

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

1. Auflage · erschienen am 16. Februar 2026 · München

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches und des dazugehörigen Hörbuchs dürfen – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin wiedergegeben, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die automatisierte Analyse, Verarbeitung oder Nutzung der Inhalte durch Systeme künstlicher Intelligenz oder maschinellen Lernens ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Autorin: Tanja Wirnitzer · www.wortjuwelen.com
Korrektorat und Lektorat: Hanna Henke und Daniela Hartinger · www.danielahartinger.de
Gestaltung (Cover, Satz, Layout): Catherina Setiawan · catherina.setiawan@yahoo.com
Fotos: André Kentzler und Julia Gebert · julia@konsensnet.de
Illustrationen: Tanja Wirnitzer · www.wortjuwelen.com

Verlag: Wortjuwelen, Koppoldstr. 1, c/o COCENTER, 86551 Aichach
Druckerei: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

www.sternenkinder.org
www.wortjuwelen.com

ISBN 9783912085006

Tanja Wirnitzer

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





Tanja Wirnitzer (bürgerlich Kleinheinz) 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 Begleiterin einer Online-Selbsthilfegruppe steht sie in besonderer Verbindung zum Verein ›Unsere Sternenkinder‹. Als Gründerin von www.sternenkinder.org veröffentlicht sie ihre Erkenntnisse aus unterschiedlichen Blickwinkeln, darüber ist sie im Austausch mit Eltern, Mitfühlenden und Initiativen. All das floss in die Sternenkindermappe und die begleitenden Schimmerbücher ein.

**Für alle meine Kinder,
als Mama und Tata**

Dieses Buch wurde mit größter Sorgfalt sowie nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die Informationen gelten überwiegend für Deutschland und können regional abweichen. Alle Hinweise auf Beratungsstellen, Kliniken, Initiativen oder rechtliche Aspekte unterliegen Veränderungen und sind kein Ersatz für eine persönliche, professionelle Beratung.

Wenn Fehler entdeckt werden oder Ideen für Verbesserungen und Anregungen geteilt werden wollen, gerne an: kontakt@sternenkinder.org

Die Sternenkindermappe gibt es als Buch, E-Book, Hörbuch – und mit ergänzenden Begleitbüchern für die Spuren als Schimmer im Leben. Mehr Informationen auf: www.sternenkinder.org

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Wofür eine Sternenkindermappe?	15
Wie ist die Sternenkindermappe gedacht?	18
Was sind Sternen Kinder?	21
Was sind Miterlebende, Mitfühlende, Mitdenkende?	23
Miterlebende.	23
Mitfühlende.	24
Mitdenkende.	25
Vor dem Abschied	28
An die Eltern des Sternenkindes	28
An die Eltern des Sternenkindes und die Mitfühlenden	29
Eltern	30
3-3-3-Regel anwenden	30
»Möchten Sie Ihr Kind sehen?«	30
Hat das Kind Mutter und Vater?	31
In der Natur spazieren	33
Über Namen nachdenken und vergeben	33
Nach Ablauf und Zeitplan fragen	35
In Begleitung verabschieden	36
Andenken und Dekoration organisieren (lassen)	36
Geschenk mitnehmen	37
Fotos (auch im 1. Trimester möglich)	38
Geschwisterkind begleiten (lassen)	38
Mitmenschen informieren	39
Vertretung für sich finden	40
Todesursache kann Reaktionen ändern	41
vorwärts- oder rückwärts zählen	42
Hirn und Herz ernst nehmen	42
Die eigenen Gefühle fühlen	45

Die eigenen Gedanken denken	49
Schreiben. Kritzeln. Bahnen ziehen.	52
Nur den nächsten Schritt anpeilen	54
Atmen	56
Mitfühlende	57
Nur Gefühle und Impulse mitteilen	57
Informieren, wie der Abschied abläuft	58
Unterstützung ohne Fragen anbieten	58
Einfache Informationen teilen	60
Gedanken notieren, (noch) nicht teilen	62
Betroffene oder Initiativen recherchieren	63
Ist ›es‹ ein Kind?	64
Aushalten und Warten	64
Den Mann als Vater ermächtigen	66
In Bereitschaft stehen	66
Beim Abschied	68
An die Eltern des Sternkinde	68
An die Mitfühlenden	68
Eltern	69
Zeit nehmen	69
Beim Namen nennen	69
Auf Musik oder Stille einstellen	70
Gemeinsam sein	71
Atmosphäre wahrnehmen	72
Trinken	73
Anfassen	74
Abdrücke anfertigen (lassen)	74
Von allem Fotos machen (lassen)	75
Details festhalten	76
Krankenhausnamensschild	77
Familienwurzeln anzapfen	78
Atmen	80
Mitfühlende	81

