



Starnenzeit

Ein Infoblatt für Starneneltern, über ihre Rechte, Trauer und das was bleibt.

Entweder liest du dieses Blatt, weil du vor einer gewissen Zeit selbst zu einer Starnenmama oder einem Starnenpapa geworden bist. Oder du liest es, weil du dich mit diesem Thema aus einem bestimmten Grund tiefer beschäftigen möchtest. Im Folgenden jedoch wende ich mich direkt an alle Starneneltern. Ich bin sehr dankbar, dass du in diesem Moment hier bist und diese Zeilen liest. Ich empfinde es als so wichtig, dass du weißt, dass du einerseits nicht allein bist und andererseits es viele wundervolle Menschen und Einrichtungen gibt, die sich mit dem Thema Starnenkinder und Starneneltern so liebevoll beschäftigen und dir/euch in dieser traurigen Zeit zur Seite stehen.

So möchte auch ich mein Wissen rund um die, wie ich es hier nenne, „Starnenzeit“ mit dir teilen. Einige Infos werde ich direkt aus dem Hand Out einer Fortbildung mit dem Titel „Nur ein Hauch von Leben“ von der Trauerbegleiterin Daniela Nuber-Fischer zitieren. An dieser Stelle vielen Dank für diese so wertvolle Fortbildung. Nachdem ich mich jedoch auch weit über diese Fortbildung hinaus mit dem Leben und Sterben, sowie auch gezielt Starneneltern beschäftigt habe, wurden diese Infos von mir noch deutlich erweitert.

Sieh dieses Infoblatt als Inspiration – keine Gewähr für Vollständigkeit. Einerseits liefert es dir Themen, zu denen es sich lohnen könnte weiter nach aktuellen Regelungen zu recherchieren. Andererseits soll es dich inspirieren, welche wundervollen Möglichkeiten es gibt mit der Trauer umzugehen, was du tun kannst um Erinnerungen zu schaffen und mehr.

Begriffsdefinition „Starnenkinder“ und mehr

Geht ein Kind schon während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach, wird dieses Kind mittlerweile gerne als **Starnenkind** bezeichnet. Seine Eltern werden in diesem Moment zu sogenannten **Starneneltern**. Diese Begriffe spiegeln das Empfinden der Eltern besser wieder, als die im Übrigen sachlich verwendeten Fachbegriffe.

Medizinisch und rechtlich spricht man bis zur 12. SSW von einer frühen Fehlgeburt. Ich bezeichne dies lieber als **kleine Geburt**. Hierbei musste die Mutter ihr Kind in der Regel nicht selbst gebären (wobei es hier verschiedene Vorgehen gibt, auf die ich jedoch in diesem Blatt nicht weiter eingehen werde). Eine späte Fehlgeburt beschreibt den Zeitpunkt in dem das Kind zwar älter als 12. Wochen war, jedoch weiterhin ein geringeres Gewicht als 500 Gramm hatte. Ab einem Geburtsgewicht von 500 Gramm und mehr wird der Begriff Todgeburt verwendet. An dieser Stelle spreche ich von einer **stillen Geburt**. Die Mutter hat hierbei ihr Kind geboren, jedoch leider ohne das erste Aufschreien des Neugeborenen beim seinem ersten, tiefen Atemzug nach seiner Geburt. Ein medizinisch indizierter Schwangerschaftsabbruch kann auch als stille Geburt bezeichnet werden.

Personenstandsgesetz

Hat das Baby unter 500 Gramm kein Lebenszeichen gezeigt, gilt es nicht als „Person“ und es erhält keine Geburts- und Sterbeurkunde. Seit 2013 dürfen Eltern jedoch eine Art **„Existenzbescheinigung“** beantragen und das Kind ins Stammbuch eintragen lassen. Eine wundervolle Möglichkeit auch in diesem frühen Stadium eine Erinnerung zu schaffen.

Über 500 Gramm gilt das Baby als Person, das einen Namen braucht und eine **Geburts- und Sterbeurkunde** erhält. Seit 2018 gilt das auch für Babies, die nicht die 500 Gramm Grenze erreicht haben, aber in der 24. SSW zur Welt kamen, also 23+0 (ab Mitternacht).

