Antje Wenzel-Kassmer

Ein Stern ist in mein Herz gefallen

Gedanken und Impulse für Eltern von Sternenkindern

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2026 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: AI Generator/Shutterstock
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-8436-1643-0

Inhalt

Einleitung 8
Über dieses Buch 8
An die Sterneneltern 11

Ein Stern ist in mein Herz gefallen 13

Was Sterneneltern bewegt 15
Ausgestoßen – Erfahrungen in der Klinik 15
Nur ein Irrtum? 17
Ausgeliefert 18
Bitte einen Kaiserschnitt 19
Tod-Geburt 23
Ausgestoßen 24
Still geboren 25
Die mit der Abtreibung 26
Ich muss durch diese Tür 28

Falsche Worte des Trostes – Was andere raten ... 31
Falsche Worte des Trostes 32
Auch Väter waren guter Hoffnung 33
Alles hat seine Zeit 35
Du musst loslassen 36
Abfindung 37
In anderen Umständen 38
Mein Geist ist noch im Grab 39
Dieser unsagbare Schmerz 41
Wie viele Kinder haben Sie? 42
Niemand denkt mehr an unser Kind 45

Wie kann ich leben mit meiner Schuld? 47
Wie kann ich leben mit dieser Schuld? 48
Ich habe versagt 49
Warum habe ich nichts gespürt? 51
Ich habe dich nicht gewollt 54
Ich habe nichts gewusst von meiner Schwangerschaft 55
Eine unmögliche Entscheidung 57

Die Welt hat ihren Glanz verloren – Der steinige Weg durch die Trauer 61
Die Welt hat ihren Glanz verloren 63
Die Welt steht still 64
Jeden Morgen neu 66
Diese Flut von Tränen 67
Ich kann nicht weinen 68
Eingeschlossen im Schmerz 69
Ich kann sie nicht trösten 71
Ich kann meine Trauer nicht mit ihm teilen 73
Das leere Kinderzimmer 75
Ich kann nicht zur Beerdigung gehen 77
Ich gehe jeden Tag zum Grab 79
Das Glück der anderen 80
Das ist nicht gerecht 81
Ich lebe in zwei Welten 82
Das geteilte Herz 84
Was ist wirklich? 86
Ist meine Liebe zu dir echt? 87
Wer bin ich? 89
Erscheine mir im Traum 90
Wie hast du ausgesehen? 91
Sie will wieder schwanger werden 93
Soll ich wieder schwanger werden? 94

In der Trauer wachsen – Schritte zurück ins Leben 97
Blick in die Zukunft 98
Hoffen auf ein Wunder 99
Darf ich mich wieder freuen? 100
Ich bin wieder schwanger 102
Wo bist du jetzt? 104
Kleiner Begleiter 105
Zeichen des Himmels 106
In meinem Herzen 108
Leben für die Liebe 109
Zauber der Liebe 110
Grenzenlose Liebe 111
Mit der Kraft eines Schmetterlings 112
Ein Licht für dich 113
Sag meinen Namen 114
In der Trauer wachsen 116

Hilfreiche Adressen 119

Einleitung

Über dieses Buch

Dieses Buch richtet sich an Eltern, die um ein Sternenkind trauern – ein Kind, das im Mutterleib, kurz nach oder unter der Geburt gestorben ist. Die früh verstorbenen Kinder werden Sternenkinder genannt, weil betroffene Eltern hoffen, dass ihre Kinder im „Himmel" einen schönen, sicheren Ort gefunden haben. Der Himmel der Sternenkinder ist ein spiritueller Ort, weit entfernt von unserem irdischen Leben, aber sichtbar und erfahrbar im Hier und Jetzt. In der Vorstellung der Eltern sind die verstorbenen Kinder dort, unter den Sternen, präsent und erreichbar für ihre Gedanken und ihre Liebe.

In diesem Buch finden betroffene Eltern Texte, die beispielhaft Gedanken und Gefühle aufgreifen, die sie in ihrer speziellen Trauer bewegen. Die Texte richten sich an ihr verstorbenes Kind oder geben einen inneren Dialog wieder. Sie geben den Eltern die Möglichkeit zu erfahren, dass ihre Empfindungen und Befindlichkeiten verstanden und angenommen werden. Dabei werden auch schwierige Gefühle, die

sie sich vielleicht selbst kaum eingestehen, angesprochen.

