

# ABSCHIED VON STERNENKINDERN

Wenn ein Kind stirbt, trifft der Tod besonders hart. Doch auch hier können Rituale und Gespräche die größte Not lindern

Text: Diplom-Psychologin Dr. Sylvia Börgens, Initiative Regenbogen



Photo: iStockphoto.com / iStockphoto



**S**ternenkinder – dies sind kleine Menschen, die bereits in der Schwangerschaft oder um den Zeitpunkt der Geburt herum verstorben sind. Betrauert wurden diese Kinder schon immer, doch hat sich innerhalb einer Generation Entscheidendes verändert: Die Mehrzahl der Babys sind heute Wunschkinder. Unser Wissen über die Entwicklung der kleinen Menschen im Mutterleib ist viel umfassender geworden, und die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen einschließlich „Babyfernsehen“ (Ultraschalldiagnostik) vermitteln einen lebhaften Eindruck von ihnen. Dies alles verstärkt die Bindung der Eltern an ihr ungeborenes Kind. Und je mehr wir lieben, desto stärker ist auch die Trauer beim Verlust. Außenstehende können die Tiefe des Schmerzes kaum ermessen. Trauer ist eine normale menschliche Empfindung, die zugelassen und durchlebt werden muss. Deshalb sind alle Handlungen hilfreich, die den Eltern helfen, den Verlust als real zu erkennen. Die frühere (gut gemeinte) Praxis, die verstorbenen Kinder schnell wegzuschaffen und die Eltern auf eine neue Schwangerschaft zu verträsten, erschwerte die emotionale Anpassung.

### **Nichts muss, alles kann**

Grundlegend ist der Respekt vor dem kleinen Menschen und den Empfindungen von Mutter und Vater. Es geht nicht darum, ein festgelegtes „Betreuungsprogramm“ abzuspuhlen. „Nichts muss, alles kann.“ Als segensreich haben sich diese Handlungen erwiesen: Das tote Kind wird gewaschen und bekleidet, zumindest in ein schönes Umschlagtuch gehüllt. Den Eltern wird Gelegenheit gegeben, es im Arm zu halten und sich von ihm zu verabschieden. Es gibt ansprechende Geburtskärtchen, in die ein Hand- und ein Fußabdruck gemacht, vielleicht auch eine Haarsträhne eingelegt werden können. Auch Fotos helfen bei der Verarbeitung und können die Existenz dieses Kindes für Familienangehörige und Freunde dokumentieren. Wenn möglich, sollten auch Geschwister und Großeltern persönlich Abschied nehmen.

Eine Einzelbestattung des Kindes ist immer möglich, wenn die Eltern dies wünschen. Vielerorts gibt es spezielle Gräberfelder für die Kinder, die rechtlich noch nicht bestattungspflichtig sind. Dort werden in der Regel auch die Kinder beigesetzt, deren Eltern keine Einzelbestattung wollten.

### **Der Trauer Gestalt geben**

Einen Ort zum Trauern zu haben, ermöglicht heilsame Rituale und Handlungen. Selbst religiös ungebundene Eltern sind meist sehr dankbar, wenn ihr Kind durch eine kirchliche Taufe, Aussegnung oder Bestattung in seinem Dasein gewürdigt und anerkannt wird. Wichtig für die Anerkennung ist auch der Name – der, der für das Kind schon gewählt worden war, oder auch ein Schwangerschaftskosename.

Wenn man Eltern Zeit und Raum zur Entwicklung eigener Ideen lässt, sind sie oft sehr kreativ: Der kleine Sarg kann selbst geschreinert und/oder bemalt werden, es werden Erinnerungsgegenstände mit in den Sarg gegeben, die Trauerfeier wird mit organisiert, das Grab wird liebevoll gestaltet oder ein Grabstein entworfen. Alle diese Handlungen helfen, den Verlust anzuerkennen und der Trauer eine äußere Gestalt zu geben. Es gilt: „Alles kann, nichts muss“. Das Ausmaß der Trauer ist individuell unterschiedlich, je nach Stärke der bereits entstandenen Bindung. Eine tiefe Trauer zu suggerieren, die die Betroffenen selbst noch gar nicht so erleben, wäre verfehlt. In jedem Fall sollten die sterblichen Überreste des Kindes respektvoll behandelt werden. Und es sollten ansprechende Abbildungen des Kindes gemacht und archiviert werden – manchmal machen sich Mütter noch nach Jahren auf die Suche nach solchen Fotos. Eine taktvolle und einfühlsame Unterstützung hilft Eltern, die Trauer zu verarbeiten und neuen Mut zu schöpfen. Eines Tages ein lebendes Geschwisterchen im Arm zu halten, ist natürlich ein großer Trost, aber kein Ersatz.

## **INITIATIVE REGENBOGEN**



Die Initiative REGENBOGEN ist ein Kreis von betroffenen Frauen und Männern, die anderen Eltern ihre Hilfe durch Erfahrungsaustausch und Gespräche anbieten möchten. Eltern, die ein Baby durch einen Schwangerschaftsabbruch nach medizinischer Indikation verloren haben, sollen ebenso einbezogen werden wie Frauen, deren Verlust schon länger zurückliegt, oder allein ste-

hende Betroffene und Frauen, die wieder schwanger sind. Der Kontaktkreis ist eine reine Selbsthilfe-Initiative, das heißt zu den Gesprächen kommen betroffene Frauen und Männer, die sich durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch weiterhelfen wollen. Spezielle Probleme und Fragestellungen im Rahmen der Gesprächskreise werden im Bedarfsfall an Ärzte und Psychologen weitergeleitet.

### **Kontakt:**

#### **Initiative REGENBOGEN**

„Glücklose Schwangerschaft“ e.V.

Hauptgeschäftsstelle

Hillebachstr. 20

37632 Eimen

[HGST@initiative-regenbogen.de](mailto:HGST@initiative-regenbogen.de)

[www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de)