Kerze anzünden	81
Fühlen und Denken im Schreiben	81
Glück und Leben lieben	83
Natur betrachten und genießen	85
Zeichen setzen	86
Ablenkung	86
Umarmungen verteilen	87
Gutes tun	88
Aushalten	90
Warten	91
Nach dem Abschied	93
An die Eltern des Sternkinde und die Mitfühlenden	93
Eltern	95
Mental aufräumen (lassen)	95
Über eine Obduktion nachdenken	98
Anhalten. Pause. Kraft tanken.	98
Das Geheimnis im Privatleben lüften	99
Mutterpass für jedes Kind	100
Schuld auflösen und loslassen	101
Liederlisten lieben lernen	104
Faustregeln die Faust geben	105
Sichtbar werden lassen	107
Trauerbegleitung und Selbsthilfe	108
3-3-3-Regel anwenden	108
Heimatgefühle als Sicherheitsanker nutzen	109
Körpervertrauen durch Sport	109
Partnerschaft menschlich leben	110
Lächeln, Lachen und Lieben ausprobieren	112
Gefühlswechsel durch Tapetenwechsel	114
Das Meer als Kraftquelle nutzen	115
Liebesgeschichten als Kraftquelle nutzen	117
Beziehungen entwickeln lassen	117
Vorher und Nachher neu kennelernen	118
Internationale Impulse	120

Mutterschaft als Elternschaft leben	121
Generationengespräche ausprobieren	123
Atmen	125
Urkunde vom Standesamt holen	125
Eignes Hirn und Herz ernst nehmen	126
Schreiben. Schreiben. Schreiben.	129
Hilfe dankfrei annehmen	131
Kinderbücher: schnell einen Schritt nach dem anderen gehen	132
Zum Sinn ermächtigen	134
Am Arbeitsplatz mit (keiner) Reaktion rechnen	135
Beeinflusst die Todesursache Reaktionen?	137
Bestattungsmöglichkeiten betrachten	139
Bestattungszeremonie ausrichten	140
Der Beziehung und Verbindung zum Kind vertrauen	141
Auf ein Wochenbett einstellen	142
Rückbildungskurse sind möglich und sinnvoll	142
Personenstandsurkunde	143
Geburts- und Sterbekärtchen	144
Von allem Fotos machen	145
Wellness Körper hilft Geist	145
Umarmungen annehmen oder dazu einladen	147
Selbstgespräche führen und ausdrücken	148
Gefühle als Gast behandeln	149
Mitfühlende	151
Mitgefühl ausdrücken und keine Antwort anerkennen	151
Konventionen und Gewohnheiten trennen und mitgestalten	152
Ansprechen	154
Mit Hirn und Herz der Betroffenen mitgehen	156
Warum Dasein reicht und wirkt	159
Auch am Arbeitsplatz aktiv reagieren	160
Kinder haben noch mehr als Mütter	161
Ändert die Todesursache die Reaktion?	162
Dasein im Warten aushalten	163
Karten senden	164

Geschenke	164
Zeitpunkt	165
Blumen senden	165
Aus dem eigenen Leben erzählen	166
Interesse für die Erfahrung zeigen	167
Beim ersten Mal ansprechen	168
Lächeln, Lachen, Leben und Lieben	169
Wie das Kind nennen?	170
Liebe durch Gesten ausdrücken	170
Anbieten was möglich ist	171
Bestattungszeremonie (nicht) begleiten	172
Immer wieder ansprechen	173
Lesen	173
Mitfühlen und Mitdenken – es zählt gleich viel	174
An vor- oder rückwärts zählen erinnern	175
Zeitangaben in vorher und seither einteilen	175
Von der 3-3-3-Regel erzählen	176
Aushalten. Da sein. Bleiben.	176
Freundschaften Freiraum geben	177
Für immer	178
An die Eltern des Sternkinde und die Mitfühlenden	178
Eltern	180
Hirn und Herz vertrauen	180
Blickwinkel mehren und nutzen	183
Schreiben	185
Basteln oder Nähen	186
Kintsugi	188
Symbole	189
Im Hirn ist Kopf, Bauch und Herz	190
Codewort «8 Minuten» vereinbaren	191
Beziehungen Zeit geben	191
Rituale	193
Feste Feiern	195
Gefühle ausleben	197

Von allen Kindern erzählen	198
Erinnerungen zum Festhalten	199
Sternsteine	201
Tattoo stechen lassen	201
Zeitlose Gedenkmöglichkeiten wiederholen	202
Fakten schaffen	203
Wasser, Meer, See, Fluss als Energiequelle nutzen	205
Politik und Trauer trennen	211
Treiben und erschaffen lassen	213
Nur der nächste Schritt anpeilen	215
Mit Wu Wei von Schimmern schreiben	217
Mitfühlende	220
Weiterschreiben	220
Grüße als Gedenken	220
Gemeinsame Zeit verbringen	222
8 Minuten reichen	223
Fragen stellen	223
Kinderlose über Sternenkinder sprechen	224
Gleichzeitig Musik hören	227
Politik und Trauer trennen	228
Spenden	230
Um Kärtchen bitten	231
Schweigst du aus Unsicherheit?	231
Einsatz für Sternenkinder unterstützen	232
An Feier- und Gedenktage melden	234
Nach Fotos fragen	235
Von Schimmern schreiben	237
Interviews mit Eltern und Initiativen	241
Antworten von Sterneltern	243
Angebote von Sterneninitiativen	263
Sternenkinder.org	285
Danke	287

Was sind Sternenkinder?