Oft wird unmittelbar Entlastung erlebt, wenn die eigenen Empfindungen von anderen ausgesprochen werden. Eltern, die ihre Erfahrungen und Gefühle in den Texten dieses Buches wiederfinden, werden spüren, dass sie nicht allein sind mit dem, was sie aufwühlt. Vielleicht wagen sie es nach dem Lesen auch, eigene Worte zu suchen für das, was sie empfinden, Ängste und Hoffnungen zu formulieren. So kann sich der Prozess der Trauer vertiefen und am Ende vielleicht auch wieder einen Ausblick der Hoffnung finden.

Die Texte sind aus meiner langjährigen Erfahrung in der Trauerarbeit entstanden und enthalten Themen, die in der Seelsorge mit Sterneneltern zur Sprache kamen. Ich möchte den Eltern, die in ihrer besonderen Trauer oft ungehört und unverstanden bleiben, hier eine Stimme geben.

Zugleich kann dieses Buch wertvoll sein für Angehörige und Begleitende. Sie erfahren, was die Eltern bewegt, tauchen in ihre heftigen, oft widersprüchlichen Gefühle ein und erhalten Einblick in das, was die Betroffenen schmerzt, was tröstet und was den Schmerz vergrößert.

An die Sterneneltern

Liebe Sterneneltern,
wenn Sie in diesem Buch blättern, werden Sie darin hoffentlich Ihre eigene innere Stimme wiederfinden, Ihre Gefühle, Gedanken und Erlebnisse. Es sind Sterneneltern wie Sie, die hier zu Wort kommen. Denn das Buch ist aus meiner langjährigen Seelsorgetätigkeit entstanden, in der ich trauernde Eltern und insbesondere Sterneneltern begleitet habe. Ich habe ihnen aufmerksam zugehört. Ihre tastenden und schmerzerfüllten Worte, mit denen sie versucht haben, ihre Trauer auszudrücken, haben sich tief in meine Seele eingeprägt. Ich trage sie in mir wie einen kostbaren Schatz.

Die Texte in diesem Buch schöpfen aus diesem Schatz. Er gehört nicht mir, sondern Ihnen, liebe Eltern. Ich gebe ihn und die heilende Kraft, die darin liegt, an Sie weiter.

Lassen Sie die Worte auf sich wirken. Wenn Sie merken, dass ein Text Sie sehr aufwühlt, suchen Sie sich einen empathischen Menschen, mit dem Sie darüber sprechen können. Oft sind das Trauernde, so wie Sie. Im Anhang des Buches finden Sie Verweise auf Internetseiten, wo Sie sich online mit anderen Betroffenen austauschen können. Institutionen wie der *Bundesverband für*

Sterneneltern und ihre Familien vermitteln Ihnen auch Adressen von Trauergruppen an Ihrem Wohnort.

Haben Sie Geduld. Trauer braucht ihre Zeit. Trauer gehört zum Leben. Versuchen Sie nicht, sie zu überwinden, sondern mit ihr zu leben. Es wird ein anderes, neues Leben sein, aber es lohnt sich, dem eine Chance zu geben.

Ein Stern ist in mein Herz gefallen

Du bist mein Stern,
gefallen vom Himmel,
mitten in mein Herz.

Du warst schon immer für mich bestimmt,
unsere Seelen gehörten zusammen,
noch bevor dein Stern aufging
in der tiefsten Nacht meines Lebens.

Du hast das Dunkle in mir erfüllt
mit Licht aus dem Himmel,
in dem du jetzt wohnst.
Die Liebe, die uns verbindet,
leuchtet heller als die Sonne
und gibt mir neue Hoffnung.
Ich sehe mein Leben neu in deinem Licht.
Keine Nacht wird jemals für mich dunkel sein.

Ich bin nicht dankbar dafür,
dass du nicht leben durftest.
Aber ich danke für das Licht,
das du in mir entzündet hast,
und das mich begleiten wird,
bis ich selbst zu einem Stern werde
am Himmel der Hoffnung.

