühlende und Mitdenkende – weil sich so Gefühle oft wortlos aushalten lassen.

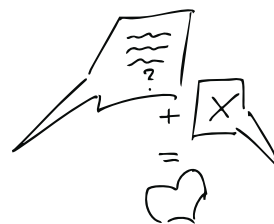
* Generationengespräche führen

Eine der wirkungsstärksten Methoden ist der Austausch über mehrere Generationen hinweg. Großeltern sind oft mutiger, über Tabuthemen zu sprechen, und gelassener, einfach da zu sein und zuzuhören.

* Auf ein Wochenbett einstellen

Noch fehlen die Belege – doch aus vielen Gesprächen wird klar: »Ein Körper bleibt schwanger.« Meist stellt der Körper erst zum offiziellen errechneten Geburtstermin wieder um, manchmal reagiert er sogar danach noch, als müsste er einen Säugling versorgen.

MITFÜHLENDE



* Karten senden

Geburtskarten oder Kondolenzkarten: Ob an das Kind oder an die Eltern gerichtet, ob viele Worte oder wenige, ob ein Zitat oder selbst formuliert, ob digital oder klassisch – wichtig bleibt allein: zeigen, schreiben, schenken.

* Spuren des Sternkinde

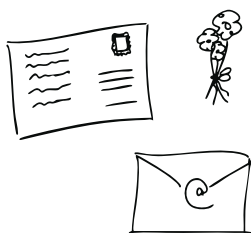
Der Mensch muss nicht jede Erfahrung selbst machen. Wir lernen auch von den Erfahrungen anderer. Ändert sich deine Haltung oder gar deine Werte, seit du von Sternkindern weißt? Den Eltern gerne davon erzählen.

* Momente des Gedenkens

Wenn ein Stein die Form eines Sterns hat, in der Zeitung ein Artikel über Sternkinde erscheint oder ein Foto von einer Kerze gesendet wird, kann das ein Lächeln auslösen – und stille Gefühle der Verbundenheit.

* Blumen senden

Blumen werden in traurigen Zeiten aus gutem Grund versendet. Bei Sternkindern dürfen es auch bunte und ausgefallene Sträuße sein. Auch Großeltern, Geschwister und andere Mitfühlende dürfen selbst beschenkt werden – sie alle haben wen verabschiedet.



* Immer wieder ansprechen

»Besser etwas Falsches sagen, als nichts zu sagen.« Unbedachtes, »Falsches«, Verletzendes, lässt sich oft entschuldigen. Empfindungen können sich mit der Zeit verändern und damit die Reaktion. Zwei- oder dreimal darf ein Gespräch angeboten werden – in Worten wie in Gesten.

* Lesen

Der Körper beendet eine Schwangerschaft nicht mit der (Tot-)Geburt. Auch für Mütter von Sternkindern gibt es spezielle Kurse, die neben den psychischen auch auf die körperlichen Auswirkungen abzielen.

* Zeitpunkt frei wählen

Wie bei Todesfällen von Menschen im erwartbaren Alter üblich, sind Worte des Mitgefühls auch bei Sternkindern wohl-tuend. Vielleicht werden sie erst mit etwas Abstand als hilfreich empfunden – doch gar nichts zu teilen, ermächtigt das Tabu und verletzt am meisten.

* Mitfühlen und Mitdenken zählt auch

Wir können aus den Erfahrungen anderer lernen und sie nachvollziehen. Auch Erkenntnisse sind wertvoll. Haben sich – seit Sternkinde vertraut sind – zum Beispiel die eigenen Werte verändert? Oder der Blick auf den Beginn jedes menschlichen Lebens?



FÜR IMMER

An die Eltern des Sternenkindes und die Mitführenden

Anfangs erscheint es oft wichtig, Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu begegnen, weil »es etwas anderes ist, wenn das Kind jünger oder älter war« oder »aus einem anderen Grund starb«. Und ja, es ist etwas anderes – wie jedes Leben, jede Liebe.

Viele sagen, diese Erfahrung gehe nur die betroffenen Eltern etwas an, ihr Weg sei allein ihre Sache. Immer mehr Stimmen werden laut, die überzeugt sind: Es trifft die ganze Familie und das gesamte Umfeld.

Wenn Zeit vergeht und wir uns öffnen, merken wir: So verschieden die eigene Erfahrung war, so ähnlich sind die Gefühle. Wir alle kennen Liebe. Wir leben und erleben Liebe verschieden. Wir trauern verschieden. Denn Trauer ist Liebe – Liebe für Verstorbene.

Eine Person fühlt vielleicht nach einiger Zeit anders für ihr verstorbenes Kind, eine weitere hat es vielleicht nie als Kind empfunden, und eine andere kann auch Jahre später noch nicht lächeln. Für das Leben von Eltern und Mitführenden ist wichtig: Der Tod hinterlässt immer Spuren im Leben.