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 stirbt. 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 ob gar nicht von »Kind« gesprochen wird, sondern von Zellhaufen, Morula, Zellmasse, Blastozyste, Dottersack, Windei, Blasenmole, Mole, Eileiterschwangerschaft, natürliche Selektion, Embryo, Fötus, Abgang, Missed Abort, Abort, Spontanabort, Frühabort, Blutung, Ausschabung, Schwangerschaftsgewebe, embryonaler oder fetaler Anteil, Plazentareststoff, Klinikmüll, Restmaterial, Fehlgeburt, stille Geburt, Abgang, Abtreibung, Abbruch, Schwangerschaftsabbruch, medikamentöser/operativer Abbruch, therapeutischer Abbruch, Zwangsabbruch, Spätabort, Totgeburt, Unfall, Immunreaktion, Krankheit, Schlaganfall:

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.



Vor dem Abschied



An die Eltern des Sternkinde

Nicht immer tritt der Tod – und damit der Abschied – ganz plötzlich ein. Vor manchen Abschieden gibt es eine Zeit, in der das Kind noch lebt, aber der baldige Tod unausweichlich bevorsteht. Dabei kann es sich um Stunden, um wenige Tage – und manchmal auch um Wochen handeln.

Das kleine Herz schlägt noch, aber die anderen Zeichen und Werte des Körpers sprechen eindeutig. Meist befinden sich die Eltern im Krankenhaus. Sie müssen Fragen beantworten – und Informationen verarbeiten, obwohl sie kaum mehr tun können, als zu atmen.

Woche für Woche hieß es bei unserer Sternentochter, ihr Herz würde nächste Woche nicht mehr schlagen. Knapp fünf Monate verließen wir mit diesen Worten die Praxis oder das Krankenhaus. Als die Fruchtwasserblase platzte und der Tod unausweichlich war, blieben nur wenige Tage. Bei unserem Sohn lag zwischen der Diagnose und unserer Entscheidung knapp eine Woche. Beide Male hat sich in dieser Zeit wenig real angefühlt, und ich habe nichts gespürt.

In der Erinnerung sehe ich mich von außen – als würde ich einem Film zusehen. Ich konnte nichts ändern. Es gab nichts mehr zu machen. Ich musste es geschehen lassen. Erst später wurde mir bewusst, wie viel ich getan habe – und wie sehr die Mitfühlenden in dieser Zeit getragen und gestützt haben.

An die Eltern des Sternkinde und die Mitfühlenden

Die Eltern funktionieren nur noch. Sie lassen sich vom medizinischen Fachpersonal oder vom Schockzustand 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 Großeltern, Geschwistern, Tanten, Onkeln, Cousinen und Cousins der Familie – und auch vom Freundeskreis der Eltern. Wichtige Möglichkeiten sind in der Sternkindermappe aufgeführt. Weitere finden sich in Leitfäden von immer mehr Organisationen.

Vor dem Abschied, als wir wussten, dass unsere Kinder bald sterben würden, fand kaum Austausch mit Mitfühlenden statt. Unsere Eltern, unsere Geschwister, die engsten der engen Freunde – wenn überhaupt, habe ich nur kurz informiert. Die Zeit war bei beiden Kindern viel zu kurz. Und die Gelegenheiten – wenn es sie denn überhaupt gegeben hat – habe ich nicht wahrgenommen. Ich kann mich nur an kurze, einfache Sätze erinnern, um das Wichtigste zu besorgen. Wobei wir innerhalb weniger Stunden realisieren, recherchieren und organisieren mussten: Kerze. Mützchen. Kissen. Verzierung. Andenken. Musik. Rückblickend bin ich überzeugt: Wir hätten uns ans andere Ende der Welt wünschen können – und die einzige Reaktion wäre gewesen: »Wohin?« Ohne weitere Fragen zu stellen, wären Flugtickets organisiert worden – und alle hätten dafür gesorgt, dass wir im Flieger sitzen. Ich bin heute noch bewegt von diesem reibungslosen, gefühlvollen – und bedingungslos liebevollen Miteinander.

Eltern

3-3-3-Regel anwenden

Wenn Gefühle oder Gedanken überwältigen, wenn alles blockiert scheint und der Wunsch aufkommt, wenigstens ein Mindestmaß an Kontrolle zurückzugewinnen, kann diese einfache Übung Halt geben – und in solchen Momenten ein erster Anker sein:

3 Dinge benennen, die du gerade sehen kannst.

3 Dinge benennen, die du gerade hörst.

3 Dinge benennen, die du gerade spürst.

Beim Umsehen kann es die Wand des Zimmers sein, der Himmel, die Decke oder die eigenen Schuhe. Beim Lauschen vielleicht ein Vogel draußen, das Summen eines Geräts, das Rascheln der Kleidung oder das eigene Atmen. Beim Spüren: der Stoff der Kleidung, das Aneinanderreiben der Finger oder der Boden unter den Füßen.

