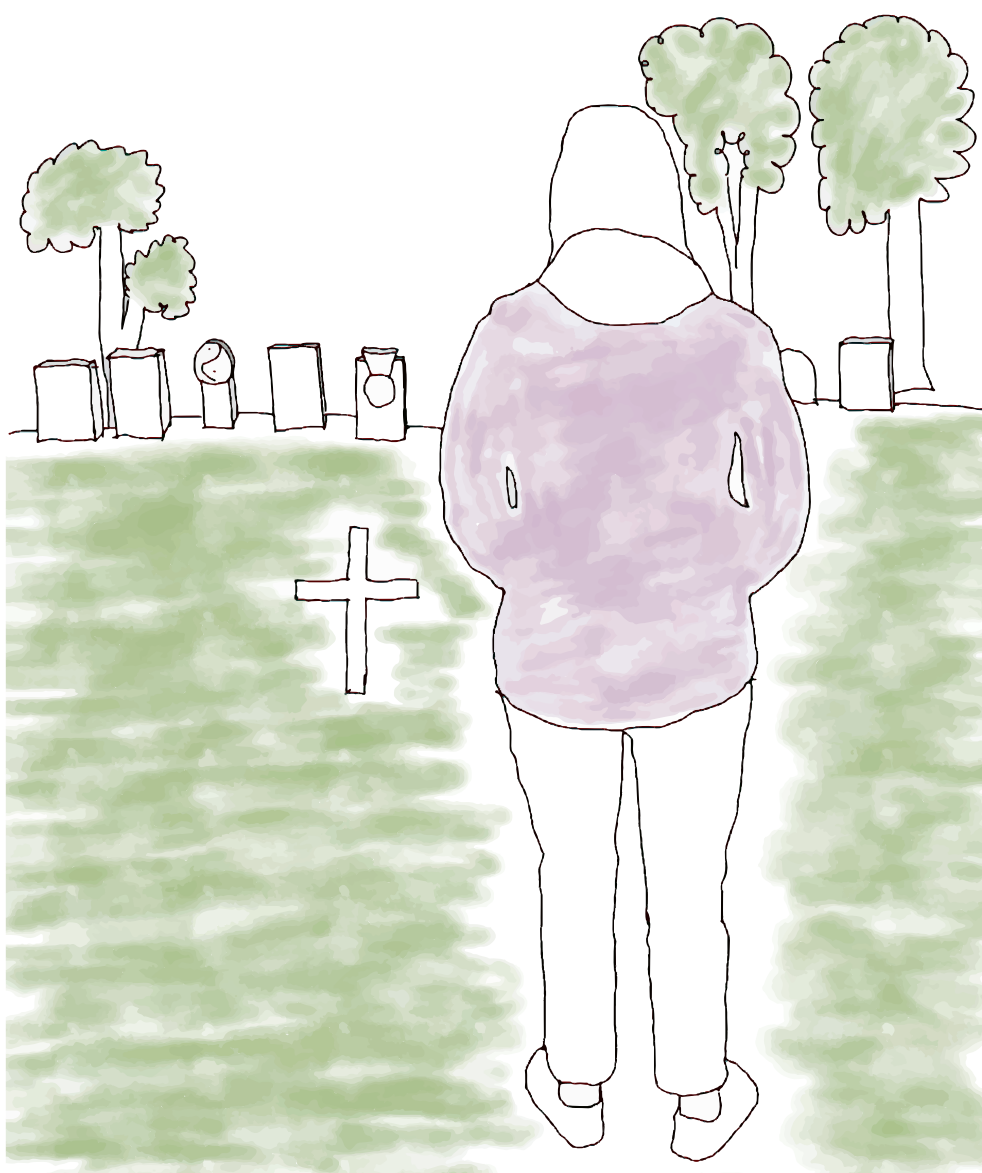


Die «Büwo» spricht darüber

DEN EIGENEN WEG FINDEN

Mit dem neugegründeten Verein Sternenkind Graubünden bekommen Eltern, die ihr Kind still und früh verloren haben, eine wichtige Stimme und Plattform

Andri Dürst (Text / Illustrationen)



Individuell trauern: Wie man mit dem Verlust eines Sternkinde umgeht, ist sehr verschieden.