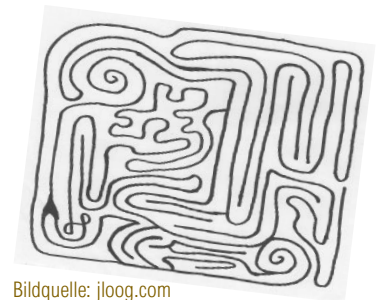
Rechtliches

- Nach einer „neuen“ Regelung besteht seit Januar 2018 gewichtsunabhängig ab der 24. SSW ein Anspruch auf **Mutterschutz**. Außerdem gibt es einen erweiterten Kündigungsschutz von 4 Monaten bei einer kleinen oder stillen Geburt ab der 12. SSW.
- Frauen haben nach einer kleinen oder stillen Geburt Anspruch auf **Hebammenhilfe**. Privatversicherte auf Anfrage.
- In der Regel besteht die Möglichkeit das Baby nach seiner Geburt mit nach Hause zu nehmen. Dafür gibt es verschiedene Methoden, die es den Eltern ermöglichen in Ruhe Abschied zu nehmen.
- Die Regelungen zur **Bestattung** sind in allen Bundesländern unterschiedlich geregelt. Weitere Infos siehe folgender Link von Aeternitas.
[Sternenkinder - Regelungen/Gesetze der Bundesländer \(aeternitas.de\)](https://www.aeternitas.de/inhalt/kind_tod_trauer/sternenkinder/sternenkinder_rechtliches/bundeslandregelungen)
https://www.aeternitas.de/inhalt/kind_tod_trauer/sternenkinder/sternenkinder_rechtliches/bundeslandregelungen

In Bayern dürfen Eltern von Kindern unter 500 Gramm für die Bestattung sorgen. Ab einem Geburtsgewicht von 500 Gramm besteht Bestattungspflicht. Dies kann entweder durch eine Sammelbestattung erfolgen oder die Eltern sorgen selbst für die Bestattung.

Sammelbestattungen an Sternenkindergräbern der Kliniken finden in der Regel ein bis zweimal im Jahr statt. In der Zwischenzeit verbleiben die Babys in der Pathologie. Dies kann eine Chance für Eltern sein, die nach der Geburt keine Kraft hatten ihr Kind anzusehen. Und eventuell ist dies ebenfalls eine Chance die Bestattung doch noch selbst zu übernehmen.

In München gibt es z. B. eine Sternenkinderanlage mit einer Bestattungsspirale. Infos zur Bestattung, der Möglichkeit dein Kind noch mit nach Hause zu nehmen und mehr findest du unter <https://www.sternenkind-muenchen.de/bestattung-sternenkinder/>



Bildquelle: jloog.com

Was erst einmal bleibt ...

... ist die Trauer. Sie zu erleben kann nicht als linearer Prozess oder ähnlich einem Berg beschrieben werden. Das Modell von Ruthmarijke Smeding nimmt dafür das Symbol des Labyrinths. So geht es mal vorwärts, mal rückwärts, mal in eine Sackgasse, mal ist es hell und mal dunkel. In der Trauer gibt es gute und schlechte Tage und das ist OK!

- 1) Schleusenzeit (wie ferngesteuert – Bitte lass' dich in dieser Phase unbedingt von Fachpersonal begleiten!)
- 2) Januszeit (Blick vor und zurück, Zerrissen zwischen Vergangenheit und Zukunft)
- 3) Labyrinthzeit (Symbol für den verworrenen und gewundenen Trauerwegs)
- 4) Regenbogenzeit (Weiterleben und Erinnern)
- 5) Resttrauer (Das was bleibt, ohne dass es mit großem Schmerz verbunden ist)

Warum ich dir das erzähle, ist die Tatsache, dass du dich in einem Prozess – auf einer Reise befindest. Sie ist unfassbar traurig und schwer zu begreifen, aber es wird der Zeitpunkt kommen an dem auch du in deiner Regenbogenzeit sowie der Resttrauer angekommen und aus dem Labyrinth heraus gekommen sein wirst! Ein Zeitpunkt ab dem dein Baby einen guten Platz in deinem Leben und in deiner Familie gefunden haben wird, an dem es in der Erinnerung weiterleben darf.

Bitte beachte dabei:

Depression ist Starre, kein Gefühl für sich selbst, alles ist schlecht, nichts tut sich mehr.