Alle Gefühle und Gedanken sind so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Eine Erfahrung ist keine Wunde, die heilt oder verarbeitet werden muss. Sie ist Teil des weiteren Lebens – ein Teil, der getragen oder auch in Ruhe gelassen werden darf.

Selbst der Tod eines Kindes hält den Kreislauf des Lebens nicht an. Alles dreht sich weiter. Wir atmen weiter, wir leben weiter, wir lieben weiter. Und auf dieses Leben wirken tote Kinder ein Leben lang:

laut oder leise,
einsam oder gemeinsam,
bedrückend oder bereichernd.

**Lasst jede Person ihre eigenen Schritte gehen,
und lasst uns einander begleiten.**



»Ich lebe mit meinen toten Kindern und alle mitführenden und mitdenkenden begleiten mich.«



ELTERN

* Basteln

Es gibt so viele Ideen, was sich in Gedanken für das eigene Kind basteln oder nähen lässt – oder als liebevolle Geste für Eltern, Geschwisterkinder und Mitfühlende und die Sternenkinder anderer.



* Rituale

Rituale können unter Druck setzen und viele laufen Gefahr, sich zu verkopfen. Doch immer stehen Rituale im Bezug zum Sternkind. Für viele sind sie eine wertvolle und gerne dynamische Gewohnheit – ein Weg, wie sich Sternenkinder in das Leben integrieren lassen.

* Schreiben

Gedanken und Gefühle sind oft intensiv – oder leer. Im besten Fall handschriftlich festgehalten, werden sie sichtbar und klar. Ein Zettel und ein Stift reichen oft schon aus. Es gibt Kurse, Anleitungen und Trauergruppen und ganz konkrete, begleitende Angebote.

* Symbole

Die meisten verbinden mit ihren Sternkindern bestimmte Tiere, Namen, Musik und sogar Charaktereigenschaften. Sie lassen sich aufschreiben, in der Natur suchen, auf Steine malen oder in anderer Form bewahren.

* Von allen Kindern erzählen

Wenn es mir möglich ist, antworte ich auf die Frage nach Kindern immer mit »all meinen Kindern« – oder gebe zumindest einen Impuls, indem ich sage: »Ich habe drei Kinder an der Hand (und zwei Sternenkinder).«

* Kintsugi

Eine japanische Reparaturtechnik, die häufig in der Trauerbegleitung angewendet wird und auch zu Hause umgesetzt werden kann. Wer sie ausprobiert, findet fast immer seiner Persönlichkeit entsprechend einen Zugang.



* Erinnerungen zum Festhalten

Kissen, Skulpturen oder auch Schmuck sind als Symbole möglich – oder basieren auf einem Foto, zum Beispiel von den Füßen und Händen des Kindes oder sogar vom Schwangerschaftsbauch der Mutter.



* Sternsteine

An den Friedhöfen, an Gedenkstätten, in Schubladen oder besonderen Orten der Wohnung, sogar bei der Familie oder im Freundeskreis liegen sie: Steine, als Stern geformt, mit Namen und den Daten des Geburtstages und des Todestages.

* Tattoo stechen lassen

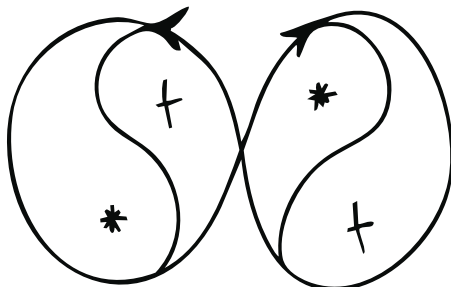
Wenn der Grund gegen ein Tattoo immer war, sich auf nichts festlegen zu können, was ewig währt, dann ist jetzt der Moment gekommen: Kinder bleiben auf immer Kinder. Und auf immer bleiben die Eltern die Mutter und der Vater dieses Kindes.

* Wiederholende Gedenkmöglichkeiten

Ein Leben lang gibt es Möglichkeiten des Gedenkens: Fußfotos (mehr dazu auf Seite 31), jährliche Patenschaften für eine Blumenwiese und andere Umweltprojekte, Gastbeiträge schreiben, den Namen auf einem Surfbrett verewigen lassen und vieles mehr.

* Schimmer schreibend festhalten

Schreiben ist ein wirkungsmächtiger Zugang zu sich selbst – zum Denken, zum Fühlen und zu Schimmern (engl. glimmer, das Gegenteil von Triggern). Die Freude und Ruhe dieser Augenblicke lassen sich festhalten und als Vorrat sammeln, wenn es Glücksmomente besonders braucht. Ein begleitendes Konzept, um von Schimmern zu schreiben, gibt es als Ergänzung zur Sternenkindermappe als Teil der Reihe Spuren im Leben.