Ich habe erst viel später davon gelesen – in einem Liebesroman, als die Hauptfigur mitten in einer Panik steckte. In den Tagen vor dem Abschied fühlte ich mich wie in einem Kokon. Ich nahm nur Konturen von meinem Alltag wahr und spürte nichts – konnte ich nicht – wollte ich nicht. Trotzdem musste ich Entscheidungen treffen und funktionieren. Die Vorstellung, über eine Übung mit den Sinnen ins Jetzt zurückzufinden, war sofort greifbar für mich. Als ich dazu recherchierte, fand ich heraus, dass die Übung aus der Achtsamkeitspraxis stammt und bei Angstzuständen, Panikattacken oder Überforderung eingesetzt wird. Deshalb erwähne ich sie in der Sternenkindermappe ganz bewusst mehrfach.

»Möchten Sie Ihr Kind sehen?«

Für das medizinische Personal ist das keine ungewöhnliche Frage – und sie wird kommen. Auf sich selbst zu vertrauen, ist hier besonders wichtig. Im Zweifel empfehle ich es. So abwegig es im ersten Moment erscheinen mag – mit der Zeit sind die meisten Eltern dankbar, sich für diese Begegnung entschieden zu haben.

Bei meine beiden Sternenkindern wurde mir die Frage nicht gestellt. Sie waren in einem Stadium der Schwangerschaft, in dem nur eine natürliche Geburt in Frage kam und aus dem Gespräch mit uns konnte das medizinische

Personal schließen, dass wir beide unser Kind ansehen und in den Arm nehmen möchten.

Mit einer Nachbarin habe ich erlebt, wie stark diese Frage wirken kann. Wenige Stunden nach ihrer Ausschabung erzählte sie mir völlig aufgelöst, wie pietätlos sie die Frage empfand. Sie war überzeugt, niemand würde ihr im ersten Trimester verstorbenes Kind sehen wollen. Als sie durchatmen konnte, änderte sie ihre Meinung – und versuchte, die Entscheidung rückgängig zu machen. Aber da war es nicht mehr möglich. Das Kind wurde klinisch korrekt entsorgt. Ich verwende hier ausnahmsweise Begriffe aus dem medizinischen Bereich – weil diese Worte tief in die Bereiche Trauer und mentale Gesundheit eingreifen können.

Das ist ein deutliches Beispiel, warum das Tabu rund um das Leben mit Sterbenkindern aufgelöst werden sollte: damit betroffene Menschen nicht erst realisieren müssen, was passiert – sondern von Beginn an ihren eigenen Weg damit gehen können.

Hat das Kind Mutter und Vater?

Meist steht die Mutter im Mittelpunkt. Sie wird angesehen, sie wird angesprochen, sie wird gefragt. Sie soll entscheiden. Sie soll verstehen. Sie soll sich sicher fühlen. Dabei kann leicht der Eindruck entstehen, dass sie allein wissen müsse, was für sie und für die Familie das Richtige ist und wie damit umgegangen werden soll – und die Verantwortung allein tragen. Doch das stimmt nicht. Ob Liebe gefühlt und gezeigt werden kann oder nicht: Jedes Kind hat ein weiteres Elternteil, einen Vater – und ein ganzes Umfeld mit Mitfühlenden.

Medizinisch stehen Mutter und Kind im Fokus – wenn dieser Fokus auf alle Bereiche und Entscheidungen übertragen wird, kann das auf die Trauer schwierige Auswirkungen haben. Die Liebe zu einem Kind setzt keine medizinische Versorgung oder körperliche Abhängigkeit voraus. Wird das weitere Elternteil außen vor gelassen, kann es helfen, bewusst Möglichkeiten zu nutzen, um es einzubeziehen. Oft reicht es schon, sich der Möglichkeit bewusst zu werden.

In manchen Beziehungen oder Konstellationen geschieht es, dass Entscheidungen rund um Schwangerschaft und Geburt nicht gemeinsam getroffen werden, obwohl es beide Eltern betrifft. Manchmal wird über die Mutter hinweg entschieden, manchmal kommt es zu Situationen, in denen der andere Elternteil anders entscheiden würde als die Mutter. In

solchen Fällen kann nur die Entscheidung der Mutter zählen. Es ist ihr Körper. Und wenn das nicht akzeptiert wird: Hilfe finden, nutzen und einfordern, geschenkt wird sie nicht, aber es gibt Unterstützung. Liebe, Angst und Verantwortung müssen nicht allein getragen werden.

Sobald ich schwanger war, ging es jedes Mal nur um mich. Um mich als Mutter. Ich weiß, es ist möglich, alleine schwanger zu sein, alleine zu gebären und ein Kind alleine großzuziehen. Für mich war das aber nicht möglich. Für mich war immer klar: gemeinsam oder gar nicht. Diese Konsequenz hätte ich in Kauf genommen.

Als wir gleich zu Beginn der ersten Schwangerschaft gefragt wurden, ob ich das Kind behalten möchte, und der Vater unseres Kindes sagte, er unterstütze mich bedingungslos, wie immer ich entscheiden würde, war ich perplex. Erst dachte ich, ich müsste mich über seine Reaktion glücklich schätzen. Dann begriff ich, dass wir keine gleichwertige Elternschaft leben, wenn ich allein über Leben und Tod entscheide. Für ihn finde ich das mehr als ungerecht, das Kind ist ebenso Teil von ihm. Er hat sich nicht gegen eine Gebärmutter entschieden, genauso wenig wie ich mich dafür.