Ein grauer Vormittag auf dem Churer Friedhof Daleu. Leichter Regen kommt auf. Durch das nasse Gras geht es hin zum Sternengrab. Dort bleibt Janine Hosang stehen. Dieser spezielle Ort am Südrand des Friedhofs ist Treffpunkt des heutigen Gesprächs. Denn hier liegen Kinder begraben, die vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben sind – sogenannte Sternenkinder. Ein spezieller Ort für Janine Hosang. Sie ist Fachfrau Kinderverlust und Geburtsbegleiterin. Und selber betroffen von einer frühen Fehlgeburt. Seit Jahren setzt sich die dreifache Mutter mit Mitinitiantinnen dafür ein, dass dieses Tabuthema nicht mehr länger ein Tabu bleibt. Denn viele Betroffene würden sich im ersten Moment des Verlustes oft alleine fühlen. «Auch ich selbst fiel aus allen Wolken», sagt sie heute. Alleine ist sie mit ihrem tragischen Erlebnis aber keineswegs: Schätzungsweise enden 10 bis 15 Prozent der medizinisch festgestellten Schwangerschaften als Fehlgeburt. «Wenn man nach dem Verlust mit Personen aus dem eigenen Umfeld spricht, merkt man plötzlich, dass auch andere schon Fehlgeburten erlebt haben.»

Aussprechen, was passierte

Genau hier möchte der neugegründete Verein «Sternenkind Graubünden» anknüpfen. Betroffene sollen sich in Gemeinschaft austauschen können. «Es gibt viele verschiedene Bewältigungsmethoden. Hierbei ist es wichtig, dass alle Betroffene ihren eigenen Weg finden. Wir als Verein verstehen uns als Plattform, in der man einander Rat geben kann und alle betroffenen Mütter und Väter das Passendste für sich aussuchen können», erklärt Janine Hosang, die dem Verein als Co-Präsidentin vorsteht. Sie fügt an, dass man auch die Männer bei dieser Thematik nicht vergessen dürfe. «Auch Väter nimmt ein Kinderverlust oft sehr stark mit. Deshalb appelliere ich, dass man auch mal bei ihnen nachfragt, wie es ihnen geht.» Was sie bei Müttern immer mal wieder beobachte, sei, dass sie die Fehlgeburten oft mit sich alleine ausmachen würden. «Dabei ist es aber wichtig, auszusprechen, was passiert ist», empfiehlt die Verlustbegleiterin. Nicht zu unterschätzen sei auch die hormonelle Umstellung bei betroffenen Frauen. «Der Körper hat sich schliesslich

ÜBER «DIE «BÜWO» SPRICHT DARÜBER»

So, jetzt wurde genug totgeschwiegen – von jetzt an wird darüber geschrieben! Von den verschiedensten Tabuthemen wollen wir in dieser Serie berichten. Damit wollen wir Menschen eine Stimme geben, die sonst nicht gehört werden.

auf eine Schwangerschaft eingestellt. Wenn man das ungeborene Kind verliert, ist dies für den Körper eine plötzliche Umstellung.»

Sicht der Angehörigen

Oft sind Verluste von Sternenkindern auch für das Umfeld eine schwierige Situation. «Ich habe auch schon Grosseltern erlebt, die gleich auf zwei verschiedene Arten trauerten: Einerseits wurde ihnen das Grosseltern-Sein genommen; andererseits trauerten sie mit ihrem betroffenen Kind mit», so Janine Hosang. Und was kann sie Leuten mit auf den Weg geben, die in ihrem Umfeld einen Verlust eines Sternenkindes erfahren? «Wichtig ist, die Betroffenen ernst zu nehmen. Und man darf durchaus auch sagen: «Mir fehlen die Worte.» Was hingegen wenig ratsam sei, seien Aufforderungen wie: «Melde dich, wenn du was brauchst.» Denn: «Während der Trauer bringt man oft nicht die Kraft auf, sich aktiv bei jemandem zu melden. Besser wäre also, man bietet konkrete Hilfeleistungen an.»

