

# Zeiten der Trauer

## 2. Newsletter 2025



### Liebe Familien, Freunde und Interessierte,

in unserer Beratungsstelle merken wir immer wieder, wie bedeutend die Zeit ist.

Für Familien mit verstorbenen Kindern ist die Zeit oft eine besondere Begleiterin – sie bringt Herausforderungen mit sich, entrinnt viel zu schnell, scheint manchmal stehen zu bleiben, hilft und schmerzt zugleich. Sie misst sich nicht nach Minuten, sondern nach Atemzügen.

In den ersten Momenten kriecht sie, doch mit jedem Atemzug finden wir eine leise Linie zwischen Schmerz und Stillsein. Die Trauer bleibt, doch sie verändert sich: Sie tritt auch als Pause auf, als sanfte Einladung, wieder zu sehen, zu hören, zu fühlen. Die Erinnerung beginnt zu atmen, ihr wird Platz gegeben. Und die Zeit lehrt, den Moment zu schätzen, in dem der Atem leichter wird, das Herz einen Raum findet, in dem Liebe weitergeht – nicht als Vergessen, sondern als Erinnerung, die weitertragen kann. In kleinen, zögerlichen Schritten kehrt wieder Licht ins Sein: ein Lufthauch, ein Lächeln, ein Moment, in dem man einfach nur hier ist. Und wenn die Trauer zurückkehrt, wird erinnert, dass Atemholen nicht Verlassen bedeutet, sondern das bewusste Stehenbleiben, damit der nächste Schritt wieder möglich wird.

Wir wünschen allen von Herzen eine schöne Rest-SommerZEIT und einen farbenfrohen Start in den Herbst - mit Momenten des Innehaltens, des Spürens und des Lebens.

Das Team der Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück

### Geburtsfest der Elternschule Münster

Das Haus der Familie Münster entwickelte vor 25 Jahren gemeinsam mit dem St. Franziskus-Hospital Münster das Konzept der Elternschule – eine Anlaufstelle in Münster für junge Familien, Eltern und Kinder. Hier wird auch an die frühverwaisten Familien gedacht, ebenso beim alljährigen Geburtsfest. In diesem Jubiläums-Jahr der Elternschule waren wir auch wieder mit einem Stand vor Ort.

Vielen Dank an das Haus der Familie Münster und das St. Franziskus-Hospital Münster, dass wir wieder mit dabei sein durften!



Dieses Jahr waren Nicole Bodenbenner und Taina Beulting aus unserem Team anwesend.

# Trauer bei Familienangehörigen

## Abend für trauernde Großeltern, Angehörige und Freunde

- Erfahrungsbericht einer Großmutter

„Mein Sternenenkelkind wurde im Sommer 2024 geboren, 6 Wochen vor dem geplanten Termin, es war eine stille Geburt.

Drei Monate danach war ich mit meinem Mann zum ersten Mal beim Großelterntreff in Lengerich.

Die Stunden mit den anderen Angehörigen - Großeltern und Geschwistern der Sternenkinder - und mit Taina waren emotional aufwühlend, traurig und tröstend zugleich.



Hier hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, außerhalb unserer Kernfamilie wirklich verstanden zu werden.

Viele Freunde waren sehr betroffen und fanden mitfühlende Worte, aber es hatte eine andere Qualität, mit Menschen in den Austausch zu kommen, die Ähnliches erlebt haben und die sich nicht nur vorstellten, wie es sich anfühlt, sondern dieses Gefühl des Verlustes selber kennengelernt haben.

Wir haben uns ausgetauscht über Fragen und Unsicherheiten, die uns bewegt haben, z.B. wie wir Weihnachten feiern können.

Ein Jahr nach der Geburt unseres Sternenenkelkinds war ich mit meinem Mann zum 2. Mal bei einem Großelterntreffen, und hier trafen wir u.a. auf Angehörige, die auch schon ein Jahr mit einem Sternenenkelkind gelebt haben. Wir haben miteinander geteilt, wie wir die Gegenwart erleben, und ich habe mich erinnert, wie es mir im vergangenen Jahr kurz nach der Geburt ging.

Ich bin sehr dankbar für die Begegnungen mit anderen Angehörigen und die Begleitung durch Taina und ihre Kolleg\*innen.

Hier wurde und wird uns eine Möglichkeit und Zeit geschenkt, die Raum für Trauer bietet und wo nichts schnell weggetröstet wird. In der Begegnung mit den Sternenkinderangehörigen fühle ich mich nicht so einsam und es gibt mir ein winziges Zipfelchen Normalität mit diesem so unnormalen Ereignis.