Trauer hingegen ist vielfältig. Unterschiedliche Gefühle kommen und gehen in Wellen. Du kannst weinen.

Dein Trauerprozess ist dann zu Ende, wenn die Erinnerung mehr Dankbarkeit und Wehmut auslöst als Schmerz. (Verena Kast).

Trauer ist ein Weg, den jede/r Trauernde selbst aktiv beschreiten muss. Niemand kann Trauernden ihren Schmerz abnehmen. Jedoch gibt es viele wunderbare Menschen die dich in deiner Trauer begleiten und dir zur Seite stehen können mit all ihrem Wissen.

Und Trauer darf sein egal in welcher Schwangerschaftswoche dein Kind gegangen ist. Selbst im 1. Trimester darfst du traurig sein und dich in diesem Prozess befinden.

Was kann ich in meiner Trauer tun?

Einer der wohl wichtigsten Punkte ist es **Erinnerungen zu schaffen**, da die Zeit mit deinem Baby einfach kurz war und kaum jemand es kannte.



Bildquelle: tagesrandbemerkung.at

(1) Kleidung und Ausstattung für die Babys, auch die ganz Kleinen

Es ist so wichtig, alle still Geborenen würdevoll zu betten und zu behandeln. Viele Vereine und Organisationen nähen, stricken und häkeln u. a. liebevolle Sachen. Gerade für die Kleinen ist auch ein Körbchen/Nestchen gut.

Eine schöne Idee sind Erinnerungsstücke wie kleine Herzen, Schmetterlinge oder Engelchen bei denen eines beim Baby bleibt und eines die Eltern bekommen.

<https://www.sternenkinder-fruehchen.de>

<https://www.lalafab.de/naehen-fuer-den-guten-zweck-sternenkinder-und-fruehchen>

<https://sternenzauber-fruehchenwunder.de>

www.stilleswunder.de

Seit selbst die Kleinsten unter 500 Gramm bestattet werden dürfen gibt es auch hier wunderschöne Kästchen, Körbchen und mehr ...

<https://www.bundesverband-bestattungsbedarf.de/blog/weich-gebettet-saerge-koerbchen-kistlein-fuer-sternenkinder-und-fruehgeborene/>



Bildquelle: bundesverband-bestattungsbedarf.de



Bildquelle: sternenkinder-friedhof.de

(2) Fotos machen / Sternkindfotos

Für Sterneltern sind solche Fotos die einzigen Bilder, die sie mit und von ihrem Kind haben können. Je schöner und würdevoller, desto besser. Hier findest du Anlaufstellen auf der Suche nach einem Fotografen:

<https://dein-sternenkind.eu/index.php>

[DEIN-STERNENKIND STIFTUNG - kostenlose Sternkindfotografie](#) oder

<https://www.sternenkindfotografie.de/> oder

<https://susanneheiker.de/sternenkindfotografie/> (München)

Wenn die Eltern dies nicht wünschen, kann ggf. die Hebamme Bilder machen (Dabei auf eine schöne Stellung und angemessene Unterlage achten).

(3) Fußabdrücke, Daten, Erinnerungskarte

Fußabdrücke oder Handabdrücke sollten fast immer möglich sein. Eine Geburts-/Erinnerungskarte mit Name, Geburtsgewicht, Größe etc. ist wertvoll für die Eltern, auch eine Haarsträhne von älteren Babys, evtl. ein Stück von der Plazenta aufbewahren.

Erinnerungskarten zum Ausfüllen kann man z. B. bestellen bei:

<http://initiative-regenbogen.de/uebersicht.html>

(Dort kann auch eine Erstinformations-Elternmappe bestellt werden.)