Vergessen ist es nie

Der Verlust eines Kindes, das nie oder nur für einen kurzen Moment das Licht der Welt erblicken konnte, ist nicht nur im Moment ein schwerer Schlag. Auch über Monate und Jahre hinaus könne einen das noch beschäftigen, erklärt die Fachfrau.

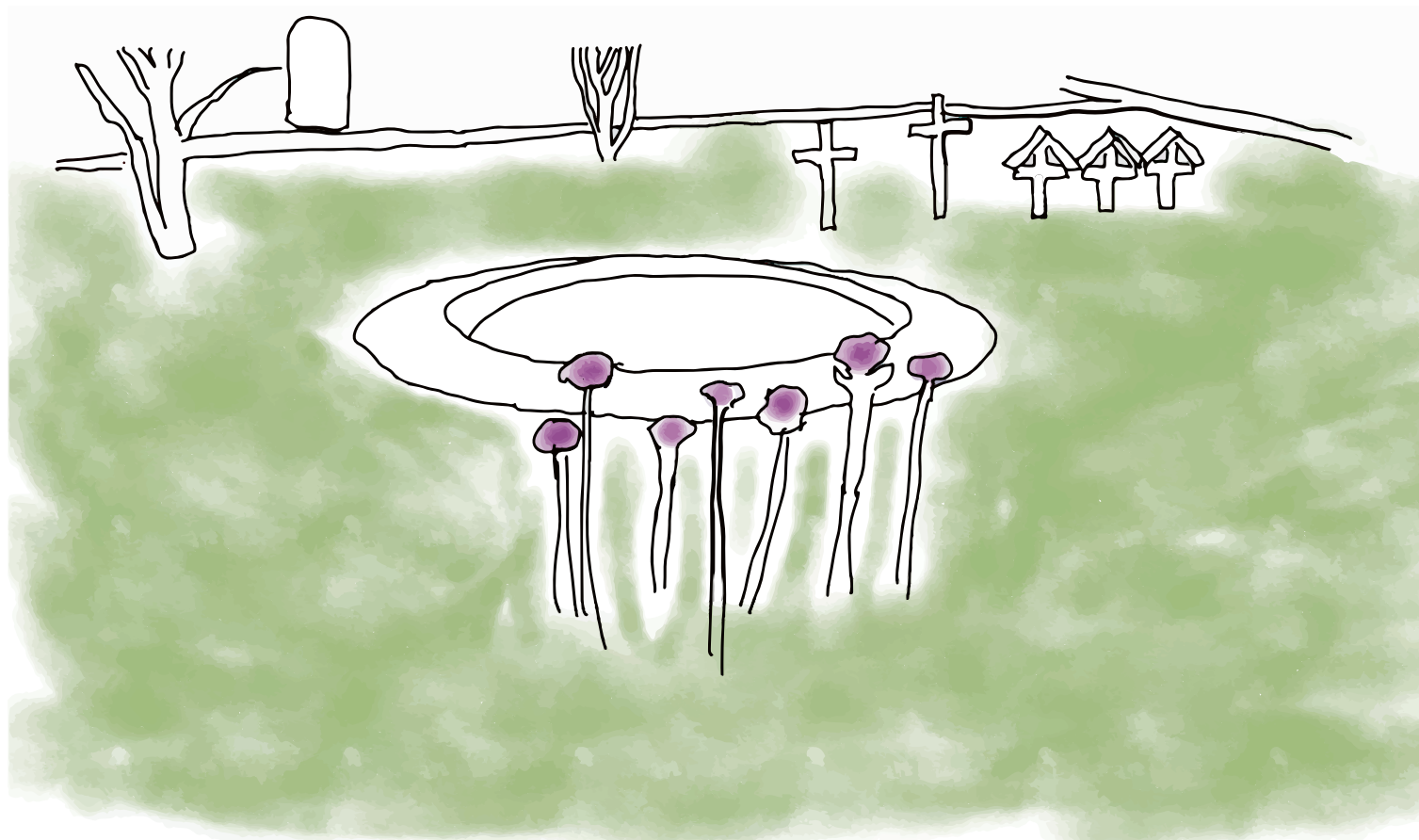


Glitzernd am Himmel: Sternenkinder nennt man Kinder, die nie oder nur für einen kurzen Moment das Licht der Welt erblicken konnten.