Für mich war es hilfreich zu erfahren, dass es nicht darum geht, den Verlust zu überwinden, sondern Wege zu finden mit ihm zu leben - als Sternenkindoma.“

Wir danken von Herzen für diese offenen und ehrlichen Worte, für die Mühe und das Teilen der ganz persönlichen Erfahrung.

### **Kommender Termin:**

**1. Oktober 2025, von 18.30 – 21.00 Uhr**

### **Anmeldungen unter:**

Telefon: 05481 3266239

Mail: [sternenkinder.ms-os@bethanienstiftung.de](mailto:sternenkinder.ms-os@bethanienstiftung.de)

## Sommerfest 2025

Bei strahlendem Sonnenschein, angenehmen Temperaturen, leckerem Kuchen und kühlen Getränken, hat am Samstag, den 28. Juni 2025, unser jährliches Sommerfest für und mit Familien und Freunden der Beratungsstelle stattgefunden.



Dieses Jahr waren wir im wunderschönen Kunst-Café am Haus Vortlage in Lengerich. Zwischen alten Gebäuden und mitten in der Natur konnten die Besucher\*innen zusammenkommen, sich wiedersehen, neu kennenlernen und austauschen.

Zwei Clowns des Vereins Dr. Clown e.V. und die Jazz-Band „blueSwing“ bereicherten das Zusammensein und einige kreative Angebote für Groß und Klein ergänzten das Programm,



wie das Kerzenlichter gestalten, verschiedene Spiele und eine Leinwand bemalen.



Und in unserer Mitte: Ein Platz, für die Kinder, die an diesem Tag ganz präsent im Herzen mit dabei waren. ★



22 Familien haben den Nachmittag mit uns verbracht. Einige haben sich wiedergesehen und es wurden auch viele neue Kontakte geknüpft.



Unser Team war an diesem Tag durch Anne Langkamp (Seelensport, nicht auf dem Foto), Lorena Bellersen (Ehrenamt), Taina Beulting, Nicole Bodenbenner, Sandra Spielmann und Anna Hänsel präsent. (v.l.n.r.)

Wir möchten uns herzlich bei dem Team vom Kunst-Café Haus Vortlage, den beiden Clowns und allen Beteiligten für diesen schönen Nachmittag bedanken!



*„Danke, dass ihr uns eine so schöne Zeit ermöglicht habt! Schön, dass es Euch gibt!“*

(Eintrag aus unserem Gästebuch zum Sommerfest 2025)



## Aus unseren Kursen

### Gesprächskreis für Frauen

Der Gesprächskreis für Frauen startete im Juni mit 7 Teilnehmerinnen.

Vier Abende wurden von Nicole und Taina zu unterschiedlichen Themen gestaltet.

Gemeinsam haben wir auf die eigene Trauer und den ganz individuellen Trauerweg bis zum aktuellen Zeitpunkt geschaut, Kraftmomente, -orte und Ressourcenquellen herausgearbeitet und uns den Gefühlen gewidmet, die in der Vielzahl jeden Tag und immer wieder unterschiedlich so spürbar sind.

Die Frauen sind über die 4 Abende sehr eng zusammengedrückt, ganz unabhängig davon, ob sie frühe Fehlgeburten erlebt haben, sich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheiden mussten, oder die Schwangerschaften aus nicht bekannten Gründen zu früh oder mit dem Tod des eigenen Kindes endeten.



Ein sehr intimer und vertrauter Austausch konnte entstehen, den die Frauen als sehr stärkend erlebt haben - so die Rückmeldungen in unserer Abschlussrunde am letzten Abend.

Zu spüren, dass sie nicht alleine sind, sich wiederzufinden in den gesprochenen Worten, Gedanken und Situationen ähnlich zu erleben, schafft eine Verbindung, die auch hoffentlich über unsere Abende hinaus anhält.