Mit der Todesprognose füllte mich die Mutterschaft ganz aus. Für mich kann es kein Kind ohne Mutter und Vater geben. Das ist für mich biologisch nicht vorstellbar. Ich wollte eine gleichwertige Elternschaft und merkte: Ich muss meinen Mann regelrecht zu seiner Vaterschaft ermächtigen. Nicht, weil er sich von der Vaterschaft nicht einnehmen lassen wollte. Im Gegenteil. Sondern weil alles um uns herum so tat, als gäbe es nur eine Elternperson.

Wenn das Ultraschallbild erklärt wurde, wenn Medikamente diskutiert wurden, wenn der Verlauf besprochen wurde – immer wurde ich angesprochen. Auf den Mutterpass habe ich in Schwarz und fett »Elternpass« geschrieben. Die Verantwortung für Medikamente, Dokumentation, die viele, viele Bürokratie und auch das Organisatorische vertraute ich dem Vater unseres Kindes an. In jedes Gespräch mit medizinischem Fachpersonal habe ich ihn von Anfang an aktiv einbezogen. Trotzdem wurde nur ich angesprochen und angeschaut.

Alle relevanten Menschen habe ich darauf hingewiesen, dass wir gemeinsam Eltern sind. Unser gemeinsamer Wunsch. Dass wir die Schwangerschaft, die Geburt und das Großziehen gemeinsam erleben wollten. Jeder auf seine Weise. So, wie keine Mutter der anderen gleicht, war auch für mich keine Schwangerschaft dieselbe.

Wir wollten das gemeinsam. Von Anfang an. Bis zum Tod. Auch wenn dieser unser Kind vor uns holt. Der Hinweis änderte keine Haltung, hilft mir aber im

Handeln und im Trauern. Er hat vielleicht nichts verändert – aber mir Klarheit gegeben.

Dilemma–Situationen konnten wir bislang durch Gespräche, Zeit und Kompromisse vermeiden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass das nicht immer möglich ist. Hilfe finden, nutzen und einfordern. Geschenkt wird sie nicht. Aber es gibt Unterstützung.

In der Natur spazieren

Der bevorstehende Tod des eigenen Kindes konfrontiert in seiner schlimmsten Form. Mit einem ›Kreislauf des Lebens‹ hat der Tod des eigenen Kindes in diesem Moment nichts zu tun. Das Ende naht.

Um sich diesem Ende, dem Stillstand, dem Tod entgegenzustellen, kann Bewegungen helfen. Selbst ein Spaziergang im Hinterhof des Krankenhauses – mit Blick zum Himmel und Naturgeräuschen – kann das Atmen erleichtern.

Ich kann mich nur bedingt erinnern, was ich in diesen Tagen gemacht habe. Bei unserem ersten Kind hieß es über Wochen, es würde sterben und ich hatte mich daran gewöhnt, ich funktionierte im Alltag. Die Wochen, in denen der Tod unausweichlich bevorstand, fühlen sich heute genau gleich an, wie die wenigen Tage vor dem Tod unseres zweiten Kindes. In meiner Erinnerung fühlt sich diese Zeit wie eine verbundene und geschlossene Masse an.

Ich erinnere mich an Momente, sie chronologisch abzurufen, fällt mir schwer. Am leichtesten sehe ich mich beim Spazieren und auf zwei bestimmten Bänken in der Natur vor mir – eine am Waldbaggersee in der Nähe unserer damaligen Wohnung, eine im Innenhof des Krankenhauses. Ich glaube, wenn der Geist pausiert, hilft der Körper, in Verbindung zu sich und zum Umfeld zu bleiben.

Über Namen nachdenken und vergeben

Die meisten Eltern vergeben ihrem Sternkind einen Namen. Oft erst nach dem Tod und oft sind es Namen, die sich bereits in der Schwangerschaft ergeben haben – nicht selten Kosenamen.

In der gesunden Schwangerschaft suchen wir Namen für den Zeitpunkt, »wenn das Kind auf der Welt ist«. Bei der Namensgebung gelten sie noch keinem Kind, weil wir in der deutschen Kultur von »werdenden Eltern« sprechen. Als könnten wir noch keine Eltern sein, weil es noch kein Kind gibt.

Unbeeindruckt der Tatsache, dass es längst da war. Auf der Welt. Im Bauch einer Mutter, die ebenfalls auf der Welt ist.

Trotz dieser kulturellen Prägung reichen vielen Eltern die gynäkologischen Bezeichnungen wie »Embryo« oder »Fötus« nicht aus – sie wählen Namen für die Rolle als geliebtes Kind. Wenn das Kind stirbt, bevor ihm ein Name geschenkt wurde, suchen viele Eltern von Sternenkindern nachträglich einen Namen.

Ein Name verleiht Identität. Ein Name sagt: Du warst da. Er ist eine Brücke zwischen Innen- und Außenwelt, zwischen Gefühl und Sprache, zwischen dem Erinnern und Erzählen. Medizinische Begriffe beschreiben Zustände, Abläufe, Strukturen. Sie ordnen das Geschehen ein – aber nicht den Verlust. Sie analysieren, klassifizieren, diagnostizieren. Doch die Liebe fragt nicht nach Diagnosen.