«Wichtig ist, dass man sich Raum und Zeit nimmt für das. Gerade wenn man noch andere Kinder hat, ist man oft mit ihnen beschäftigt. Sich auch mal bewusst Zeit nehmen, um den Verlust des Sternenkindes zu verarbeiten, erachte ich darum als sehr wertvoll.» Sie ergänzt, dass Betroffene in ihrem Verarbeitungsprozess zwar wachsen können, der Verlust aber nie ver-

gessen sei. «Das wird immer ein Teil des Lebens sein.»

Ein Teil der Trauer beinhaltet auch – falls gewünscht – eine Zeremonie oder eine Bestattung. Genau dafür ist das Sternengrab auf dem Daleufriedhof da. Neben herkömmlichen Kindergräbern mit einem individuellen Grabstein und Bepflanzung stehen auch Gräber mit einer vorgegebe-



Würdiger Rahmen: Grabstätte wie das Churer Sternengrab auf dem Daleu-Friedhof sind für Betroffene wertvolle Orte.

nen Grabplatte zur Verfügung. «Bei der Beerdigung eines Sternenkinds steht die Stadt Chur unterstützend zur Seite. Die Ritualgestaltung liegt aber in der eigenen Verantwortung», erklärt Janine Hosang. Im Kanton gebe es auch in Ilanz sowie im Engadin ein Grab für Sternenkinder, zudem stehe in Valendas eine Gedenkstätte.

Verein sorgt für Vernetzung

Apropos Gedenken: Auch hier gibt es bei allen Betroffenen individuelle Herangehensweisen. Wer möchte, kann am Tag vor Muttertag der Kinder gedenken, die nicht das Licht der Welt erblickt haben. Dieser Tag wird bereits seit einigen Jahren von betroffenen Familien begangen. Die nächste Gedenkfeier dieser Art findet in Chur statt; weitere Gedenkveranstaltungen im Kanton werden künftig auf der Homepage des Vereins aufgeschaltet. Die Organisation dieses Tages ist aber nur eines von verschiedenen Projekten, die der Verein «Sternenkind Graubünden» angehen möchte. Die Co-Präsidentin stellt in Aussicht, auf der Internetseite auch bestehende Angebote von externen Fachpersonen zu sammeln. Ziel Nummer eins sei aber ganz klar die Vernetzung. Und genau deshalb dürfen auch alle Mitglieder im Verein werden – ob direkt oder indirekt vom Verlust eines Sternenkinds betroffen.

Zurück zum Sternengrab auf dem Friedhof Daleu. Aus dem grauen Himmel regnet es unablässig weiter. Gut, dass es beim Friedhofseingang ein schützendes Dach gibt, um unterzustehen. Man fühlt sich hier gleich viel wohler. Und so ist es wohl auch beim Trauerprozess. Findet man Zuflucht bei Menschen, die einen tragen, fällt das Vorwärtskommen im Leben gleich etwas leichter.

VEREINSGRÜNDUNG

Am 20. November 2025 wurde der Verein Sternenkind Graubünden von sechs engagierten Frauen gegründet. Hintergrund sei die Entstehung zahlreicher Gedenkstätten für still und früh verstorbene Kinder im gesamten Kanton, so der Verein in einer Mitteilung.

Viele betroffene Eltern erleben es jedoch als schwierig, sowohl Informationen zu diesen Orten als auch zu weiterführenden Unterstützungsangeboten zu finden – insbesondere in der sensiblen Zeit des Abschieds. Der Verein verfolgt deshalb das Ziel, eine zentrale Plattform zu schaffen, die über die Erfassung von Gedenkort hinausgeht. Neben einer übersichtlichen Darstellung bestehender Sternengräber und Gedenkstätten liegt ein besonderer Fokus darauf, Unterstützungsangebote sichtbar zu machen. Dazu gehören Trauergruppen, Gedenkfeiern, Kurse, Beratungsangebote sowie weitere Anlässe rund um das Thema Kindsverlust.

