



Sternenkinder in VS

„Wann macht mein Schwesterchen denn die Augen auf?“

Cornelia Spitz 17.10.2023 - 11:02 Uhr

Kinder trauern anders – dem gibt der Verein Sternenkinder Villingen-Schwenningen jetzt auf besondere Weise Raum: mit einer Trauergruppe für Geschwisterkinder. Warum das so wichtig ist, erzählt Franziska Held aus eigener Erfahrung.

Voller Vorfreude fieberte Familie Held der Geburt von Majas Geschwisterchen entgegen. Doch dann kam alles anders als erwartet.

Im Gespräch mit unserer Redaktion erzählt die Villingerin Franziska Held, wie sie als Familie diese Zeit bewältigten – und was die kleine Maja anderen beigebracht hat.

+++ Für mehr News unserem Kanal bei WhatsApp folgen +++

Der Tod ihrer Tochter Leonie war wohl einer der düstersten Momente ihres Lebens – darf ich Sie trotzdem bitten, zurückzublicken?

Das Wort „düster“ möchte ich in diesem Zusammenhang sehr ungern verwenden. Das klingt gleich so dunkel, schwarz und ja – düster. Aber so sind meine Gedanken nicht, wenn ich an unsere Leonie denke. Natürlich war es ein sehr schlimmer Moment – traurig – unfassbar – unbegreiflich. Wir hätten es uns sehr gewünscht, dass wir Leonie lebend bei uns gehabt hätten. Als wir damals erfahren haben, dass ich schwanger bin und unserer zweites Kind bei mir im Bauch wachsen darf, waren wir überglücklich. In einem normalen Ultraschall haben wir dann erfahren, dass die Ärztin eine ungewöhnlich große Nackenfalte sieht. In diesem Moment hat es uns den Boden unter den Füßen weggezogen, da die Frauenärztin uns damals keine Hoffnung auf ein lebendes Kind gegeben hat... Aber es kam dann erstmal ganz anders. Alle weiteren Untersuchungen in der Uniklinik Tübingen waren dann negativ und unser zweites Wunder entwickelte sich in den nächsten Wochen ganz normal. Aus diesem Grund hatten wir für uns entschieden: Wir denken positiv und versuchen die Zweifel, die es immer gibt, wegzuschieben und freuen uns auf unser zweites Kind.



Franziska Held weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, Kindern und ihrer Trauer um das Stern-Geschwisterkind Raum zu geben. Unter dem Dach des Vereins Sternenkinder Villingen-Schwenningen bringt sie sich bei diesem Thema ein. Foto: Alexander Tröndle

Das klingt tatsächlich schön...

Ja. Für diesen Weg bin ich nun im Nachhinein unglaublich dankbar – Leonie hatte eine Zeit bei uns. Eine schöne Zeit mit guten Gedanken in meinem Bauch. Die große Schwester Maja hat meinen Bauch geliebt, ihn viel gestreichelt, mit ihm gespielt und hatte dadurch eine andere, aber besondere Zeit mit ihrer Schwester.

Riesige Vorfreude also auf das neue Familienmitglied. Was ist dann passiert?

Wieder bei einem Ultraschall, ohne irgendwelche Beschwerden, Zweifel oder negative Gedanken, aber gemeinsam mit meinem Mann, haben wir dann leider in der 30. Schwangerschaftswoche erfahren müssen, dass das Herz unserer kleinen Leonie nicht mehr schlägt. Glauben konnten wir das erstmal nicht, waren geschockt und hielten die Situation für unreal... Nach diesem anfänglichen Schockzustand, haben wir aber schnell wieder angefangen zu funktionieren. Für unsere Leonie. Ich habe unsere Tochter dann zwei Tage später in Tübingen auf die Welt bringen dürfen.

Dürfen?

Ja, für mich war es auch ein dürfen, auch wenn es im Moment selbst, fast unaushaltbar war: Sie kam auf die Welt und es war einfach still...

Sie hatten damals schon ein Kind, die dreijährige Maja. Wie hat sie reagiert?

Mein Mann und ich haben es Maja gemeinsam gesagt. Ich kann mich noch genau an diesen Moment erinnern. Maja hat sehr geweint und gesagt: „Aber ich will doch mit ihr spielen...“ Sie hat das in diesem Moment zwar gesagt, aber sie hatte es dort noch nicht richtig begriffen.

Wie meinen Sie das?

Kinder müssen Dinge selbst sehen, spüren, herausfinden, Aussagen von Erwachsenen überprüfen, selbst lernen, selbst wahrnehmen... Das habe ich auch bei Maja beobachtet: Sie durfte ihre kleine Schwester im Krankenhaus besuchen. Als sie Leonie, das erste Mal gesehen hat, hat sie gefragt: „Wann macht sie die Augen auf?“ Diese Frage hat sie in dieser Zeit noch zwei- bis dreimal gestellt. Maja musste immer wieder von uns hören, dass die Augen ihrer Schwester für immer zubleiben werden. Sie musste sicher gehen, dass wir immer gleich antworten. Und sie musste sich auch selbst davon überzeugen. Nach diesem besonderen Kennenlernen hatte Maja es verstanden: „Meine Schwester kommt nicht zu mir zum Spielen.“

So klein und doch so groß....

