

Anna Koppri, Rebekka Morgenstern
Marlene wohnt im Himmel

Anna Koppri &
Rebekka Morgenstern

MARLENE WOHNT IM HIMMEL

Die persönliche Formulierung des 23. Psalms auf S. XXX stammt aus:
Koppri, Anna: Wir mit oder ohne Wunschkind.
Auf dem Weg zu einem erfüllten Leben: Paare erzählen. © 2020 GerthMedien, Aßlar.

Das Zitat auf S. XXX stammt aus:
de Saint-Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz. © 1950 Rauch, Bad Salzig.

Wo die Autorin nicht selbst formuliert hat, wurden die verwendeten Bibelstellen entnommen aus:
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

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.
© 2022 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de,
unter Verwendung eines Bildes von
© xxx (Shutterstock.com)
Lektorat: Anja Lerz, Moers
Verwendete Schriften: xxx
Gesamtherstellung: xxx
Printed in xxx
ISBN 978-3-7615-6855-2
www.neukirchener-verlage.de

Eine Geschichte für
Geschwister von
Sternenkindern

FÜR ELLI UND MICHA



Ein Sonnenstrahl kitzelt Timur wach. Er macht die Augen auf und schaut als Erstes, ob noch alle da sind. Ja, Mama und seine Schwester Elea schlafen neben ihm im Bett. Sogar Papa ist da. Er muss heute nicht zur Arbeit.

Wie jeden Morgen klettert Timur über Mamas dicken Bauch. Er kichert und gibt seiner großen Schwester einen Kuss auf die Nase. Schon sind alle wach.

Jetzt wird noch eine Runde gekuschelt, gekitzelt und gelacht.

Nach dem Frühstück
fahren alle zusammen
zu Mamas Ärztin.
Die hält ein Gerät auf
Mamas dicken Bauch
und zeigt auf einen
großen Bildschirm
an der Wand.

„Schaut mal, das ist eure kleine Schwester.“
So angestrengt Timur und Elea auch schauen,
eine kleine Schwester können sie nicht erkennen.
Trotzdem freuen sie sich auf das Baby in Mamas Bauch.
Es heißt Marlene.