*„Mir hat der Gesprächskreis sehr geholfen, es tat gut sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Das Ritual am Anfang mit den Namen unserer Kinder und der Kerze fand ich sehr schön, so hatten unsere Kinder immer einen Platz mit in der Runde. Was ich super fand, war der Trauerweg, da hat man gemerkt, wie weit man schon gekommen ist, auch wenn es einem selbst manchmal nicht so vorkommt.“*

*(Rückmeldung einer Teilnehmerin)*

**Nächster Gesprächskreis für Frauen:**

Montag, 27. Oktober 2025

Montag, 03. November 2025

Montag, 17. November 2025

Montag, 24. November 2025

Jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr

## Seelensport

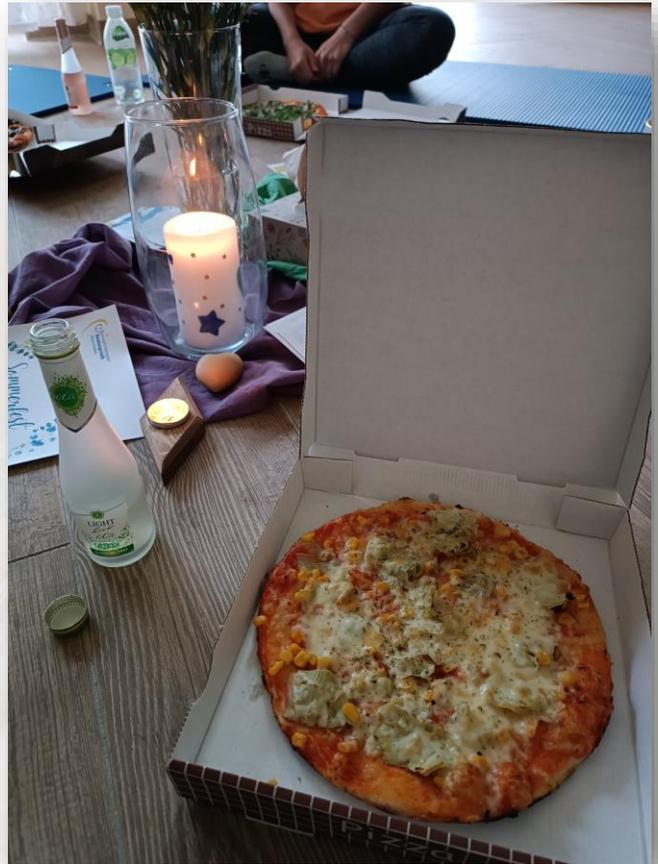
Bericht von Sandra Spielmann: „Am 9. April startete zum ersten Mal der SeelenSport mit 5 aufeinanderfolgenden Terminen in unserer Beratungsstelle.

„SeelenSport“ - Was kann ich mir eigentlich darunter vorstellen? Mit dieser Frage startete ich als Teammitglied gespannt in unser neues Angebot.

Ich durfte die ersten Abende mit dabei sein, um den SeelenSport selber zu erfahren und Anne Langkamps Arbeit besser kennenzulernen. In einer ruhigen, angenehmen Atmosphäre starteten und endeten alle Abende ähnlich: Mit dem Sextanten – einer Übung, benannt nach einem Navigationsinstrument in der Seefahrt welches der Orientierung dient. Diese Übung gibt den Stunden einen klaren Rahmen. Dazwischen kamen verschiedenste Körperübungen zum Einsatz, hierunter zum Beispiel „der kleine Löwe“ oder „der Anker“ mit passenden Affirmationen, die begleitet von Musikstücken eine Möglichkeit gibt, entsprechenden Gefühlen einen Körperausdruck zu geben.

Die Frauen können sich sehr gut auf die Übungen einlassen und auch ich merke, wie ich ganz bei mir selber bin. Gefühle der Trauer dürfen sichtbar werden und auch Tränen dürfen fließen. Die Gruppe trägt alles durch ein aufmerksames Miteinander! An jedem Abend nach dem Abschluss-Sextant, gab es noch Zeit für Rückmeldungen, wie die Frauen den Abend erlebt haben und welche Gefühle noch spürbar geworden sind.

Was nach den Abenden deutlich spürbar bleibt: Ein Gefühl der Verbundenheit, mit sich selber und vor allem der Gruppe.“



Ein Bild vom Ausklang des Abschlussabends mit Pizza-Bestellung!

Ein aktueller Kurs läuft gerade und auch im kommenden Jahr 2026 freuen wir uns wieder Kurse mit Anne Langkamp anbieten zu können!

Danke Anne, für dieses bereichernde und sträkende Angebot!