<https://www.hebala.de/shop/hebamedia/trauer/namensurkunde-fuer-fehl-und-totgeborene.html>

(4) Weitere Erinnerungsmöglichkeiten für Sterneltern (nach Klinik Entlassung)

- Sternkind Namensquarelle von Lisa Felgenhauer aus Eresing
[lisa Felgenhauer \(@namensaquarelle\) • Instagram](#)
- Erinnerungsschmuck
https://www.etsy.com/de/market/erinnerungsschmuck_sternenkind
- Schmuck anfertigen mit Name/Nabelschnurstück/Haarsträhne
<https://lilly-art.de/55-erinnerungsstuecke-und-schmuck-mit-haar>
- Handgezeichnete Portraits
<https://www.larissareinboth.de/>
<https://www.sternenkinderportraits.de/>



Bildquelle: @namensaquarelle

- e. Sternenhimmel zum Zeitpunkt der Geburt als Poster
https://www.cartida.de/poster/sternenhimmel/?utm_campaign=bing-star&utm_term=poster%20sternenhimmel%20geburt&utm_source=bing&utm_medium=cpc&msclkid=db3f49e343cb186f67832a893588613d oder
https://www.sternenhimmel-poster.de/?msclkid=b489b22e4ad11b292e04d1443c92969f&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=Kampagne%201%20Bing&utm_term=poster%20sternenhimmel%20geburt&utm_content=KWs%20Personalisierter%20Sternenhimmel
- f. Diverse Erinnerungsstücke
<https://www.etsy.com/de/market/sternenkind>
- g. Erinnerungsalbum
<https://www.kreativwerkstatt.art/shop/buecher/mein-kind-im-herzen-erinnerungsbuch-fuer-dein-sternenkind/>
<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1047701144> Sternenkind Erinnerungsbuch „Leuchte hell kleiner Stern“ von Miriam Frömel-Scheumann
 Siehe auch aktive Trauerarbeit weiter unten.
- h. Kerze basteln
- i. Geschichte aufschreiben
- j. Erinnerungsbox für alle Erinnerungsstücke gestalten
- k. Erinnerungsecke gestalten



Bildquelle: mdr.de

Aktive Trauerarbeit, denn trauern ist viel mehr als nur weinen.

(1) Aktive Trauerarbeit für Sterneltern

- a. **Beratungsangebote** für Sterneltern findest zu z. B. unter
<https://www.sternenkind-muenchen.de/beratung-f%C3%BCr-sterneneltern-muenchen/>
<https://www.bethanien-stiftung.de/angebote/bethanien-sternenkinder/>
<https://www.muenchner-sternenkind-netzwerk.de/>
<http://initiative-regenbogen.de/index.php>
<https://www.hopesangel.com/angebote-f%C3%BCr-betroffene-eltern/>
- b. Viele Kliniken bieten die Chance einer **Nachbesprechung** für Sterneltern.
- c. **Buchempfehlungen für Sterneltern:**
 „Sternenkind, Mein Kind im Herzen“:
<https://www.kreativwerkstatt.art/shop/buecher/mein-kind-im-herzen-erinnerungsbuch-fuer-dein-sternenkind/>

Siehe auch „Erinnerungen schaffen – Erinnerungsalbum“ weiter oben.

„Gute Hoffnung – Jähres Ende, Begleitung und neue Hoffnung für Eltern“ von Hanna Lothrop
<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1037988297>

„Und was kommt danach? Begleitbuch bei Tot- und Fehlgeburt“ von Hildegard Wörz-Strauß
<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1050462834>

d. Buchempfehlung für Sternenväter:

Auch Sternenväter dürfen trauern und müssen nicht für ihre Frauen stark sein. Jedoch trauern Männer anders. Buchempfehlung „Männer weinen nicht – Depression bei Männern“ von Constanze Löffler <https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1031186582>

e. **Gedankenfähnchen**

Wenn der Kopf voller Gedanken ist, tut es manchmal gut, diesen einen Platz zu geben. Manchmal kann man sie aufschreiben – manchmal tut es aber einfach nur gut sie zu denken. Aber wohin dann damit? Zum Beispiel an einen Baum oder einen dafür gesammelten Zweig!

Nimm dafür verschiedene Bänder (Schleifen- oder Geschenkbänder, farbige Wolle, bunte Schnüre oder dünne Stoffstreifen) und schneide daraus Streifen, die mindestens so lang sind wie die kurze Seite eines DIN-A4-Blatts.