Der Verein Sternenkind Graubünden versteht sich als Anlaufstelle, die Orientierung bietet, vernetzt und betroffene Familien in einer herausfordernden Lebensphase begleitet. Durch die Bündelung von Informationen soll der Zugang zu Hilfe erleichtert und der Austausch gefördert werden. Gleichzeitig möchte der Verein Raum für gemeinsames Erinnern und Gedenken schaffen.

Geplant ist eine enge Zusammenarbeit mit Gemeinden, Spitälern, Seelsorge, Fachpersonen und ehrenamtlichen Initiativen. Darüber hinaus setzt sich der Verein dafür ein, die Entstehung neuer Gedenkort zu unterstützen und die Öffentlichkeit für die Thematik des Kindsverlusts zu sensibilisieren.

ERINNERUNGEN ANS CHURER MAIENSÄSS GESUCHT!

Seit 1854 findet die traditionsreiche Churer Maiensässfahrt einmal im Jahr zwischen Mai und Juni statt. So steht die beliebte Wanderung und der anschliessende Umzug durch die Stadt – diesmal sogar kostümiert – bald schon vor der Tür. Für unsere «Büwo»-Ausgabe vom 13. Mai sind wir daher auf der Suche nach Ihren schönsten Erinnerungen ans Maiensäss. Sowohl Bilder mit kurzem Bildbeschreibung als auch Anekdoten, Erlebnisse oder Geschichten dürfen gerne eingereicht werden. Bitte senden Sie uns Ihre Nachricht per Mail an buewo@somedia.ch mit dem Betreff «Maiensäss» bis Montag, 11. Mai, um 8 Uhr zu. Wir freuen uns über jede Einsendung! (buewo)



Die Churer Schulkinder verlassen die Stadt in Richtung Maiensäss.

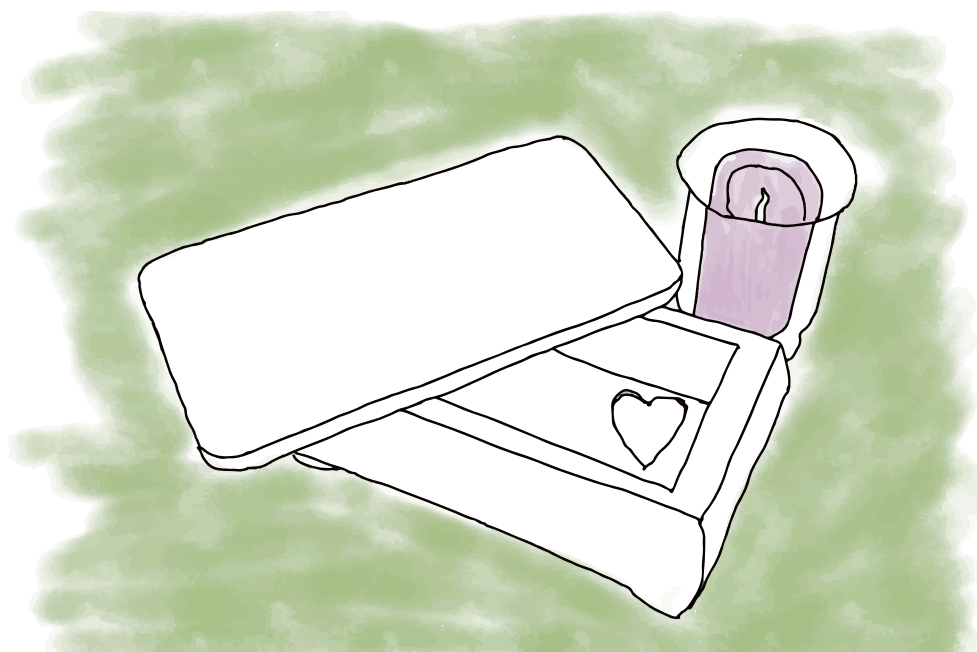
Bild Archiv

Anzeige

benevol

Freiwilligenarbeit ist sinnvoll –
mach auch mit!

www.benevol-gr.ch, info@benevol-gr.ch



Der Erde übergeben: Rituale wie Beerdigungen helfen bei der Verarbeitung des Verlustes.