MITFÜHLENDE

* Um Kärtchen Erinnerung bitten

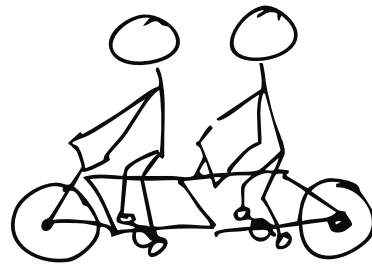
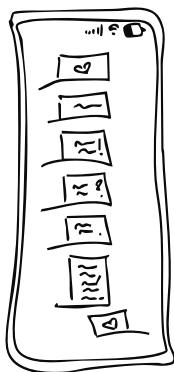
Wenn Menschen, die nach dem Tod des Kindes neu ins Leben der Eltern treten, nach Geburts- oder Sterbekärtchen fragen, die längst verteilt sind, kann das besondere Verbundenheit auslösen.

* Spenden

Bei Kindern bleibt die Todesursache häufig unklar – oft sind seltene genetische Veränderungen beteiligt. Ihre Erforschung ist aufwendig und wesentlich teurer als bei Erwachsenen. Öffentliche Mittel fehlen, daher sind Spenden entscheidend – für Antworten, Hoffnung und neue Chancen.

* Schreibt immer weiter

Die Erinnerung bewahren und pflegen: je länger, je reifer, je wertvoller. Erst wenn sie vergessen werden, sind Sternenkinder tot. Eine Karte zum Geburtstag und Todestag, ein Zitat, ein Lied oder ein Foto – auch zwi- schendurch geteilt – kann ihre Spur neu leuchten lassen.



* Gemeinsame Zeit

Es gibt Erinnerungswälder, in denen Sternenkinder einen Platz finden – oder Aktivitäten im Zeichen des Gedenkens: Kunst, Handwerk, Sport, Reisen oder Führungen durch Natur und Städte.

* Jetzt ist die Zeit für Fragen

Wer sich nicht traut, direkt zu fragen, kann Sternenkinder auch ohne konkreten Anlass immer wieder ins Gespräch bringen – auch, wenn es die Eltern selbst nicht tun. Nur so lässt sich herausfinden, ob sie aus eigenem Wunsch schweigen – oder aus Unsicherheit und Angst.

* Schweigst du aus Unsicherheit?

Immer mal wieder behutsam darauf aufmerksam machen: »Ich bin für dich – mit all deinen Kindern – da.« Das ist verbindender als der Gedanke: »Ich will nicht verletzen. Ich würde nicht wollen, dass mich eine Person darauf anspricht.«

Bei allem gilt es: Trauernden zutrauen, selbst zu entscheiden, denn sie trauern ein Leben lang. Anders formuliert: Wir lieben lebenslang.

ZITATE VON ELTERN

„Vor Jonas' Tod war mein Leben klar strukturiert. Ich war ein Vater, ein Ehemann, ein berufstätiger Mensch – mit Plänen für die Zukunft, ...

Seit Jonas nicht mehr da ist, hat sich alles verändert. Ich weiß jetzt, dass nichts selbstverständlich ist.“

„Das ist mir alles zu spirituell. Es ist, wie es ist. Schlimm und schade, aber das Leben geht weiter. Is so.“

„Ich empfinde keinerlei Dankbarkeit für meine Sternenkinder, da ist nur Wut, Trauer und Schmerz darüber, dass sie nicht bei mir sind.“

„Ich konnte Menschen um mich nicht ertragen. Ich lebe heute bewusster, ganz anders. Vor all den Verlusten war ich unbeschwert, locker, so frei und lebendig. Richtig lebensfroh war ich.“

„... überall ist sie dabei. In unserem Herzen lebt sie unendlich weiter. Lara sendet mir regelmäßig Zeichen, sie besucht uns im Garten oder in ihrem Zuhause als Eichhörnchen.“

„Ich habe meinen damaligen Job gekündigt und mein Leben umgekrempelt. Es hat meine Ehe und vor allem meine Patchworkfamilie verändert.“

„Friedhof war früher kein schöner Ort für mich, aber heute ist er für mich beruhigend – eine Zeit in der Nähe unserer Tochter.“

„Vor der Geburt meiner Tochter war ich romantisch naiv. Ich hatte einen Lebensentwurf und dachte, das geht so auf. Und das tat es eben nicht.“

„Es ist weniger wichtig geworden, was ich leiste – jedoch viel wichtiger, wer ich bin und wie es mir geht. Nur, wenn es mir gut geht, kann ich auch gut für andere da sein.“