Was Sterneneltern bewegt

Ausgestoßen – Erfahrungen in der Klinik

Thema dieses Kapitels sind die oft als traumatisch empfundenen Erlebnisse der Eltern im Krankenhaus – von der ersten, niederschmetternden Nachricht, dass das Kind im Mutterleib verstorben ist, bis zur Geburt des toten Kindes, in der Klinksprache „Ausstoßung“ genannt. Die technisierte Krankenhaussprache trägt dazu bei, dass die Geburten der Sternenkinder nicht als das Ankommen ersehnter und geliebter Kinder wahrgenommen werden, sondern eher wie ein Vorgang, der nach einem bestimmten medizinischen Schema abgewickelt wird.

Eltern, die eine Totgeburt oder Fehlgeburt erleiden, fühlen sich im Krankenhausbetrieb oft allein gelassen. Alle Aufmerksamkeit wird den Eltern gewidmet, die „normal“ entbinden. Das Klinikpersonal ist im Umgang mit Sterneneltern oftmals kaum geschult und fühlt sich überfordert. Daher finden sie auch häufig keinen angemessenen Umgang mit den trauernden Eltern.

Ein liebevolles Eingehen auf die besonderen Bedürfnisse von Sterneneltern ist eine wichtige Grundlage zur Trauerbewältigung. Die in die-

sem Kapitel beschriebenen Probleme sollen daher zudem auch Kliniken ermutigen, ihre Betreuung im Mutter-Kind-Bereich zu intensivieren oder zu optimieren.

Nur ein Irrtum?

Es ist, als tue sich der Boden unter mir auf.
Wir finden keine Herztöne mehr,
sagt meine Gynäkologin.
Sie müssen ins Krankenhaus.
Nur die Hoffnung bewahrt mich
vor dem Sturz in den Abgrund:
Es ist alles nur ein Irrtum.
Im Krankenhaus wird man mir sagen,
dass alles in Ordnung ist mit meinem Kind.
Sein Herz schlägt leise, aber es schlägt.
Du lebst, mein Kind, und bald werde
ich dich in meinen Armen halten.

Doch das Gesicht des Arztes spricht
eine andere Sprache.
Ich höre seine Worte, als gälten sie nicht mir:
„Ihr Kind lebt nicht mehr."
Es gäbe auch einen plötzlichen Kindstod
im Mutterleib, sagt er.

Ich lege meine Hände auf meinen Bauch.
Und spüre, dass mein Kind sich bewegt.
Doch der Arzt schüttelt den Kopf.
Ein Irrtum.
Ich habe gespürt, was ich spüren wollte.
Das Undenkbare ist geschehen. ↗

Ich falle, und es gibt kein Halten mehr.
Wer fängt mich auf,
hält seine Hände über den Abgrund,
der mich verschlingen will?

Sagt mir keine Trostworte,
denn es gibt keinen Trost für mich.
Seid einfach da,
nehmt mich in die Arme und haltet mich fest.

Ausgeliefert

Sie schauen mitleidig auf mich herab.
Ich liege, sie stehen.
Niemand will sich zu mir setzen,
sich auf meine Augenhöhe begeben.
Nicht zu nahekommen
meiner Trauer und Verzweiflung.
Das betroffene Gesicht der Ärztin,
als sie mir die Diagnose mitteilt.
Die betretenen Mienen der Pflegekräfte.
Das ist sie, deren Kind im Mutterleib
gestorben ist.

Man sieht mir nicht in die Augen,
bleibt geschäftig.
Auf dem Weg zum Kreißsaal

sagt niemand ein Wort zu mir.
Kein mitfühlender Händedruck.
Kein wärmender Blick.
Keine Geste, kein Anzeichen,
dass man wahrnimmt,
was ich durchmache.
Sie reden über Alltägliches,
während ich aus meinem Alltag
herausgefallen bin,
hinein in eine Welt,
in der ich keinen Halt mehr finde.

Ich wünsche mir Menschen,
die mich wahrnehmen und meine Not
mit mir aushalten.
Mein verletztes Vertrauen in das Leben
kann nur heilen
durch verständnisvolle Zuwendung.

Bitte einen Kaiserschnitt!

Sie haben die Geburt eingeleitet.
Ich muss dich gebären, mein Sternenkind,
auf natürlichem Weg.

Warum, habe ich gefragt,
warum kann man keinen Kaiserschnitt machen?