Wenn von medizinischen, biologischen oder rechtlichen Vorgängen und Zuständen gesprochen wird, kann das von der Wahrheit ablenken, die längst geschehen ist: Es war ein Kind entstanden. Eine Lebensgeschichte hatte begonnen – und wirkt über das Leben hinaus.

Ein Name erlaubt, das Unfassbare als Teil des eigenen Lebens zu begreifen. Er schafft Würde – unabhängig vom Alter oder der Todesursache. Ein Name rührt nicht aus der Biologie, sondern unterstreicht Beziehung. Und genau darum tröstet er.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont, dass Würde, Identität und Trauerbewältigung zentrale Bestandteile der seelischen Gesundheit sind – und benennt ausdrücklich die Bedeutung von Sprache, Ritualen und sozialer Unterstützung nach Schwangerschaftsverlusten. Ein Name ist all das auf einmal: Sprache, Ritual, Beziehung. Und oft auch der erste Schritt zur Heilung.

Mit beiden Namen trat mein Mann an mich heran – und beide Male haben sie sich einfach richtig angefühlt. Während der Schwangerschaften kannte ich die Tragweite von Namen noch nicht. Wir haben sie erst gewählt, als wir bereits wussten, dass unsere Kinder bald sterben würden. Als ich meine erste Schwangerschaft bestätigen lassen wollte, hieß es direkt, dass unsere Tochter keine guten Chancen habe. Ab da passte für mich die Sprachwahl des Fachpersonals nicht mehr: Dottersack. Embryo. In dem Moment, in dem es um das Leben meines Kindes ging, spürte ich, dass es um unser Kind ging. Um einen Teil aus uns – egal wie alt. Und egal, warum wir uns verabschieden mussten.

Nach Ablauf und Zeitplan fragen

In der Regel informiert das medizinische Personal darüber, was notwendig ist – und schenkt so viel Zeit, wie möglich. Wenn das nicht geschieht, gibt es Anlaufstellen. Mehr dazu im Kapitel »Gesundheit statt Gewalt in der Geburtshilfe«.

Im Krankenhaus – oder wann immer medizinische Versorgung nötig ist – zeigen sich unterschiedliche Persönlichkeiten sehr deutlich: Die einen möchten sich über jedes Detail informieren, die anderen sind von jeder Einzelheit überfordert, und manche können sich nicht entscheiden. Dabei ist wichtig, sich vor Augen zu halten: Das medizinische Personal kann diese individuellen Bedürfnisse nicht kennen. Für die körperliche Gesundheit müssen sie sich an Abläufe halten – gleichzeitig sind die Ressourcen begrenzt.

Der Tod eines Kindes geht auch dem Fachpersonal sehr nahe, unabhängig davon, wie oft sie ihm begegnen. Manche Kliniken legen deshalb eine interne Obergrenze für Abschiede fest, etwa drei pro Tag – ein Versuch, die psychische Gesundheit des Teams zu schützen. Grundsätzlich besteht ein Bewusstsein dafür, welche Tragweite ein solcher Moment hat. Wem danach ist, kann nachfragen, was als Nächstes geschieht. Das kann zu hilfreichen Antworten führen.

Ich bin medizinischem Fachpersonal schon immer mit großem, fast schon ehrfürchtigem Respekt begegnet und habe mich selten getraut, Fragen zu stellen. Bei meinen Sternenkindern war das anders. Es fühlte sich an, als ginge es nicht um mich, sondern um sie. Also musste ich wissen, was genau passieren könnte. Mir hilft es, mich auf den schlimmsten Fall einzustellen – weil ich davon ausgehe, dass ich dann mit allem anderen zurechtkomme. Mein zuständiger Arzt sah das anders. Er fand, wir sollten nicht über Dinge reden, die noch nicht eingetreten sind. Das hat mich sehr gestresst. Rückblickend vermute ich, dass er es zum Schutz seiner eigenen Gefühle nicht konnte (siehe »Todesursache kann Reaktionen verändern«).

Die Krankenschwester war beide Male dieselbe und hat mir jedes Mal in Ruhe und mit großer Klarheit erklärt, was auf mich zukommen wird. Ich kann ihr nicht genug dafür danken.

In Begleitung verabschieden

Wer ist beim Abschied dabei? Es ist ein intimer, persönlicher Moment – und eine intensive, oft dramatische Situation. Allein mit dem sterbenden oder bereits verstorbenen Kind im Raum zu sein, kann das Richtige sein. Daran lässt sich behutsam herantasten. Viele berichten, wie wichtig Beistand in diesem Moment ist – auch wenn ihnen das erst rückblickend bewusst wird. Wenn der Vater des Kindes, ein weiteres Elternteil, nicht dabei ist, können vertraute Menschen eine wertvolle Stütze sein. Allein zu sein, kann überfordern. Gerade wenn Scham oder Angst mitschwingen, ist zusätzliche Begleitung besonders hilfreich. Manche Einrichtungen bieten eine solche Begleitung an.