„Ich achte mehr auf meine Bedürfnisse und mich. Ich stehe heute mehr zu meinem Ich.“

„Vor meinem Sternenkind war ich ein Workaholic, ein People Pleaser, immer unter Strom. Seit seinem Tod bin ich insgesamt gelassener, weniger streng zu mir und anderen.“

„Vorher war ich wild, Fußballfan und verrückt danach. Seither bin ich ruhiger, mehr der Natur, dem Wald verbunden. Ich freue mich über Kleinigkeiten und lebe so, wie es mir gefällt.“

„Ich habe unser Sternenkind vor 19 Jahren wirklich sehr früh verloren und habe mich lange mit dem Satz ‚Das war noch nix, nur ein Zellklumpen‘ irgendwie arrangiert. Erst vor 1,5 Jahren habe ich das Kind wieder bewusst ins Familiensystem geholt.“

„Ich bin dankbar, dass sie in mir wachsen durfte.“

Bei meinem ersten Sternenk-
kind hatte ich immer das
Bild von einem Seepferd-
chen mit Fuchskopf.

Ich möchte doch nicht mit-
machen. Die Fragen passen
für mich nicht, damit kann
ich nicht viel anfangen.

Ein Weiterleben war für
mich erst unverständlich,
aber heute ist es ein anderes,
ganz bewusstes Leben.

Am Anfang des Verlustes
dachte ich, ich muss funk-
tionieren, stark sein, da es
meinem Mann sehr schlecht
ging. Wir redeten viel, waren
aber auch oft für uns. Wir
waren teilweise richtig ent-
fernt voneinander.

Ich habe viele wundervolle
Menschen durch diese Er-
fahrung kennengelernt.

Für mich strahlst du in die-
ser Farbe: rot wie die Liebe
oder gelb wie das helle
Licht, Licht der Liebe und
Hoffnung.

Ich traue mir mehr zu,
mache einfach. Erst durch
sie konnte ich meine De-
pression und das dadurch
ausgelöste jahrelange Men-
taltraining zu schätzen
wissen.

Dass sie mir durch ihre
Existenz und somit meine
Erfahrung mit ihnen ge-
zeigt haben, dass das Leben
schön sein kann. Dass sie in
mir die Kraft geweckt haben,
über schwierige Themen zu
sprechen, Tabus zu brechen
und damit einen Raum für
Heilung und Verbindung zu
schaffen.

Vor der Geburt meines Ster-
nenkindes war ich oft wegen
kleinen Problemen auf 180,
seit dem Verlust meiner
Tochter weiß ich viele Sa-
chen besser zu schätzen.
Nach dem Verlust meines
Kindes haben sich meine
Sinnesorgane noch mehr ge-
schärft. Als ob ich davor mit
einer dunklen Brille rumge-
laufen bin, die nur die Hälfte
von der Welt gezeigt hat.

Meine Mama, also die Oma
meines Sternenkinds war
von Anfang an eine Rie-
senstütze. Sie hat so viel
geholfen. Wir gingen zur
Trauerbegleitung.

Für mich sind meine Ab-
gänge im 1. Trimester keine
Kinder. Ich habe es gleich
akzeptiert und nie getrauert.

Ich bin eher ein einfacher
Mensch, der sich wenig
auf solche Reisen begibt.
Gefühle sind nicht immer
möglich.

Vor meinen Sternenkinder
habe ich mich oft über Lei-
stung und Kontrolle defi-
niert. ...Meine Sternenkinder
haben mir gezeigt, ... dass
wahre Stärke darin liegt,
auch in den dunkelsten Mo-
menten offen und verletzlich
zu sein.

Ich habe unser Sternenk-
kind vor 19 Jahren wirklich sehr
früh verloren und habe mich
lange mit dem Satz ‚Das war
noch nix, nur ein Zellklum-
pen‘ irgendwie arrangiert.
Erst vor 1,5 Jahren habe ich
das Kind wieder bewusst ins
Familiensystem geholt.

Ich habe durch Lara meine
kreative Ader entdeckt, so-
bald ich kreativ bin, fühle
ich mich ihr besonders nah.

FRAGEN AN ELTERN UND INITIATIVEN

Die Zitate für die Kompaktversion der Sternenkindermappe als Buch sollen das ganze Spektrum an Gefühlen zeigen, denn manche Menschen spüren ihre Elternschaft gar nicht, andere immer wieder neu – und viele von Anfang an.