Dann nimmst du dir ein Band und denkst deinen Gedanken hinein. Hänge das Gedankenband in den Baum oder Zweig. Nur du weißt, welcher deiner Gedanken da oben im Wind flattert. Wenn du das öfter machst, kann dieser Baum voll von deinen Gedanken sein. Oder du erzählst jemandem davon und bittest ihn oder sie, ebenfalls Gedankenfähnchen anzuhängen.

f. **Ein Tropfen im Meer**

Manchmal fällt es einfach schwer Worte zu finden. Dann kann es ein Weg sein sie zu malen. Versuche es! Dafür musst du nicht kreativ sein und keine künstlerische Begabung mitbringen. Nimm ein Blatt Papier und male einfach darauf los. Sei bunt und einfarbig, sei wild und frei, sei grob und fein, sei strukturiert und kreativ abstrakt. Erfreue dich an dem Ergebnis oder zerknülle/zerreiße es. Egal was passiert: Versuche es nicht zu bewerten und gib diesem kreativen Fluss freien Lauf.

Oder du malst ein Meer aus Wassertropfen (auch schön mit Kindern). Aus yogischer Sicht sind wir Alle spirituelle Wesen (Seelen) die hier in diesem Leben auf der Erde sind, um menschliche Erfahrungen zu machen – und nicht Menschen, die spirituelle Erfahrungen machen. So ist unsere Zeit auf der Erde nur ein Teil unserer Reise. Verlassen wir unseren physischen Körper, so bleibt immer noch unsere Seele. Sie ist weiterhin da, auch wenn wir sie nicht direkt sehen können. Stelle dir deshalb die Seele eines verstorbenen Menschen wie einen Tropfen Wasser im Meer vor. Du weißt, dass er da ist und doch kannst du ihn im Einzelnen nicht erfassen. Das Schöne an diesem Bild ist noch dazu, dass diese einzelne Seele nicht allein ist, und in dem großen, weiten Meer umgeben ist von vielen anderen Seelen.



Bildquelle: herzindagi.com

g. **Meditationen aus dem Kundalini Yoga**

Ein schöner und kraftvoller Weg sich seinen Gedanken, Gefühlen und Sorgen auf anderer Ebene zu widmen. Du brauchst dafür keine Yoga- oder Meditationserfahrung. Tue es einfach.

Setze dich möglichst aufrecht, z. B. in den Schneidersitz an einen gemütlichen, geschützten Ort, an dem du deinen Gefühlen freien Lauf lassen kannst. Zünde eine Kerze an, verwende einen angenehmen Raumduft, stelle dir eine Tasse Tee bereit und wickle dich vielleicht sogar ein wenig in eine Decke. Finde für deine Hände den Platz der sich richtig anfühlt: Im Gyan Mudra (Daumen und Zeigefingerspitze berühren sich) auf den Knien, flach auf deinem Herzen, ...) und schließe deine Augen. Beginne für 3 – 11 Minuten eines der folgenden Mantren entweder immer wieder zu sprechen, lasse dich dabei von musikalischen Versionen begleiten (siehe z. B. Spotify/youtube) oder lausche einfach nur den wunderschönen, erhebenden Titeln von Kundalini-Musikern (wie z. B. Snam Kaur oder Ajeet Kaur).

- Heilmantra RA MA DA SA SA SE SO HUNG für alles, was Heilung braucht (Rückbildung/Trauer).
<https://www.youtube.com/watch?v=YQrs9ziOW1U>

- Mantra AKAL, um die Seele des Verstorbenen auf seinem Weg in die Unendlichkeit zu begleiten. Dieses Mantra kann dir helfen in dem Gefühl der Hilflosigkeit doch noch etwas für dein Baby tun zu können und kann dich selbst darin unterstützen das Geschehene zuzulassen. Dafür wird es z. B. 5-mal sehr langgezogen und betont gesungen – am besten über 40 Tage nach dem Zeitpunkt des Ablebens.

https://www.youtube.com/watch?v=DgN1R_63WEc&list=RDDgN1R_63WEc&start_radio=1

Suche auf youtube nach „Celestial Communication plus das jeweilige Mantra“ und lass' dich weiter inspirieren, wie du dich zum jeweiligen Mantra bewegen kannst.

(2) Aktive Trauerarbeit für Geschwisterkinder

Buchempfehlungen für Geschwisterkinder:

„Weil du mir so fehlst“: <https://www.weildumirsofehlst.de/>

„Der Baum der Erinnerung“ von Britta Teckentrup ... beim Vorlesen für dein Kind lass den Fuchs in der Geschichte vielleicht nicht sterben, sondern einfach nicht mehr aus seinem Schlaf aufwachen. Eine wundervolle, sehr hilfreiche Geschichte für Klein und GROSS!