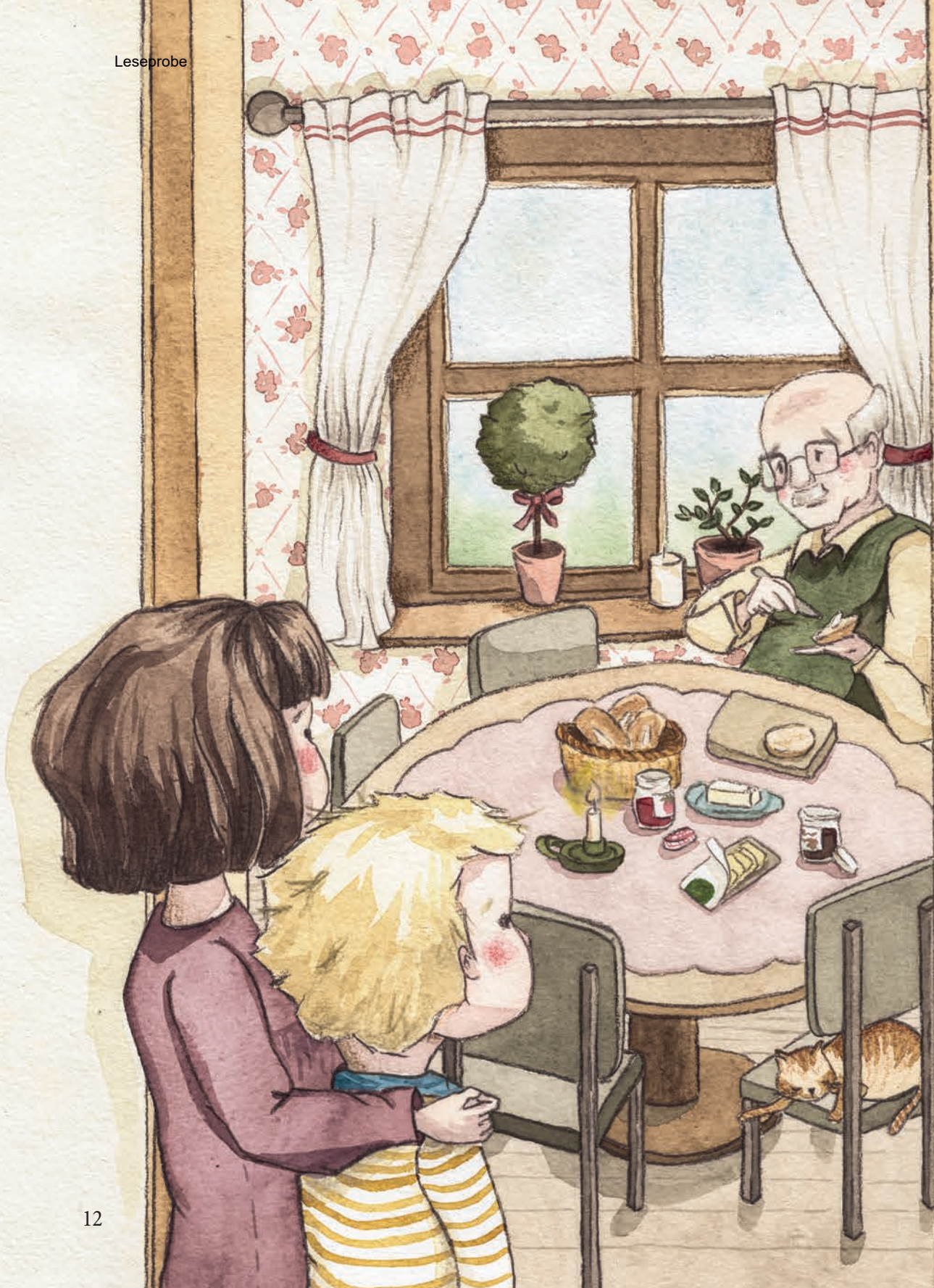


Ein paar Wochen später malt Papa im Garten eine Wiege für das Baby an. Sie wird weiß, mit Blumen darauf. Sie wird weiß, mit Blumen darauf.



Elea und Mama stehen unter einem Apfelbaum, an dem ganz kleine grüne Äpfel hängen, die noch wachsen müssen.