In verschiedenen Ländern habe ich mit mehreren Generationen Gespräche geführt. Über 25 Menschen habe ich für die Sternenkindermappe dieselben Fragen gestellt:

1	2	3	4	5
<i>Welche Spuren hinterlassen deine Sternenkinder? Wofür bist du ihnen dankbar?</i>	<i>Vorher/Seither: Wie hast du dich durch deine Sternenkinder verändert?</i>	<i>Sinnesreise: Was verbindest du mit Trauer, Liebe, Friedhof, Sternenkinder, Tod und Leben?</i>	<i>Was würdest du in das Freundebuch deines Sternenkindes schreiben?</i>	<i>Was stünde in einem Steckbrief (Name, Alter, Größe, Abschied, ...)?</i>

Seit einigen Jahren gibt es immer mehr Stellen, die begleiten, als auch über Rechtliches und Medizinisches informieren. Ich selbst habe nur von wenigen gewusst und noch weniger genutzt. Als Möglichkeit für andere möchte ich sie sichtbar machen und habe über 25 Initiativen gefragt:

1	2	3	4	5
<i>Wie lautet der Name für die Initiative?</i>	<i>Welches Angebot besteht für Sternenkindereltern?</i>	<i>Was war der Auslöser für die Initiative?</i>	<i>Was ist die Energiequelle, die Kraft gibt, täglich mit dem Tod konfrontiert zu sein und weiterhin anderen zu helfen?</i>	<i>Wie kann das Angebot am besten erreicht werden und wann ist mit einer Rückmeldung zu rechnen?</i>

Wie die Menschen hinter diesen wertvollen Initiativen geantwortet haben, ist frei zugänglich – auf sternenkinder.org, in sozialen Medien und in der Sternenkindermappe als Buch.

Alle Antworten und Angebote zeigen:

Wir leben so einzigartig, wie wir lieben – also auch, wie wir um unsere toten Kinder trauern. Befreien wir uns vom Tabu – und begegnen uns in der Vielschichtigkeit von Liebe.

Welche Initiativen ihre Angebote teilen, listet die ‚Sternenkindermappe Kompakt‘ auf:

Mein Gefühl im Bauch

www.meingefuehlimbauch.de

Schwangerschaft & Sternenkind als Skulptur, Trauerbegleitung

Sternenband

www.sternenband.de

Armband, das verbindet, Anlaufstelle für Betroffene und Fachpersonal

Plus eins im Herzen

www.plus-eins-im-herzen.com

Sternenkinderbuch: Ein Ort über den Wolken verbunden mit deinem Herzen

Sternenwege

www.podcast.de/podcast/3550152/sternenwege

Podcast und Community für Sternenkinder-Eltern und Angehörige

Trauerwandlerin

www.dietrauerwandlerin.com

Bewältigungsstrategien, Trauerrituale, Eltern- und Geschwisterrollen

Bohana

www.bohana.de

Information, Angebote, Netzwerk, Sternenkinder-Onlinekongress

Thanatos

www.thanatos-berlin.de

Persönliche und würdevolle Babybestattungen

Mein Sternenkind

www.mein-sternenkind.net

Akuthilfe, Sternenkinderfotografie, Online-Hilfskarte und Verbandsarbeit

Julia Gohlke

www.juliagohlke.de

Trauerbegleitung und Podcast über Trauer für Eltern von Sternenkindern

Trostkunst

www.trostkunst.de

Erinnerungsalbum «Im Herzen Vieler» | trauermutige Workshop-Vielfalt

Trost-tiger

www.trost-tiger.de

Begleitung von Kindern mit Kuscheltier und Leitfaden

Sternenkinderzentrum Odenwald e. V.

www.sternenkinderzentrum-odenwald.de

Verein, Begleitung, Rückbildung, Austausch

Jennifer Hartmann

www.trauerwerkstatt-mil.de

Individuelle Trauerbegleitung On- und Offline, Kintsugi

Andrea Heisler

www.heisler-coaching.com

Heilsame Wege mit Deinem Sternenkind – ich begleite Dich

Sternenzauber Frühchenwunder e.V.

www.sternenzauber-fruehchenwunder.de

Einschlagdecken, Abschiedskleidung, Erinnerungsstücke

Foya Schmuck-Design

www.foya.de

Schmuckstücke mit Original Hand- oder Fußabdrücken, Erinnerungsschmuck

Dein Sternenkind München

www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de

Akutbegleitung, Seminare, Beratung - auch für Väter

Sterne im Herzen – Nestchen

www.sterne-im-herzen.de

Sargalternative, Erinnerungskissen, Namenskissen

Richtig Wissen GmbH

www.richtigwissen.de/produkt/hilfe-fuer-sternenkind-eltern

Online-Kurs als Hilfe für Sterneneltern

Natascha Sagorski Familie sind wir

www.familiesindalle.de

Kampagnen für Rechte und Aufklärung,
Bücher, Erinnerungswald

Unsere Sternenkinder Hessen e. V.