Ich habe die Erfahrung gemacht: Egal, wie die persönliche Verbindung zu einer Person zu diesem Zeitpunkt ist – was zählt, ist das sterbende Kind. Und diese Beziehung geht vor. Wenn auch nur ein Funke von Sehnsucht oder Wunsch nach einer Person besteht – dann: kontaktieren.

Ganz gleich, wie die Beziehung zu den eigenen Eltern ist oder wie schwierig andere Verbindungen im Umfeld waren – in solchen Situationen kommen sich Menschen für einen Moment näher, wenngleich sich die persönliche Distanz im weiteren Leben nicht ändert. So war meine Erfahrung. Diese lässt sich nicht verallgemeinern, aber ich bin überzeugt, beim medizinischen Personal wird sich eine Person finden, die hilft.

Andenken und Dekoration organisieren (lassen)

Das Leben zu retten, ist nicht mehr möglich – aber den Abschied, den letzten Anblick, respektvoll zu gestalten: Das ist oft möglich. So kann Würde spürbar werden. Für die Gestaltung der Atmosphäre dürfen gerne Mitfühlende einbezogen werden. Einige Initiativen bieten für diesen Moment kostenfrei sogenannte Sternenkind-Päckchen an. Die Inhalte sind unterschiedlich – vieles lässt sich auch selbst wählen:

Kleidung für das Kind: Tücher oder Mullwindeln, Abschiedskleidchen, Socken, Mützen oder Hauben in verschiedenen Größen und etwas mit emotionalem Wert.

Ausstattung für den Raum: eine Kerze oder ein LED-Licht, Duftöl oder Raumspray mit beruhigendem Geruch wie Lavendel, Musik (es gibt Playlists), ein Tuch, eine Decke, ein Schal oder ein Kissen, um das Kind darauf zu betten, ein Andenken, das beim Kind bleibt oder es berührt (Spielzeug, Brief, Stein).

Für die Eltern oder Begleitpersonen: Kamera oder Handy für Fotos, Notizbuch oder Karte für letzte Worte, Taschentücher, Wärmflasche, beruhigender Tee, für die eigene Hand: ein Stein, ein Engel, ein Taschentuch.

Für Erinnerungsstücke: Abdruckset oder Stempelkissen für Hände oder Füße (manche Kliniken haben eigene Sets), kleine Dose oder Beutel für Haare, Nabelschnur- oder Stoffreste, Erinnerungsbox mit Armbändchen, Kleidung oder Fotos, Verbindungsstücke wie ein Stoffherz, bei dem ein Teil beim Kind bleibt – der andere bei den Eltern, Ein Geburtskärtchen für Name, Datum, Uhrzeit, Gewicht, Größe, Kopfumfang oder Fußabdrücken sorgen. Ob das Krankenhaus die sogenannte Patientenbegleitkarte für Neugeborene ausgibt, kann bei Sternenkindern vom Alter, der Todesursache und der Einrichtung abhängen.

Auch von einem toten Kind ist der erste Anblick einzigartig. Für mich war der Abschied von unserer ersten Tochter der überwältigendste Moment meines Lebens: Ein Mensch, aus uns selbst erschaffen. Ich teilte den Moment gefühlt mit unserer ganzen Familie – und mit Freundinnen und Freunden. Denn sie waren es, dank derer wir Mützchen, Kerzen, Kissen, Schmuck und so vieles mehr dabei hatten.

Geschenk mitnehmen

Schwangerschaftsgeschenke wie Kuscheltiere oder Spielzeug können beim Abschied – letzten Anblick – begleiten. Wenn kein Geschenk vorhanden ist, lässt sich manchmal noch eines besorgen oder basteln. Eine Geste, direkt an das Kind gerichtet, wirkt oft tröstlich. Der Gegenstand wird für viele zu einer wichtigen – weil greifbaren – Erinnerung.

Mich hat lange beschäftigt, keine greifbare Verbindung zu meinen verstorbenen Kindern zu haben. Deshalb habe ich regelrecht übertrieben: Vitrinen und Kartons voller Kerzen, Bilderrahmen, Bücher, Kuscheltiere, Zitate, Deckchen, mit Namen bestückte Gegenstände – sogar meine Trinkflasche aus dem Krankenhaus habe ich aufgehoben. Das bringt mich heute zum Lächeln, ich habe ein wenig übertrieben – und weiß genau, warum mir das damals so wichtig war. Wie sehr es mir geholfen hat, Halt zu finden – im wahrsten Sinne des Wortes. Diese Verbindungsstücke haben mir geholfen, mit dem Gefühl umzugehen, nichts von meinen Kindern zu haben. Ich wusste damals noch nicht, dass sich die Verbindung zu meinen Sternenkindern nicht verringern würde. Und auch heute noch bedeuten mir wenige bestimmte Gegenstände sehr viel.

Fotos (auch im 1. Trimester möglich)

Sternenkindfotografie wird deutschlandweit ehrenamtlich und kostenfrei angeboten. Der Gedanke, ein verstorbenes Kind zu fotografieren, kann verunsichern, überfordern oder sogar abschrecken. Doch – ob professionell oder selbst gemacht – können diese Bilder später von großer Bedeutung sein. Sie dienen oft als Vorlage für persönliche Erinnerungsstücke: etwa Schmuck mit den Füßchen oder Händchen des Kindes oder kleine Skulpturen. So klein diese Details auch sein mögen – sie lassen sich vergrößern und in liebevolle Andenken verwandeln.

