

# Hilfestellung früh verwaiste Geschwister

**von Familien beim Fröhntod ihres Kindes  
während Schwangerschaft, Geburt und erster Lebenszeit**

Ein paar Anregungen von „Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.“  
Gemeinschaft für Familien beim Fröhntod ihres Kindes

Stand: Juli 2024

---

## INHALT

---

Kindertrauer.....	3
Über den Tod sprechen .....	3
Die Beerdigung.....	4
Nach der Beerdigung .....	4
Besondere Tage.....	5

*Durch den Tod eines Geschwisterkindes, unabhängig davon, wie lange es im Bauch der Mutter oder auch außerhalb dessen gelebt hat, verändert sich die Familienstruktur und das Zusammenleben in der Familie deutlich spürbar für alle Verbliebenen.*

*Die Geschwisterkinder bemerken, dass ihre Eltern traurig sind, oft weinen oder gereizt sind. Damit sie dieses Verhalten nicht auf sich beziehen, ist es wichtig, sie über den Tod des Geschwisterchens zu informieren. Sie müssen verstehen, wieso sich die Situation in der Familie gerade grundlegend verändert hat. Vielleicht haben auch sie sich auf ihre Schwester oder ihren Bruder gefreut, und selbst wenn sie noch nichts von einer Schwangerschaft wussten, wird sich durch den Tod des Geschwisterchens ihre Zukunft verändern.*

*Alle Eltern haben gemein, dass sie ihr Kind schützen möchten. Sie gehen oftmals davon aus, dass sie ihr Kind schützen, wenn sie es aus der Trauer um das verstorbene Kind raushalten. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. Wissen schützt, und von daher ist es wichtig, das Kind zu informieren und einzubeziehen. Es ist durch seinen jeweiligen Wissensstand geschützt und wird über die Jahre immer mal wieder größere Trauermomente erfahren – immer dann, wenn sich der Wissensstand verändert, erweitert und wieder ein Teil des Todes des Geschwisterkindes verstanden wird.*

*Da die meisten Betroffenen gedanklich nie in die Nähe dieser Situation gekommen sind, in der sie sich nun befinden, haben wir dieses Dokument als Hilfestellung erstellt. Wir möchten Anregungen, Tipps und Erfahrungen teilen – für eben jene Situation außerhalb des Vorstellungsvermögens der meisten Menschen. Es ist uns bewusst, dass diese Sammlung nie vollständig sein wird und wir freuen uns jederzeit über weitere Ideen, Kritik und Anregungen per Mail an: [info@unsere-sternekinder-rhein-main.de](mailto:info@unsere-sternekinder-rhein-main.de)*

Jessica Hefner und Stefanie Schäfer

Vorstandsvorsitzende  
Unsere Sternenkinder Rhein Main e. V.

# KINDERTRAUER

Dass Kinder nach dem Tod eines Geschwisterkindes trauern, ist normal. Manchmal fühlen sie sich unerfindlich schuldig für den Tod ihres Geschwisterkindes. Es ist entlastend für sie, wenn man ihnen klar und deutlich sagt, dass sie keine Schuld daran tragen. Manche Kinder fallen in bereits abgeschlossene Entwicklungsphasen zurück. Sie können unter Appetitlosigkeit oder Bauchschmerzen leiden, fühlen sich bedrückt und ziehen sich zurück. Andere werden aggressiv und haben Wutausbrüche. Daumenlutschen, Einnässen oder wieder im Bett der Eltern schlafen wollen, sind ebenfalls normale Verhaltensweisen. Lässt man dem Kind Zeit und geht auf seine Bedürfnisse ein, legt sich dieses Verhalten wieder. Wichtig ist es, dem Kind Sicherheit und Halt zu geben. Viel Körperkontakt ist oft hilfreich. Gemeinsam kuscheln tut Eltern und Kindern gut. Die Kinder entwickeln in der Regel eine gesunde Trauer, wenn die Eltern ihre Trauer zulassen und aktiv leben. Unterdrücken die Eltern ihre Trauer, leiden auch die Kinder und zeigen das oftmals sehr auffällig.

Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie trauern in kleineren Wellen. Zu einem Zeitpunkt sind sie zutiefst traurig und vermissen ihr Geschwisterchen, und im nächsten Moment sind sie in ein Spiel vertieft, lachen und sind fröhlich. Weiterhin kann es sein, dass die Geschwisterkinder zunächst nicht trauern, weil sie je nach ihrem Alter nicht verstehen, was der Tod bedeutet. Gerade kleinere Kinder sind eher traurig, weil Mama und Papa traurig sind, aber nicht, weil das Geschwisterchen gestorben ist. Unabhängig davon, wie sie trauern, wird sich ihr Leben nach einiger Zeit wieder auf die Zukunft richten. Sie fragen dann vielleicht: „Wann bekommen wir ein neues Baby?“

# ÜBER DEN TOD SPRECHEN

Mit kleinen Kindern direkt über den Tod zu reden, bringt im Vorfeld viele Ängste mit sich. Wir möchten sie sprachlich schützen, ihr Urvertrauen nicht zerstören oder ihr Weltbild verändern. Diese Gedanken sind nachvollziehbar, doch Schweigen oder falsche Tatsachen können den Kindern schaden. Wir können unsere Kinder nicht vor dem Tod schützen, aber wir können ihnen die Möglichkeit geben, zu lernen, mit solchen Situationen umzugehen. Den Tod zu verschweigen und auf „das richtige Alter“ zu warten, bringt wahrscheinlich einen Vertrauensverlust mit sich.

Folgendes halten wir für sinnvoll:

## Geschwisterkinder über den Tod informieren

Unabhängig davon, wie lange das verstorbene Kind gelebt hat und ob das Geschwisterkind um das Kind wusste oder nicht.

## Klare, direkte und verständliche Worte benutzen

Altersentsprechende Erklärung und richtige Begrifflichkeit verwenden (z. B.: „Dein Bruder war sehr krank. Er ist gestorben.“). Keine blumige Sprache oder Schönrede wie „eingeschlafen“, „nach Hause gegangen“, „von Gott geholt“, „auf eine lange Reise gegangen“, da Kinder Sprachbilder wörtlich nehmen und diese in ihrem Alltag umsetzen, was dazu führen kann, dass sie plötzlich abends panische Angst vor dem Einschlafen haben.

## Gefühle zulassen und sich authentisch zeigen

Kinder sind sehr sensibel und bemerken die Trauer der Eltern. Wenn Worte und Gefühle nicht übereinstimmen, verwirrt sie das. Es ist keinesfalls sinnvoll, die eigene Trauer zu unterdrücken, um für das lebende Kind „stark“ zu wirken. Daraus könnte das Geschwisterkind schließen, dass es keine Trauer um das verstorbene Geschwisterkind gibt, es ein Tabuthema ist oder die eigene Trauer nicht berechtigt ist. Es ist wichtig zu vermitteln, dass das Geschwisterkind das Gefühl hat, dass seine Trauer in Ordnung ist und es jederzeit ein offenes Ohr finden kann. Gut ist es, sich darüber bewusst zu sein, dass Trauer auch aus Wut, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Neid bestehen kann.

## Fragen beantworten

Kinder sind neugierige Wesen, es werden immer wieder Fragen auftauchen, bei denen es nur sinnvoll sein kann, sie ernst zu nehmen und mit Ruhe und Zeit altersgerecht und gleichzeitig so wahrheitsgetreu wie möglich zu beantworten, damit diese Fragen über das Lebensende nicht unbeantwortet in den Kinderköpfen zurückbleiben.

## Kindergarten / Schule über den Verlust informieren

So können Pädagogen und Lehrer auf die Kinder eingehen und ihnen Gesprächssituationen außerhalb der Familie anbieten.