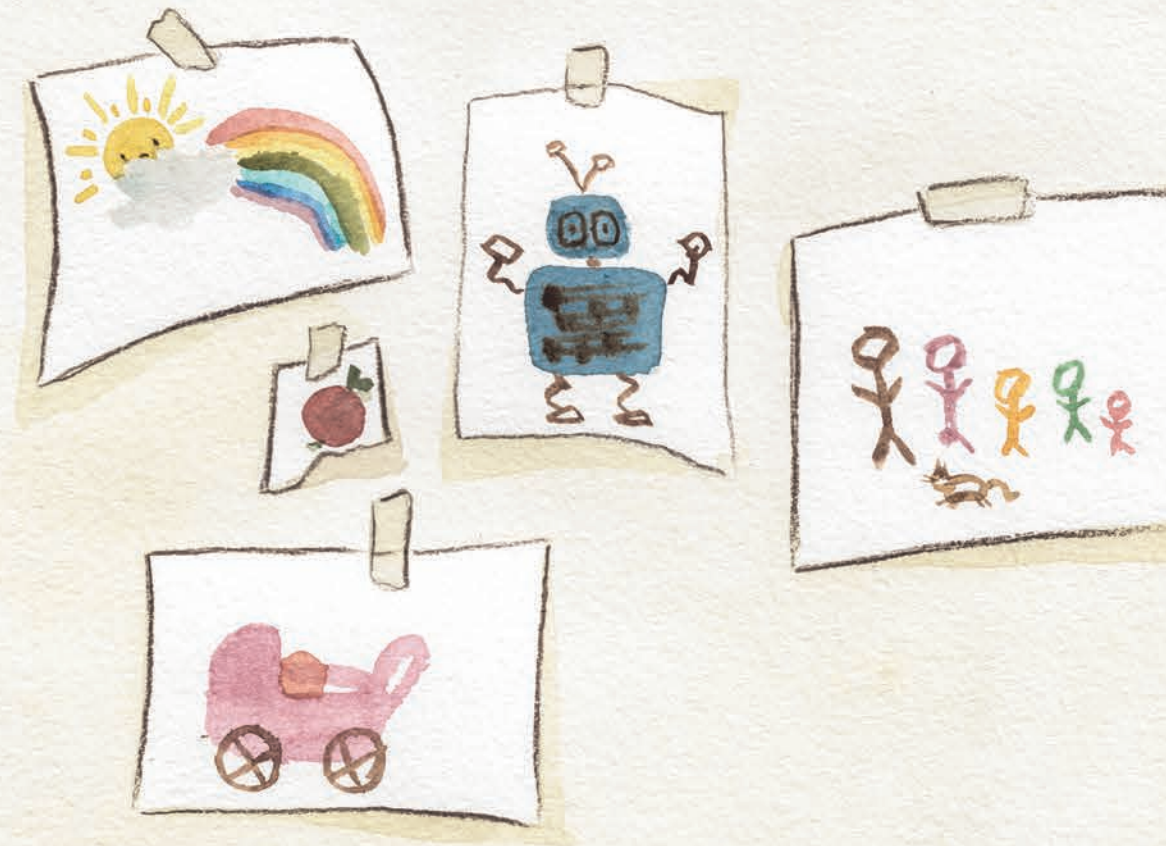
„Ich freu mich schon. Morgen gehen wir Eis essen“, erzählt Elea ihrer Schwester Marlene in Mamas Bauch. Mama lacht „Ja, Marlene bekommt auch was vom Eis ab, durch die Nabelschnur, die von mir bis in ihren Bauch führt.“ Das findet Elea lustig und legt ihr Ohr an Mamas Bauch. Vielleicht will Marlene ja auch etwas sagen. „Au“, lacht Elea. „Marlene hat mich getreten.“



Als Timur am nächsten Morgen aufwacht,
sind Mama und Papa nicht da. Er weckt Elea.

Die beiden gehen in die Küche. Dort sitzt Opa am
Tisch und schmiert Brötchen. Anstatt sie wie sonst
lachend in die Arme zu nehmen und hochzuwerfen
sagt Opa ernst: „Mama und Papa sind ins Krankenhaus
gefahren. Baby Marlene geht es nicht gut.“

Elea schaut ihn traurig an.
„Eis essen?“, fragt Timur.



Opas Handy klingelt. Während Opa lauscht, kullert eine Träne seine Wange herunter, das sieht Elea ganz genau. „Lasst euch Zeit“, sagt er „hier ist alles in Ordnung.“

Dann geht Opa mit Timur und Elea wie versprochen Eis essen. Sie dürfen sich sogar zwei Kugeln aussuchen und bekommen bunte Streusel. Doch es macht Elea gar nicht so viel Spaß, weil Mama und Marlene nicht dabei sein können. Opa ist auch nicht so lustig wie sonst immer.



FÜR DIE ERWACHSENEN

Der Tod ist Teil des Lebens. Doch warum kommt er manchmal so schrecklich früh? Wie können Eltern mit Geschwisterkindern über den Tod sprechen, wenn sie selbst sprachlos sind?

„Marlene wohnt im Himmel“ möchte Familien begleiten, die durch den unvergleichlichen Schmerz hindurchgehen, ein Kind verloren zu haben. Hier möchte ich ein paar Anregungen geben, wie Sie als Familie den Abschied von Ihrem Himmelskind gestalten können.

Sie können miteinander ins Gespräch kommen, Fragen stellen, Gefühle benennen und Abschiedsrituale finden.

Vielleicht begegnet Ihnen dieses Buch auch erst nach dem Abschied Ihres Kindes und darf Sie in der Zeit der Trauer begleiten.