www.unsere-sternenkinder-hessen.de

Selbsthilfe, Trauerbegleitung und Wissensvermittlung für Familien und Fachpersonen

Hof Narla

www.hof-narla.de

Trauerbegleitung und Begleitete Auszeiten
für Einzelpersonen und Paare

Allivestone

www.allivestone.de

Individueller, sprechender Grabstein mit
Briefkasten als Gedenkstätte

Adriane Wachholz

www.adrianewachholz.com

FREImalBUCH zur Sterneneltern-Kind-
Verbindung + Onlinekurs

Flor Schmidt

www.flor-schmidt.de

Trauergespräche- und Wochenende, Bü-
cher und Interviews (Youtube-Kanal)

begleitet-weiter

www.begleitet-weiter.de

Begleitung, Weiterbildung, Affirmationskar-
ten, (Folge-)Schwangerschaft

Kerzentier

www.melaniegaranin.wordpress.com/kerzentiere/

Kerzentiere als Trauerimpulse und Bücher

Stefanie Goldbrich

www.sternenkind-mama.de/ueber-mich/
Sternenkind-Blog und Buch «Eine Hand-
voll Sonnenschein»

Leonie Jung

www.bastei-luebbe.de/Autorin/

[Leonie-Jung/KT239758](#)

Kanal und Buch: «Umzug in den Him-
mel – Was bleibt, wenn jemand geht?»

Marion Glück

www.gluecksuniversum.de

Wenn Worte fehlen: Schreiben hilft. Still
begleitet, 8 Tage lang

Colors of death

www.colors-of-death.de

Interaktive Pakete, Begleitung und
Orientierung

Kreipl Poller

www.steinmetzmeisterin.com

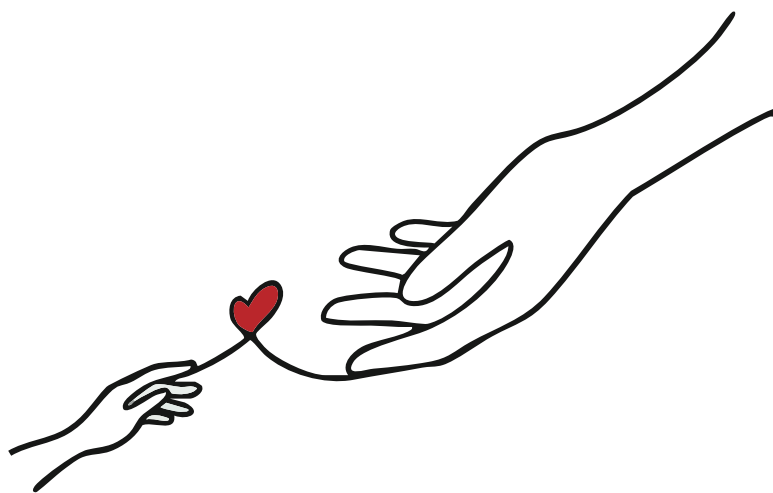
Erinnerungsstücke und Grabmale im Work-
shop selbst gestalten

Melanie Klotz und Julia Gerhard

[@mamaliebe](#) [babyglueck1](#) und

[@juliagerhard](#) [herzbauchgefuehl](#)

Herzensraum - Austausch und Gespräch
für Eltern von Sternenkindern



STERNENKINDER UND .ORG

Wenn sich eine Person dem Thema rechtlich und medizinisch widmet, ist für sie die offizielle Definition des Familienministeriums folgerichtig: »Sternenkinder sind Kinder, die während der Schwangerschaft und im 1. Jahr danach verstorben sind.«

Die Sternenkindermappe widmet sich der Trauer. Trauer ist ein Wort für Liebe um Verstorbene. Und hier verfehlen Zahlen ihren Sinn und Zweck. Wenn Eltern ihre Kinder überleben, eint alle: ein totes Kind.

So einzigartig jedes Kinderleben ist – ob es Tage, Wochen, Monate oder Jahre währte – so universell sind die Gefühle. Liebe macht keinen Unterschied, in welchem Alter oder aus welchem Grund ein Kind starb. Daher meine Definition:

Wenn Eltern ihre Kinder überleben, sind es Sternenkinder.