## Familienmitglieder und Freunde integrieren

Der Tod eines Kindes kann dazu führen, dass es wenig bis keine Kraft mehr für die lebenden Kinder gibt. Für diese Phase ist eine offene Kommunikation mit Menschen im nahen Umfeld hilfreich, denn nur so können diese um die Not wissen und unterstützend begleiten.

## Gesprächsritual

Es kann sinnvoll sein, einen wiederkehrenden Moment anzubieten (z. B. vor dem Einschlafen), in dem der erlebte Tag reflektiert wird und somit ebenfalls die Möglichkeit gegeben wird, über die Trauer zu sprechen.

---

# DIE BEERDIGUNG

---

## **Fotos machen**

Die Fotos können von Sternenkinderfotografen, Mitarbeitern eines guten Bestattungshauses oder natürlich auch von den Eltern selbst (notfalls auch mit dem Handy) gemacht werden. So ist es möglich, dass diese später gemeinsam betrachtet werden können, wenn das Kind Interesse zeigt. Eventuell können auch Bilder gemacht werden, die die Geschwister gemeinsam zeigen.

## **Geschwisterkind aktiv in die Vorbereitungen einbinden**

- Beigaben in den Sarg (basteln, malen oder einen Brief schreiben)
- Geschwisterkuscheltier (eines kommt mit in den Sarg und eines behält das lebende Kind)
- den Sarg/die Urne gemeinsam gestalten
- eine Kerze gemeinsam gestalten
- den Grabstein über einen längeren Zeitraum hinweg gemeinsam gestalten
- Ausschauen von Blumen oder das Basteln von Blumenarrangements

## **Während der Beerdigung**

Aus der Erfahrung heraus ist es für Kinder gut, an der Beerdigung teilzunehmen. Sie erleben, was mit ihrem Geschwisterchen passiert und können einen natürlichen Umgang mit dem Thema Tod entwickeln. Die Beerdigung kann eine liebevolle, würdevolle und auch schöne Zeremonie sein, auch wenn sie unendlich traurig ist.

- Eine feste Bezugsperson: Wichtig ist, dass es außer den Eltern eine Bezugsperson gibt (vielleicht eine gute Freund:in der Familie), der das Kind bei der Beerdigung begleitet. Eltern sind oft so tief in ihrer Trauer, dass ihnen dies nicht möglich ist.
- Luftballons mit Wünschen für das verstorbene Kind in den Himmel schicken (gemalt oder geschrieben).
- Seifenblasen mit Gedanken oder Wünschen pusten.
- Gemeinsam Musik machen.
- Gemeinsam mit den Eltern die Urne oder den Sarg tragen oder diese in das Grab herablassen.

Die Beerdigung eines früh verstorbenen Kindes ist eine besonders herausfordernde Situation für die gesamte Familie. Im Folgenden haben wir Ideen, Tipps und Anwendungen für diese besondere Zeit gesammelt und sie in verschiedene Zeitabschnitte sortiert. Sowohl bei den Vorbereitungen als auch bei der Beerdigung selbst kann das Geschwisterkind aktiv eingebunden werden. So fühlt es sich weniger hilflos und kann die Geschehnisse besser begreifen. Oftmals haben Geschwister selbst Gestaltungsideen und sind froh, wenn sie diese einbringen dürfen und Aufgaben übernehmen können. Zudem ist es wichtig, dass das Kind eines Tages, wenn es älter ist, sagen kann, dass es bei der Beerdigung seines Bruders oder seiner Schwester dabei war. Kinder verstehen sozusagen rückwärts – mit ihrem wachsenden Erkenntnisstand verstehen sie über die Jahre immer mehr das, was damals passiert ist. Es tut ihnen dann gut zu wissen, dass sie involviert waren.