Abschied

Gott sei Dank weiß man heute aus psychologischer Sicht, dass es für die meisten Eltern und Angehörigen sehr wichtig ist, ihr totes Kind kennenzulernen. Es zu sehen, zu fühlen, Erinnerungen zu kreieren und sich in Ruhe von ihm zu verabschieden. Nehmen Sie sich Zeit dafür!

Für Geschwisterkinder ist es genauso wichtig, das neue Familienmitglied kennenzulernen, seinen Tod zu begreifen und sich aktiv verabschieden zu können, wenn dies möglich ist. Vor allem junge Kinder haben meist einen ganz natürlichen Umgang mit dem Tod. Versuchen Sie nicht, Ihre Kinder vor dieser Erfahrung zu schützen. Sie werden ständig mit Neuem konfrontiert und halten es für selbstverständlich. Fragen Sie Ihr Kind, ob sie das Geschwisterchen sehen und berühren wollen. Auch gemeinsame Fotos können wertvolle Erinnerungen sein. Beziehen Sie Ihre Kinder aktiv in den Abschied ein und verbergen Sie Ihre eigenen Gefühle nicht vor ihnen. Ihre Kinder spüren sowieso, dass etwas nicht stimmt und es hilft ihnen zu verstehen was los ist, wenn Sie Ihre Gefühle zeigen und in Worte fassen. Sprechen Sie ganz klar von Tod und sagen Sie nicht etwa, das Geschwisterchen sei eingeschlafen (... von uns gegangen). Das könnte Ängste in ihnen schüren, selbst nicht mehr aufzuwachen, wenn sie einschlafen.

Wie Kinder trauern

Kinder haben je nach Alter ganz eigene Wege zu trauern. „Die Trauer der Erwachsenen ist wie das Waten durch einen Fluss. Kinder stolpern in Pfützen der Trauer und springen dann wieder raus“, beschrieb Astrid Lindgren diesen Prozess sehr treffend. Meist zeigen und leben Kinder ihre Trauer eher schubweise. Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind in einem Moment hemmungslos weint und im nächsten Moment intensiv in sein Spiel vertieft ist.

Trauer ist eine angeborene, gesunde und kreative Reaktion auf Trennung und Verlust, die mit großer Anstrengung für Körper und Seele verbunden ist. Auch für Kinder. Natürlich ist seine Trauer auch davon abhängig, wie bewusst Ihr Kind Ihre Schwangerschaft wahrgenommen hat und ob es schon verstehen konnte, was es bedeutet, ein Geschwisterchen zu bekommen.

Babys und Kleinkinder können den Tod (in seiner Konsequenz) noch nicht einordnen. Dennoch können sie Verlust empfinden und nehmen die Emotionen ihrer Bezugspersonen wahr. Erklären sie auch Ihrem Baby/Kleinkind schon, was geschehen ist. Sie können den Tod des Geschwisterchens z.B. im (Rollen-)Spiel mit ihm aufgreifen.

Im Kindergartenalter beginnen Kinder, sich mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen und Fragen zu stellen. Ihnen ist jedoch noch nicht klar, dass der gestorbene Mensch unwiederbringlich fort ist. Die Fragen Ihres Kindes sind eine gute Leitlinie für Sie als Eltern, weil sie zeigen, was es schon begreift und wie viel es wissen möchte.

Mit dem Schulalter fangen Kinder meist an, konkrete Vorstellungen zu entwickeln, was mit dem toten Menschen passiert. Ihnen wird die Endgültigkeit des Todes bewusst, und auch, dass sie selbst sterben können.

Oft verläuft Trauer auch bei Kindern in den folgenden Phasen, die jedoch von jedem Menschen ganz individuell durchlebt werden und das ganze Leben hindurch immer wieder als Symptome auftauchen können.