Sternenkindfotografie ist bereits ab der 8. Schwangerschaftswoche möglich. Gerade in diesem frühen Stadium eignet sich die sogenannte Wasserfotografie. Sie ermöglicht Aufnahmen von Kindern, die durch eine Blutung zur Welt kommen, sich bereits im Prozess der Auflösung befinden oder bei denen eine sogenannte »Zellhaufen«-Diagnose gestellt wurde.

Für mich waren diese Fotos lange besonders wichtig – auch, weil ich es persönlich genommen habe, dass die Existenz meiner Kinder infrage gestellt wurde. Ich habe viel Zeit damit verbracht, zu bestaunen, wie vollständig und fein ein Mensch schon in diesem frühen Alter ist.

Doch fast wären diese Bilder gar nicht entstanden. Ich habe nur durch Zufall vor dem Abschied davon erfahren – und wollte es im ersten Moment keinesfalls. Der Gedanke, ein totes Kind zu fotografieren, war für mich zunächst schockierend. Rückblickend bin ich überzeugt: Diese Reaktion kam daher, dass ich erst einmal begreifen musste, was geschehen war. Beim Abschied haben wir dann ganz selbstverständlich Fotos gemacht – und sie sind für uns heute unendlich wertvoll. Unsere beiden Kinder wirken unfassbar friedlich.

Fotos der erfahrenen Sternenkindfotografie hätten unsere Gefühle und unser Wunder wahrscheinlich noch präziser eingefangen – doch damals wussten wir leider nichts von dieser Möglichkeit.

Geschwisterkind begleiten (lassen)

Wenn das Kind Geschwister hat, stellen sich vor dem Abschied auch organisatorische Fragen: Wer kümmert sich während des Abschieds um sie – und für wie lange? Was soll den Geschwistern erzählt werden? Wie werden sie eingebunden?

Anlaufstellen wie die Trosttigger und andere Initiativen bieten kostenfreie Leitfäden für diese Situationen. Dabei sollte berücksichtigt werden:

Kinder haben noch keine kulturellen oder konventionellen Filter im Umgang mit dem Tod. Das führt mitunter zu sehr liebevollen, aber auch zu äußerst direkten, deutlichen oder makabren Fragen und Aussagen.

Ein weiteres Merkmal: Kinder fragen oft nicht nur einmal, sondern immer wieder und in unerwarteten Situationen. Sie sind neugierig, wollen erzählen, nachdenken, philosophieren, malen, fantasieren, weinen. Der Austausch mit Kindern ist erdend – und gesund.

Unsere Sternenkinder sind unsere ersten beiden Kinder, deshalb war keine Betreuung nötig. Mit den Kindern in meinem Umfeld, besonders mit einer Nichte, konnte ich von Anfang an am besten darüber reden. Ich habe darauf geachtet, ihr auf Augenhöhe zu begegnen.

Damit meinte ich: Ich habe sie sanft angestupst, abgewartet, ob sie reden wollte – und wenn ja, habe ich ganz ehrlich aus dem Herzen erzählt. Sie hatte viele Fragen. Oft über Wochen hinweg.

Meist brach das Gespräch plötzlich ab, sie wechselte das Thema – und kam Wochen später wieder darauf zurück. Mal war sie traurig, weil sie ihrer Cousine und ihrem Cousin die Spielzeuge nicht mehr schenken konnte, die sie extra hergerichtet hatte. Mal war sie wütend, weil die beiden wirklich nie zum Spielen kommen würden.

Je älter sie wurde, desto umsichtiger und überlegter wurden ihre Worte und Gesten – und doch sprachen sie immer noch direkt aus dem Herzen. Aus diesem Grund möchte ich auch mit meinen Kindern von Beginn an offen über ihre verstorbenen Geschwister oder Cousinen oder Cousins sprechen. Im Kern geht es bei diesen Gesprächen immer um den Ausdruck und Umgang mit Liebe.

Mitmenschen informieren

Allen erleichtert es einiges, wenn das private und berufliche Umfeld frühzeitig Bescheid weiß. Es spielt keine Rolle, ob schriftlich oder mündlich. Es spielt keine Rolle, ob ausführlich oder knapp. Es spielt keine Rolle, ob selbst oder eine andere Person. Wichtig ist nur: sich selbst zu vertrauen, wie viel, wie ausführlich erzählt wird und hilfreich ist zu erwähnen, wer sich melden soll. Ein Beispiel ist: »Ich kann nicht in Worte fassen, was uns passiert ist. Ich weiß nicht, wie lange ich brauche, aber ich melde mich.«

Leider habe ich auf den Ratschlag der ansonsten wundervollen Psychologin des Krankenhauses gehört. Ich war gerade dabei, die zwölfte Seite meines Colageblocks zu befüllen, als die Psychologin ins Zimmer kam. Als ich ihr sagte,