*„Der Seelensport Kurs hat mir sehr geholfen und ich kann es jedem Betroffenen ans Herz legen, sich auf das Konzept des Seelensports einzulassen.  
Es ist eine positive Erfahrung, getragen von der Gruppe, die einzelnen Gefühle Wut, Angst, Trauer, Freude anzunehmen und zuzulassen. Die Kursleiterin Anne ist wunderbar. Sie hat uns individuell wahrgenommen und sehr schöne Stunden vorbereitet.“  
(Rückmeldung einer Teilnehmerin)*

## Spenden

### Grabstecker Spende



Vor kurzer Zeit erreichte uns eine Sachspende der Firma Illumino. Sie fertigen Metallstecker mit liebevollen Worten für die Verstorbenen an. Speziell für Kinder haben sie uns 3 verschiedene Varianten zukommen lassen, die nun in unserer Beratungsstelle für die Familien bereitliegen und gerne mitgenommen werden können.

Die Stecker eignen sich nicht nur für das Grab des eigenen Kindes, sondern auch für einen anderen besonderen Platz des Gedenkens und der Erinnerung.

Vielen Dank an Illumino für den netten Kontakt und die Sachspende!

### Spende der Kolpingfamilie Hörstel

Im Mai durften wir von der Kolpingsfamilie Hörstel eine großzügige Spende von 500,-€ entgegennehmen! Die Übergabe fand an der Sternenkinder-Stehle in Hörstel auf dem katholischen Friedhof statt.

Wir sind sehr dankbar, dass die engagierten Helfer\*innen und Ehrenamtlichen diese Spende durch eine Schrott-Sammelaktion möglich gemacht haben und uns somit in unserer Arbeit unterstützen!

Wir freuen uns nicht nur über die Spende, sondern auch über die neu geknüpften Kontakte und das gemeinsame Einsetzen für Familien in schwersten Zeiten.



### An alle Spender\*innen:

Wir möchten auch hier noch einmal unseren herzlichsten Dank an alle Spenderinnen und Spender ausdrücken, die durch einmalige Bar- oder Überweisungsspenden oder durch Dauerspendsen unsere Arbeit in der Beratungsstelle ermöglichen und unterstützen!

Jeder Euro bedeutet uns viel.

## Abschied Olaf Wischhöfer

Unser Mitarbeiter Olaf Wischhöfer sagt „Auf Wiedersehen“!

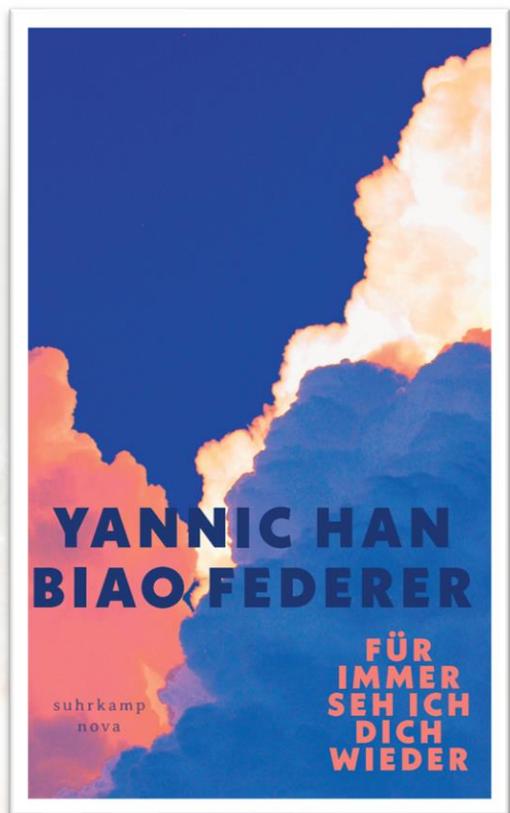
Olaf war seit Eröffnung unserer Beratungsstelle ein nicht-wegzudenkender Teil unseres Teams. Er war hauptverantwortlich für die Arbeit mit den trauernden Vätern, die sich an unsere Beratungsstelle gewandt haben. Er organisierte und begleitete die Gruppentreffen der Männer, unterstützte in Einzelgesprächen und gestaltete mehrmals die Abende für Großeltern und Angehörige der Familien. Nun ist die Zeit gekommen, dass auf Olafs Weg neue Aufgaben auf ihn warten und somit sich unsere beruflichen Wege vorerst trennen mussten. In unserer Beratungsstelle werden Hendrik Böwer und Stephan Förster weiter die Angebote für Männer gestalten.

Wir sind sehr dankbar, für die gemeinsame Zeit, die wertvolle Arbeit und das Herzblut, was in seiner Arbeit zu spüren war!