Ja, das trifft auf alle Kinder zu. Wir können so viel von ihnen lernen – wenn wir es zulassen. Ich lerne von allen meinen drei Kindern – denn auch unsere Leonie war zwar unfassbar klein und wird nie groß, aber alles was sie uns als Familie mitgegeben hat und immer noch mitgibt, das ist ein unfassbar großes Geschenk.

Heute initiieren Sie eine Trauergruppe für Geschwisterkinder unter dem Dach des Vereins Sternenkinder Villingen-Schwenningen. Aber zum Kinderleben gehören doch Spaß, Fröhlichkeit und Unbeschwertheit. Darf Trauer da wirklich schon Platz haben?

Ja, das darf und sollte es. Der Tod, die Trauer gehört zum Leben dazu. Es gibt viele und unterschiedliche Arten von Trauer. Kinder sind traurig und zeigen diese Traurigkeit meist immer direkt. Wenn wir die Traurigkeit in Verbindung mit dem Tod bringen, dann fängt diese Trauer aber manchmal auch schon bei einem gestorbenen kleinen Lebewesen an, bei einem Haustier, bei der Nachbarin, bei der Oma... Kinder müssen lernen, wie vieles andere auch, dass Trauer zu unserem Leben gehört. Wenn sie lernen, dass sie dazu gehört, dann gehen sie natürlicher damit um. Das heißt selbstverständlich nicht, dass es dann nicht mehr traurig ist, aber der offene Umgang hilft ihnen mit den Gefühlen umzugehen. Natürlich muss jede Familie für sich und für ihre Kinder selbst entscheiden, welcher Umgang, welcher Weg dem Kind gut tut. Aber ich, beziehungsweise wir helfen gerne dabei, diesen Weg zu finden.

Was ist dabei wichtig?

Ich habe in meiner Ausbildung zur Kinder-, Jugend- und Familientrauerbegleiterin durch viele Gespräche und Begegnungen lernen dürfen, wie gut Offenheit mit diesem Thema den Kindern tut. Kinder sind ehrlich, neugierig und stellen Fragen. Wenn man diesen Fragen ebenfalls ehrlich und offen begegnet, fühlen sich die Kinder ernst genommen und sie können dadurch ihre eigenen Gefühle besser einordnen.

Und was bedeutet der Tod eines Geschwisterkindes für ein Kind?

Diese Frage finde ich schwer so im Allgemeinen zu beantworten. Es ist sehr individuell, was der Tod eines Geschwisterkindes genau für

ein anderes Kind der Familie bedeutet. Das Kind ist genau so traurig wie andere Familienmitglieder auch, häufig vielleicht überfordert mit und durch die eigenen Gefühle oder auch mit der Stimmung innerhalb der Familie – aber das zeigt sich bei jedem Kind anders. Manche Kinder machen erstmal einfach so weiter, andere ziehen sich komplett zurück, es ist wie bei uns Erwachsenen auch – Trauer und auch der folgende Trauerweg sind individuell. Wichtig dabei ist, dass man der Trauer einen Ausdruck verleiht. Egal welchen, da gibt es viele Möglichkeiten. Trauer darf da sein – sie ist nicht das Problem, sie ist die Lösung. Wenn man sich der Trauer annimmt, hat man die Chance mit ihr zu leben. Und genau an dieser Stelle soll auch die Trauergruppe für Geschwisterkinder von Sternenkinder ansetzen. Auch Geschwisterkinder von Sternenkinder dürfen traurig sein, dürfen sagen, dass sie einen Bruder oder eine Schwester haben.

Und wie läuft das in der Gruppe ab?

In unserer Trauergruppe bekommen die Kinder die Möglichkeit mit außenstehenden Menschen über ihre Gedanken, Ängste und Wünsche zu sprechen. Durch Gespräche, Texte, Musik, Bewegung und kreative Angebote sollen die Kinder in ihrem individuellen Trauerprozess begleitet werden. Die Kinder bekommen Raum und Zeit für den Ausdruck ihrer Gefühle und Erinnerungen, sowie die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch ihrer Erfahrungen mit anderen Kindern, die auch ein Stern-Geschwisterchen haben. Wir wollen uns immer wieder ganz bewusst an sie erinnern. Ein Ziel der Trauergruppe ist es auch die positiven Aspekte in der Trauer, wie Liebe, Dankbarkeit und auch die schönen Erinnerungen wahrzunehmen. Weiterhin sollen die persönlichen Fähigkeiten gestärkt werden und dadurch eine wichtige Hilfe in der Bearbeitung der Trauer aktiviert werden.