1. Schock: Eine Todesnachricht löst erst einmal einen Schock aus, je unerwarteter, desto heftiger. Das Kind erstarrt innerlich, leugnet den Tod und versucht so zu leben, als sei nichts geschehen. Es ist wichtig, ihm (altersentsprechend) genau zu erklären, was geschehen ist, da es oft noch keine Sprachfähigkeit für das Thema hat und Fragen nicht verbalisieren kann.
2. Kontrollierte Phase: Nach ein bis zwei Tagen ist der Schock in der Regel abgeklungen und das Kind versucht, sich zu kontrollieren und an das von ihm erwartete Verhalten anzupassen. Hier ist es wichtig, das Kind nicht mit unklaren Erwartungshaltungen zu irritieren. Sie können ihm z. B. sagen, dass es sich so verhalten darf, wie es sich gerade fühlt (wütend, fröhlich) und Sie Verständnis dafür haben.

3. Regression: Das Kind fällt altersmäßig in seinem Verhalten zurück, was sich z.B. durch Weinen, Klagen, Wutanfälle, Scham- und Schulgefühle äußert. Besonders Kinder im Kindergarten- und frühen Schulalter suchen eine Ursache für den Tod, die in dem (Fehl-)Verhalten der eigenen oder einer anderen Person liegt. Das Kind denkt z. B.: „Ich war wütend, dass Mama mich nicht mehr hochheben konnte und wollte, dass das Baby weg ist, deshalb ist es jetzt tot.“ Da Kinder diese Gedanken oft noch nicht von sich aus verbalisieren (können), ist es wichtig nachzufragen, damit sie mit ihren überfordernden Gedanken nicht allein sind.
4. Adaption: Das Kind integriert die Trauer in seine Person und erneuert damit seine innere Welt. Es findet wieder eine Annäherung an das normale Leben statt. Dass das Kind unbeschwert wirkt, heißt jedoch nicht, dass es nicht mehr mit dem Verlust beschäftigt ist. Bleiben Sie mit ihm über das Thema im Gespräch.

Trauer betrifft das ganze Familiensystem

Wenn ein Kind ein Geschwisterchen verliert, verliert es gleichzeitig die Eltern, die es bis zu diesem Zeitpunkt hatte. Sie sind mit ihrer Trauer beschäftigt und nicht in der Lage, ihm den Halt und die Aufmerksamkeit zu schenken, die es bisher bekommen hat. Das kann für das Kind verwirrend sein und Schuld- oder Minderwertigkeitsgefühle auslösen.

Oft ist es der Verlust des Geschwisterchens die erste Begegnung des Kindes mit Tod und Trauer. Deshalb ist es wertvoll, wenn Sie dem Kind ein Vorbild geben, indem Sie es an Ihrer Trauer Anteil haben lassen. Weinen sie vor dem Kind, erklären Sie ihm, dass Sie gerade furchtbar traurig sind und manches nicht so können wie gewohnt. Erklären Sie ihm auch, dass daran niemand schuld ist und Sie ihr Kind genauso sehr lieben wie immer. Beziehen Sie Ihr Kind ganz praktisch in den Abschied mit ein. Geben Sie Aufgaben im Haushalt und bei der Kinderbetreuung an andere ab. Wenn Sie merken, dass Sie über längere Zeit nicht in der Lage sind, Ihren Alltag zu bewältigen und Ihrem Kind das starke und verlässliche Elternteil zu sein, das es braucht, scheuen Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen. Das kann eine Selbsthilfegruppe oder Psychotherapie sein. Auch für trauernde Kinder gibt es vielfältige Angebote, wie Online-Kurse, Spiel- oder Musiktherapie.

Sprechen Sie gemeinsam mit dem Kind mit anderen Bezugspersonen und den Spielkameraden/Freunden ihres Kindes über den Verlust und beziehen Sie diese mit ein. So weiß Ihr Kind, dass es auch mit anderen über seine Gefühle und Fragen sprechen kann.

