

11.10.2026 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Sternenkinder

Moderator/in: *Im hr3-Sonntagstalk hat Bärbel Schäfer heute einen besonderen Gast: Jessica Hefner. Sie sagt über sich, sie ist Mama von sechs Kindern – drei diesseits und drei jenseits. Mit dem Verein „Unsere Sternenkinder Hessen“ begleitet sie Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind. Solche Kindern nennt man „Sternenkinder“.*

Verein “Unsere Sternenkinder”: Eltern begleiten, deren Kind gestorben ist

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirchen: Du hast als Pfarrer selbst schon Eltern von Sternenkindern begleitet. Wie kann man jemandem in so einer schrecklichen Situation beistehen?

Fabian Vogt: Erst mal: Das sind unglaublich schwere Momente – Jessica Hefner beschreibt es so: „Dann bleibt die Zeit stehen!“ Und: Lange hat man über den Tod eines so kleinen Kindes kaum gesprochen.

Wie kann man Eltern von Sternenkindern beistehen?

Viele Eltern sind mit ihrem Schmerz allein geblieben. Erst seit etwa 20 Jahren ist klarer geworden: Diese Mütter und Väter brauchen Begleitung. Sie brauchen Menschen, die den unfassbaren Schmerz mit aushalten und an ihrer Seite stehen.

Moderator/in: *Gibt es denn etwas, das Eltern in so einer Situation konkret hilft?*

Fabian Vogt: Jeder Fall ist anders. Aber eins ist ganz wichtig: Dieses kleine Kind war ein Mensch.

Es ist nicht einfach „ein Verlust“. Es ist das eigene Kind, und das bleibt es auch.

Dem Kind einen Namen geben: Was Eltern konkret hilft

Trauerbegleiter machen Eltern deshalb Mut: „Gib deinem Kind einen Namen, nimm es noch mal in den Arm, wenn das möglich ist.“

Eltern können Fotos machen und bewusst Abschied nehmen. Sie können den Namen des Kindes auch später immer wieder aussprechen.

Bei Gott geborgen: Kraft für den Weg zurück ins Leben

Mir als Pfarrer ist der Gedanke kostbar: Das Kind ist bei Gott geborgen. Das nimmt die Trauer nicht weg. Aber es kann Kraft geben für den Weg zurück ins Leben. Jessica Hefner erzählt heute bei Bärbel Schäfer aus eigener Erfahrung, wie das gelingen kann.