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1029674511>

- „Als Frau Trauer bei uns einzog“ von Anke Keil

Eine ebenso wundervolle und so helfende Geschichte für Klein UND GROSS!

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1054712022>

- Die Brücke hinter den Sternen von Cornelia Funke, wenn sich das Geschwisterkind fragt, an welchen Ort wir Alle eines Tages gehen werden.

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1059180004>



Bildquelle: etsy.de

Was können Geschwisterkinder noch tun? (teils auch für die Eltern selbst schön)

- Sie können dem toten Baby ein Bild malen, in den Sarg legen oder als Erdpost am Grab in der Erde vergraben.
- Sie können eine Kerze anzünden.
- Sie können eine weiße Grabkerze außen mit wasserfesten Stiften verzieren und ans Grab stellen. Im Kerzendeckel ist Platz für geheime Botschaften.

- d. Sie können es, gemeinsam mit seinem Seelsorger, noch einmal im Arm halten und ihm/ihr vielleicht sogar noch einen Namen geben.
- e. Sie können etwas aus dem vorbereiteten Kinderzimmer in den Sarg geben (eine Spieluhr, einen Strampler, ein Kuscheltier, ...)
- f. Vielleicht möchte das Geschwisterkind sich etwas aussuchen, was dem Baby gehörte, um es als Erinnerungsstück aufzuheben.
- g. An besonderen Tagen wie dem Geburtstag des verstorbenen Babys oder Silvester können sie Wunderkerzen anzünden.
- h. Verspürt dein Kind Wut? Dann „koche“ mit ihm eine selbstgemachte Knete. Damit kann es z. B. ein Monster kneten. Denke beim Kneten all das in das Knetmonster hinein was dich wütend macht und wenn es fertig ist, machst du es platt. Und vielleicht magst du danach etwas Schönes daraus formen? Vielleicht deine Familie?
- i. Sie können Steine bemalen und diese dann ans Grab bringen, in die Erinnerungsecke legen oder als Erzählstein benutzen.
- j. Weitere schöne Ideen findest du in dem Buch „Hilf mir, wenn ich traurig bin – Ein Buch zum Trauern, Erinnern und Abschied nehmen von Jule Kienecker und Mechthild Schroeter-Rupieper
<https://www.thalia.de/shop/home/suggestartikel/A1055048249?sq=Hilf%20mir,%20wenn%20ich%20traurig%20bin&styp=productName>



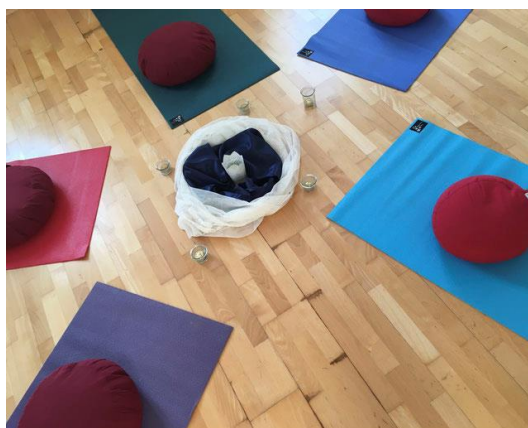
Bildquelle: etsy.de

Wichtig: Geschwisterkinder können ebenfalls trauern, auch wenn ihre Trauer vermutlich anders ausfällt als die von Mutter oder Vater. Deshalb ist es wichtig, dass Geschwisterkinder auch die Gelegenheit bekommen wirklich zu verstehen, dass das Geschwisterchen tot ist.

Rückbildung für Sternenmamas

Auch wenn die Rückbildung im Moment vielleicht unwichtig scheint: 6 – 12 Wochen nach Geburt solltest du damit beginnen, um deine Mitte wieder zu stärken. Das ist wichtig, um spätere Probleme, wie z. B. Inkontinenz, Organsenkungen oder Rückenschmerzen, durch fehlende Rückbildung zu vermeiden.