## **Vor der Beerdigung**

### **Das verstorbene Geschwisterchen sehen**

Viele Kinder wollen ihr verstorbenes Geschwisterchen sehen: Diesem Wunsch sollte, wenn möglich, nachgekommen werden. Wenn sie möchten, können sie es halten und streicheln. Möglich ist beispielsweise eine Aufbahrung zu Hause, in der vertrauten Umgebung des Geschwisterkindes, wo es den Tod berühren und begreifen kann und die Veränderungen des Körpers beobachten und wahrnehmen kann. Wichtig ist, dass das Geschwisterkind zu nichts gezwungen wird.

---

# NACH DER BEERDIGUNG

---

## **Hilfestellungen zur Trauerbegleitung anbieten**

- Gute Bilderbücher für Geschwister von früh verstorbenen Kindern (siehe auch unsere Bücherliste im Downloadbereich)
- Malen, basteln, gestalten
- Blumen auf das Grab pflanzen und regelmäßig gießen
- Sich andere/eigene Rituale schaffen

## **Andere Geschwister von früh verstorbenen Kindern treffen**

Andere Familien mit einem Sternenkind treffen oder mit dem Kind eine Geschwistergruppe besuchen. So erlebt das Kind, dass es nicht allein mit diesem Schicksal ist.

## **Kinder- und Jugendtherapeut:in**

Bei auffallend abweichendem Verhalten oder psychosomatischen Beschwerden kann auch eine Kinder- und Jugendtherapeutin helfen. Das passiert häufiger, wenn die Eltern ihre eigene Trauer nicht leben, sondern unterdrücken. Die Kinder spiegeln dann das eigentliche Bedürfnis der Familie, dass die Trauer und das verstorbene Kind ihren Platz bekommen müssen.

## **Kuraufenthalt**

Es kann eine Mutter-Kind-, Vater-Kind- oder Familienkur mit dem Schwerpunkt Trauer um ein verstorbenes Kind gemacht werden.

## **Hilfe von Dritten**

Kinderkummer braucht eine fürsorgliche Begleitung von engen Bezugspersonen, die gegebenenfalls auch erstmal von Dritten (Großeltern, Paten, Freunden der Familie) angeboten werden kann.

## **Alltag beibehalten**

Eine weitere wichtige Unterstützung ist die Beibehaltung des Alltags. Es ist hilfreich, die Struktur des Tagesablaufs, die die Familie normalerweise hat, so gut wie möglich aufrechtzuerhalten. Diese Routine bietet nicht nur den Kindern Orientierung, Halt und Sicherheit, sondern unterstützt die ganze Familie dabei, einen gewissen Grad an Normalität in einer schweren Zeit zu bewahren.



---

## BESONDERE TAGE

---


### Geburtstag

Dieser Tag ist etwas Besonderes und kann gefeiert werden. Hier sind den eigenen Ideen keinerlei Grenzen gesetzt und vieles ist möglich. Oft haben Geschwisterkinder ihre ganz eigenen Vorstellungen, wie der Geburtstag gefeiert werden könnte. Fragen Sie: „Was denkst du, was deinem Bruder/deiner Schwester gefallen würde?“ Hier einige Ideen von uns:

- Gemeinsam eine Einladung basteln, falls weitere Personen wie z. B. Oma und Opa teilnehmen
- Gemeinsam Kuchen backen und essen
- Das Grab besuchen und evtl. ein kleines Geschenk mitbringen
- Etwas für das Sternkind malen oder basteln
- Luftballons steigen lassen mit Glückwünschen in den Himmel
- Ein Lied singen oder Musik hören
- Fotos anschauen

### Weihnachten und Ostern (oder andere besondere Tage)

Einen gemeinsamen Besuch auf dem Friedhof machen und das Grab thematisch gestalten.



Wenn du dich an mich  
erinnern möchtest,  
brauchst du nur jeden Tag in  
den Himmel zu schauen.  
Sieh nach oben.  
Kleine Sterne leuchten ewig.

©Text aus dem Buch Sternreiter: Kleine Sterne leuchten ewig