Sie haben mir erzählt, wie toll Ihre Maja damit umgegangen ist und was sie Ihnen beigebracht hat...

Ja. Maja hat uns gezeigt und beigebracht, dass Leonie da sein darf. Leonie ist unser zweites Kind, sie gehört zu uns. Wir dürfen über sie sprechen, sie ist auf eine ganz besondere Weise bei uns. In den ersten Wochen nach dem Tod von Leonie war es immer wieder Maja, die uns aufgebaut hat und uns einen Weg aus der Traurigkeit gezeigt hat. Ich möchte dies gerne kurz an einem Beispiel aufzeigen. Wenn ich geweint habe, hat mich Maja gefragt: „Mama, warum weinst du?“ Als ich gesagt habe, weil Leonie nicht bei uns sein kann, hat Maja mit der Hand Richtung Himmel gegriffen und gesagt: „Hier Mama, hier ist sie.“ Dies hat mir dann doppelte Liebe meiner beiden Töchter geschenkt. Ich habe zwar nicht aufgehört zu weinen, aber ich habe eine unendlich große Liebe gespürt, die geholfen hat und immer noch hilft.

Nun dürfen also andere Kinder und Familien aus Leonies und Majas Geschichte lernen. Wie kamen Sie zu der Initiative einer Geschwistertrauergruppe?

Nach Leonies Tod, hatte ich schnell das Gefühl, dass ich etwas tun möchte. Ich wollte mich für das Thema Sternenkinder einsetzen, etwas für andere Familien bewirken, unterstützen... am Anfang hatte ich noch keine genaue Vorstellung. Aber ich bin dann zum Glück sehr schnell Stefanie Tröndle vom Sternenkinderverein begegnet. Gemeinsam mit ihr habe ich die Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht. Durch meinen Beruf als Grundschullehrerin bin ich auch beruflich nahe bei den Kindern, und so lag es schnell auf der Hand, dass ich mich im Bereich der Kindertrauergruppe einbringen möchte. Den entscheidenden Impuls habe ich bekommen, als ich Jenny Genserich begegnet bin. Sie begleitet als Doula und Yogalehrerin schwangerer Frauen vor und nach der Geburt – egal ob mit lebenden oder gestorbenen Kindern. Dabei arbeitet sie viel mit Kräutern, Ölen, Massagen, Yoga und einfach mit allem, was der Mama und dem Kind gut tut. Durch ihre Unterstützung habe ich den endgültigen Mut gefasst um eine solche Trauergruppe ins Leben zu rufen. Eine sehr gute Formulierung ist das: Wir wollen, dass die Trauer zum Leben dazu gehört. Wir wünschen uns, dass auch Sternenkinder unsere Kinder und Geschwister sein dürfen.

Kommen die Kinder alleine zu den Treffen, ohne ihre Eltern?

Da die aktuelle Trauergruppe für Kindergarten und Grundschulkinder ausgeschrieben ist, ist dies individuell möglich. Manche Kinder kommen gerne alleine und freuen sich ohne ihre Eltern teilzunehmen, manche möchten das vielleicht auch gerne, aber haben einfach noch nicht gleich den Mut dazu. Aus diesem Grund sind wir da selbstverständlich im engen Austausch mit den Eltern und entscheiden das gemeinsam mit Eltern und Kindern. Möglich ist alles. Gerade am Anfang darf ein Elternteil gerne mit dabei sein, um dem Kind zu zeigen: „Ich weiß jetzt wo du bist, ich kann dich holen, wenn etwas ist.“ Selbstverständlich ist es dann auf längere Sicht aber auch gut, wenn das Kind auch mal ohne Begleitung da sein kann. Das Kind soll die Möglichkeit bekommen in einem neutralen Raum, seine Gedanken zu teilen – ohne Gedanken, Druck oder Gefühle in Bezug auf die Reaktionen der Eltern.

Dankeschön für das interessante Gespräch und ein gutes Gelingen mit dem neuen Angebot!

Trauergruppe für Geschwisterkinder

Angebot

Der Verein Sternenkinder Villingen-Schwenningen bietet jetzt auch eine Trauergruppe für Geschwisterkinder an. Franziska Held, ausgebildete Kinder-, Jugend- und Familientrauerbegleiterin, wird die Trauergruppe leiten. Die Gruppe ist für betroffene Kinder im

Kindergarten-/Grundschulalter gedacht.

Die Treffen

Zum ersten Mal trifft sich die Gruppe am Samstag, 21. Oktober. Weitere Treffen sind für den 13. Januar und den 16. März geplant.

Treffpunkt ist jeweils in der Gemeinschaftsschule Eschach-Neckar, Friedhofstraße 10, in Niedereschach, auf dem Parkplatz. Die Treffen finden jeweils von 9.30 Uhr bis 14 Uhr statt.