- Fortlaufende online Rückbildungskurse für verwaiste Mütter
<https://www.hopesangel.com/netzwerk/r%C3%BCckbildungskurse-f%C3%BCr-verwaiste-m%C3%BCtter/>
- Rückbildungskurs „Leere Wiege“ für Sternenmütter
<https://www.sternenkind-muenchen.de/leere-wiege-muenchen/>
- Eine weitere Möglichkeit ist es Personal Trainings bei einer Anbieterin für Rückbildung zu buchen. Jedoch werden Personal Trainings in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen (bitte bei Bedarf vorher abklären). Sie kann dich individuell auf deine Bedürfnisse zugeschnitten in passenden Übungen anleiten. Allerdings solltest du in diesem Fall bei der jeweiligen Anbieterin offen nachfragen, ob sie sich die Betreuung einer Sternenmama zutraut.



Bildquelle: Leere Wiege Ebersberg

Ein Leben als Sternenmama/Sternenpapa

- **Worldwide Candle Lighting**

Jedes Jahr am 2. Dezembersonntag werden um 19 Uhr überall auf der Welt von Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden für ihre verstorbenen Babys eine Kerze angezündet und ins Fenster gestellt. Durch die verschiedenen Zeitzonen entsteht daraus eine lange Lichterkette einmal um die Welt.

https://de.wikipedia.org/wiki/Worldwide_Candle_Lighting

- **Erdung/Waldbaden/Gedanken schweifen lassen**

Suche auf einem Spaziergang in deiner Nähe einen Baum im Wald, an einem Weg, auf einer Anhöhe, wo auch immer und mach ihn zu deinem Baum der Erinnerung. Du kannst an seinen Fuß selbst gestaltete Steine legen, dich an ihn anlehnen, ihn umarmen, dich davorsetzen. Wann auch immer du möchtest, kannst du an diesen „geheimen“ Ort kommen, ohne dass jemand den Grund dafür kennt. Denn für alle Anderen wird es einfach nur ein Baum sein.

- **Blumenbeet und die Geschichte vom Kommen und Gehen**

Hast du die Möglichkeit ein kleines Blumenbeet für dein Sternenkid anzulegen? So kann es das ganze Jahr über präsent sein und dich mit seinen Blumen erfreuen. Pflanze Tulpen für den Frühling, ein ganzjähriges Gras für den Winter, einen Zwergflieder für die Schmetterlinge oder eine Bartblume als Bienenfreude und Sommer Blüher oder einfach eine Rose etc. In unserem Garten steht eine Rose, deren Blätter, wenn sie abfallen, die Form von Herzen haben. Es gibt auch andere Pflanzen mit herzförmigen Blättern.

Das Kommen und Gehen der Blüten symbolisiert den Zyklus des Lebens. Die Arbeit an dem Beet, im Freien, mit Pflanzen und der Erde gibt dir Erdung und die Möglichkeit etwas in deiner Trauer, mit deinen Gedanken und für deine Erinnerung tun zu können.



Bildquelle: Gala.de

Was kann ich als nur unmittelbar betroffene Person für die Sternenfamilie tun?

Bekunde nicht „nur“ deine Trauer, sondern **erkundige dich nach dem Kind**. Behandle das Baby im Grunde wie lebend. Wie groß war es? Wie schwer? Wie sah es aus? Hast du ein Foto von ihm? Die Sterneltern haben ein Kind bekommen, das seinen Platz in der Familie finden darf (auch wenn es früh wieder gegangen ist).

Konkrete Hilfe anbieten! „Melde dich, wenn du etwas brauchst.“ ist ein Angebot, dass Sterneltern vermutlich eher überfordert im Sinne von „Was brauche ich schon und was kann mir noch helfen?!“ und weniger hilft. **Biete Hilfe an, die kurz und einfach mit JA oder NEIN beantwortet werden kann!** „Soll ich dein Geschwisterkind um xy Uhr vom Kindergarten abholen?“ „Kann ich eine xy für dich suchen?“ „Ich habe Kuchen gebacken und bringe ihn vorbei.“



Ich hoffe, dass ich dich mit diesem Infoblatt etwas inspirieren konnte. Sicherlich wusstest du das ein oder andere bereits. Aber vielleicht konntest du auch noch weitere hilfreichen Dinge daraus mitnehmen. Hast du noch Fragen? Dann melde dich gerne bei mir. HerzLicht, deine Denise von Dalpreet's