Weiterführende Informationen zum Thema Kinder und Trauer finden Sie z. B. beim Bundesverband Verwaister Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.: www.veid.de

Rituale

Rituale können allen Beteiligten helfen, Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Sie können auch eine Verbindung zwischen den trauernden Familienmitgliedern schaffen. Solche Rituale für die Abschiedszeit können sein:

- ein Bild für das Baby malen
- seinen Sarg bemalen
- einen Abschiedsbrief schreiben
- ein Spielzeug/Kuscheltier für das Grab aussuchen
- eine Kerze anzünden
- ein Gebet sprechen
- den Namen des Kindes schreiben
- ein Lied für die Trauerfeier einstudieren
- (auch ohne offizielle Beisetzung) eine Grab- bzw. Gedenkstätte errichten
- im Kreis der Familie/Freunde Abschied nehmen
- in Ihrer Wohnung einen Erinnerungsort schaffen
- eine kleine Kiste anlegen und mit Erinnerungen füllen
- feiern Sie den Geburtstag/Todestag des Kindes und sprechen Sie darüber, wie alt es geworden wäre
- ein (Trauer-)Tagebuch führen
- gemeinsam (Bilder-)Bücher lesen
- z.B. getöpferte Teller/Tassen, auf denen Herzen sind, bei deren Anzahl das Himmelskind/Sternenkind mitgezählt ist.

Erinnerungen schaffen

Auch still- oder fehlgeborene Kinder sind kleine Persönlichkeiten, die zur Familie gehören. Sie reißen eine spürbare Lücke in die Familie. Deshalb ist es besonders wichtig, bleibende Erinnerungen zu schaffen und ihnen einen Platz zu geben.

Diese können sein:

- Ein farbiger Fuß- und/oder Handabdruck
- Ein Gipsabdruck von Hand, Fuß oder vom Kopf
- Eine Haarsträhne
- Das Tuch, in das Ihr Kind nach der Geburt eingehüllt wurde
- (Gemeinsame) Fotos (www.dein-sternenkind.eu)
- Eine Puppe oder 3-D-Figur
- Namen: Falls noch nicht geschehen, einigen Sie sich auf einen Namen für das verstorbene Geschwisterchen

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Literatur für Eltern

Brenneisen, Tina: Das Licht, das Schatten leert. Graphic Novel. © Edition Moderne, Zürich 2019.

Herold, Sabine: Bin kaum da, muss schon fort: Eltern fehl- und totgeborener Kinder berichten von ihren Erfahrungen. © Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers 2006.

Kröher, Sophie: Define: mother: Mutter sein und glauben, wenn du dein Kind verloren hast. © SCM Hänssler, Holzgerlingen 2021.

Lothrop, Hannah: Gute Hoffnung, jähes Ende. © Kösel, München 2016.

Nijs, Michaela: Trauern hat seine Zeit: Abschiedsrituale beim frühen Tod eines Kindes. © Hogrefe, Göttingen 2003.

Weitere Bilderbücher zum Thema

Alsmann, Victoria und Schneider, Anika: Lotte – deine Sternenschwester . © Stadelmann, Wiggensbach 2021.

Meyer, Doris: Sternenschwester – Ein Buch für Geschwister und Eltern von tot geborenen Kindern. © Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main 2019.

Dieltiens, Kristien und van den Berghe, Seppe: Der goldene Ball. © Patmos Verlag, Ostfildern 2015.

Internetseiten

November: <https://november.de/ratgeber/sternenkinder/>

Die Initiative Regenbogen ist ein Verein, der viele Informationen rund um das Thema zusammengetragen hat und Sie auch über Ihre Rechte auf Mutterschutz, Elterngeld etc. informiert. Hier finden Sie zudem Ansprechpartner, Gruppen oder Gräberfeldlisten. Es gibt eine Zusammenstellung von Medien und Infobroschüren:

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

Sternenpäckchen: www.sternenpaeckchen.de ist eine christliche Initiative, die liebevolle Päckchen für Eltern von fehl- und stillgeborenen Kindern zusammenstellt. Zudem gibt es einen Blog mit hilfreichen Inhalten und Erfahrungsberichten von betroffenen Eltern.

Fotos: Die Dein-Sternenkind-Fotografen sagen von sich: „Wir fotografieren nicht den Tod, wir fotografieren sehnlichst erwartetes Leben.“ Sie arbeiten komplett ehrenamtlich und können zu Ihnen nach Hause oder ins Krankenhaus kommen, um einfühlsame und bleibende Erinnerungen zu schaffen. www.dein-sternenkind.eu