Ob das Kind

- 40, 14 oder 4 Schwangerschaftswochen alt war,
- 40 Jahre, 14 Wochen oder 4 Tage an der Hand war,
- durch Unfall, Krankheit oder medizinischen Eingriff starb,
- oder gar nicht von «Kind» gesprochen wird, sondern von

Zellhaufen, Blastozyste, Windei, Blasenmole, Eileiterschwangerschaft, natürliche Selektion, Embryo, Fötus, Abgang, Missed Abort, Mole, Abort, Spontanabort, Frühabort, Blutung, Ausschabung, Schwangerschaftsgewebe, embryonaler oder fetaler Anteil, Plazentareststoff, Fehlgeburt, stille Geburt, Abgang, Abtreibung, Abbruch, Schwangerschaftsabbruch, medikamentöser/operativer Abbruch, Therapeutischer Abbruch, Zwangsabbruch, Spätabort, Totgeburt, Unfall, Immunreaktion, Krankheit, Schicksalsschlag:

Alle Bezeichnungen eint:

Eltern haben ihr Kind verabschiedet.

Jedes Kind hat eine Mutter und einen Vater –

ob diese von ihrem Kind wissen und es lieben oder nicht.

Darüber hinaus gibt es Großeltern, Geschwister, Familie.

Und diese haben Freundinnen, Freunde, Bekannte.

Und wir alle – als Gesellschaft – haben Mitfühlende und Mitdenkende, die lieben.

Alle lieben anders.

Und alle teilen ihre Liebe in ihrem Raum, zu ihrer Zeit.

Wir leben weiter. Nebeneinander oder Miteinander.

Im Namen all unserer Kinder.

Das können wir gekränkt tun – oder in Liebe.

Lasst uns das Leben und die Erinnerung gemeinsam lieben.

Mit **sternenkinder.org** geht es mir um die Spuren von Sternenkindern im Leben; darum, welchen Einfluss sie auf unsere Gedanken, auf unsere Gefühle, auf unsere Handlungen und auch auf unseren Rechtsstaat und unsere gesellschaftlichen sowie demokratischen Werte haben.

- Den **Newsletter** von sternenkinder.org schreibe ich als Mama von zwei Sternenkindern und drei Kindern an der Hand.
- **Blickwinkelreihe.** Jede Erfahrung ist einzigartig, die vielschichtigen Gefühle verbinden uns und darum geht es auf meinem Blog: eine Frage, viele Antworten von Eltern, Mitfühlenden und Mitdenkenden. Ich lade jede Person ein, ihren Blickwinkel zu teilen:
tanja@sternenkinder.org
- **Fußfotos.** Der #walkofimpact auf [@sternenkinder.org](https://www.sternenkinder.org) [tanja](https://www.sternenkinder.org). Alle sind eingeladen Fotos von Füßen zu teilen: Die Füße (walk) im Himmel stehen für die Spuren (impact) von Sternenkindern im Leben.

Die Sternenkindermappe ist Teil der **Reihe ‚Spuren im Leben‘**: Von Schimmern schreiben lässt erinnern und verbinden. Viele nutzen das Konzept als Ritual. Die Idee dazu entstand, weil ‚glimmer‘ das Gegenteil von ‚trigger‘ ist. Und Schimmer finden sich auch über den Tod hinaus.

Schreiben beruhigt nicht nur den Geist: Es ist auch eine Quelle für Erkenntnis, Energie und Liebe. Für die Sternenkindermappe habe ich mehrere Notizbuchversionen entwickelt – mit einer Struktur, die bereits vielen Menschen regelmäßig ein Lächeln ins Gesicht zaubert:

1. **Wochenschimmer Sternenkind (ISBN 978-3-912085-01-3)** ab 15.10.2025
Ein wöchentlicher Impuls für die Zeit nach dem Abschied und für immer.
2. **Jahresschimmer Sternenkind** (bald)
Ein jährlicher Impuls für die Zeit nach dem Abschied und für immer.
3. **Trauerschimmer Erinnerungen und Spuren** (bald)
Ein jährlicher Impuls für Erinnerungen und Spuren verstorbener Menschen.
4. **Jahresschimmer Lieblingsmenschen** (bald)
Ein jährlicher Impuls für die Spuren besonderer Menschen im Leben.
5. **Wochenschimmer Familie** (bald)
Ein wöchentlicher Impuls für die Stärken und Freuden der ganzen Familie.
6. **Wochenschimmer Liebesbeziehung** (bald)
Ein wöchentlicher Impuls – was wir füreinander in Ehe oder Partnerschaft sind.
7. **Wochenschimmer Momente des Lächelns** (bald)
Ein wöchentlicher Impuls für die eigenen besonderen Augenblicke und Energiequellen.

Zum **Weltsternenkindertag am 15.10.2025** erscheint das Notizbuch
Wochenschimmer Sternenkind.

Zum **Mondneujahr am 16.02.2026** erscheint das Buch
Sternenkindermappe
- beide sind bereits vorbestellbar.

Formate und Zielgruppen Diese ‚Sternenkindermappe Kompakt‘ erscheint auch als Buch, E-Book und Hörbuch. Ergänzend dazu gibt es begleitende Notizbücher für Eltern und Mitfühlende – für die Spuren als Schimmer im Leben. Das vollständige Buch erklärt die Vorschläge, bietet noch mehr Möglichkeiten und Orientierung sowie weitere Inhalte: ergänzende Beispiele, persönliche Berichte und vertiefende Interviews.

Das Buch ‚Sternenkindermappe‘ eignet sich als Geschenk für Eltern und Mitfühlende. Auch professionelle Stellen wie Geburtshelfende, medizinisches Fachpersonal, Trauerbegleitende und Bestattende nutzen sie im beruflichen Alltag.

Bucherwerb Die Sternenkindermappe als Buch gibt es überall, wo es Bücher gibt – natürlich auch bei der Online-Buchhandlung meines Vertrauens, [libro fantastico](https://librofantastico.de), oder über die buchbranchenfreundliche Plattform autorenwelt.de. Ebenso in vielen unabhängigen Buchhandlungen vor Ort oder im Netz – die dank Erfahrung persönlich und kompetent beraten, weil verbindende Worte ihre Leidenschaft sind.

Die Sternenkindermappe ist ab 16.02.2026 als Buch erhältlich:

ISBN 978-3-912085-00-6. Im Laufe des Jahres 2026 auch als E-Book und Hörbuch.

Die Sternenkindermappe entstand mit viel ehrenamtlichem Engagement. Die Erlöse der Sternenkindermappe als Buch fließen in die Deckung der Produktionskosten – für Satz, Lektorat, Cover und Hörbuch – sowie anteilig in gemeinnützige Projekte und die Projektkoordination.

Zugänglichkeit und Teilen Die ‚Sternenkindermappe Kompakt‘ soll alle Menschen erreichen. Auf sternenkinder.org und in sozialen Medien ist sie digital frei verfügbar. Sie darf – und soll – vervielfältigt, kopiert und auch digital geteilt gerne werden. Bitte nur in ihrer Gesamtheit. In Teilen oder bei Änderungen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Autorin.

Weiterführende Informationen Weitere Anlaufstellen, Informationen und Buchtipps finden sich bei zahlreichen Vereinen und Organisationen. Als Gruppenbegleiterin einer Online-Selbsthilfegruppe stehe ich in besonderer Verbindung zum Verein „Unsere Sternenkinder Hessen“ – er bietet neben vielen anderen Angeboten auch Unterstützung zum Download an.

Anregungen und Kontakt Wer Handlungsmöglichkeiten, Orientierungsfragen oder Initiativen vermisst – oder Ideen für weitere Beiträge hat – schreibt mir gerne. Über Hinweise zu Verbesserungen, Fehlern oder neue Impulse freue ich mich: tanja@sternenkinder.org

Danke! Aus tiefstem Herzen: Danke – an alle Kooperationspartnerschaften, Miterlebenden, Mitfühlenden und Mitdenkenden.

Aus Mitgefühl und in Liebe
Tanja von sternenkinder.org





WAS ELTERN UND MITFÜHLENDE TUN KÖNNEN

»Das Lesen der Sternenkindermappe fühlte sich an wie ein Gespräch in der Gruppe – ehrlich, verständnisvoll und stärkend. Gerade in der Akutphase bietet sie gezielte Hilfe – für Betroffene, Mitfühlende und Fachpersonal. Sie ist eine wertvolle Begleiterin durch die Trauer, die bleibt – ein Anker für alle im Leben mit Sternenkindern.«

Stefanie Goldbrich, Mutter von Sternenkindern und Autorin

Aus 6 Jahren Erfahrung als Mutter in 3 Ländern mit 2 Sternenkindern wuchs die Sternenkindermappe. Sie ist eine Sammlung von Antworten auf eine Frage, die viele bewegt: »Was kann ich tun?« Diese Frage stellen sich nicht nur Eltern. Auch Mitfühlende suchen Worte und Wege.

Die Sternenkindermappe begleitet Eltern und Mitfühlende im Leben mit der Trauer. Sie beschreibt Trauer als eine Form von Liebe und dient dazu, den eigenen Weg zu finden: vor dem Abschied, beim Abschied, nach dem Abschied und für immer. Sie verbindet meine Erfahrung mit den Stimmen und den ganz unterschiedlichen Blickwinkeln von über 25 Eltern und 25 Initiativen. Ein Buch für alle, die einen Weg suchen – für sich selbst, für andere, für das Leben.

Die Sternenkindermappe erscheint **am 16.02.2026**
als Buch mit Beispielen, Erfahrungen und Interviews.

Ein E-Book und Hörbuch folgen.

Auch ergänzende Notizbücher sind erhältlich,
für die Spuren als Schimmer im Leben.

Alle Informationen unter:
www.sternenkinder.org



STERNENKINDERMAPPE