Wir wünschen für den weiteren Weg von Herzen alles erdenklich Gute und sagen „Auf Wiedersehen“ in persönlichen Rahmen!



## Ein Buchtipps von uns:



### **"Für immer seh ich dich wieder" – von Yannic Han Biao Federer**

„Für immer seh ich dich wieder“ erzählt die bewegende Geschichte von Yannic Han Biao Federer, der den schmerzhaften Verlust seines ungeborenen Sohnes Gustav erlebt.

Das Buch beschreibt seine tiefgehende Trauer, seine Gefühle und den schwierigen Weg, den Schmerz zu verarbeiten.

Es zeigt, wie wichtig das Erinnern, das Teilen der eigenen Geschichte und die Hoffnung auf ein Wiedersehen sind, um den Verlust zu bewältigen.

Das Werk ist ein berührendes Zeugnis für die Liebe zwischen Eltern und Kind, für Abschied und für die Kraft der Erinnerung. Es bietet Trost und Mut für alle, die ähnliche Verluste erlebt haben, und zeigt, dass die Erinnerung an die geliebten Menschen niemals vergeht.

**Das Buch ist Teil unserer Bibliothek und kann ausgeliehen werden!**

# Kommende Veranstaltungen für Familien und Fachpersonen

## Treffen für trauernde Väter

Häufig stehen Väter neben der eigenen Trauer noch vor weiteren Aufgaben und Belastungen. Sie möchten die Familie und besonders die eigene Frau schützen und unterstützen. Dennoch braucht die eigene Trauer um den Verlust des Kindes ebenso ihren Platz. Die Angebote für Väter sollen einen Raum und die Zeit für diese Trauer geben. Gespräche, Wanderungen, Kanufahrten und die Zeit am Feuer schaffen Raum, das Erlebte zu teilen und neue Perspektiven zu eröffnen. Diese Treffen richten sich ausschließlich an betroffene Väter.

## Noch freie Termine:

**Freitag, 21. November 2025**, 19.00 bis 21.15 Uhr - Umgang mit Weihnachten und Jahreswechsel

**Folgetermine werden bald bekannt gegeben**

## Fortbildung für Fachpersonen Elterngruppe leiten

Die Begleitung in der Gruppe ist eine weitere, oftmals sehr hilfreiche und wirksame Form der Unterstützung für Eltern nach dem Tod ihres Kindes. Das Ziel dieser Fortbildung ist, sich zu vergewissern, mit welcher Haltung wir uns auf Elterngruppen einlassen, welches Wissen schon vorhanden ist und wie wir möglichst sensibel mit den Themen Nähe und Distanz, Einlassen und Abgrenzung umgehen.

**Referent:** Norbert Mucksch (Diplom Sozialarbeiter, Supervisor (DGSv), Pastoralpsychologe (DGfP), Trauerbegleiter (BVT))

**Termin: 13. Oktober 2025**  
10.00 - 17.00 Uhr



## Save The Date:

Am Tag des **Worldwide Candle Lighting** (kurz **WWCL**) wird jedes Jahr am 2. Sonntag im Dezember weltweit an alle verstorbenen Kinder gedacht. An diesem Abend werden um 19:00 Uhr entzündete Kerzen in ein Fenster gestellt, sodass ein Band des Kerzenlichtes in Gedenken an die Kinder, um die Welt zieht.

Auch in diesem Jahr wird es wieder eine Veranstaltung von uns zum WWCL-Gedenktag für verstorbene Kinder geben. Wir möchten gerne **am Sonntag, den 14. Dezember 2025** zu einem Beisammensein einladen. Hierzu sind alle verwaisten Eltern, trauernden Geschwister, Angehörige, Freunde und Interessierte eingeladen. **Weitere Informationen folgen in Kürze.**

## Weitere Termine und Angebote:

**Sternenkinder-Café**, am Mittwoch, 24. September 2025 - Drachen basteln

**Treffen für trauernde Mütter**, Freitag, 07. November 2025, 17.00 bis 20.00 Uhr - Gefühle in der Trauerwelt

Weitere Termine finden Sie auf unserer [Homepage](#)

## Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram!

Nehmen Sie über Facebook und Instagram teil an unseren Tätigkeiten und informieren Sie sich so schnell, einfach und aus erster Hand über Veranstaltungen, Medienbeiträge und Neuigkeiten unserer Beratungsstelle.

 <https://www.facebook.com/SternenkinderBeratungsstelleMuensterOsnabrueck>

 [Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle  
Münster/Osnabrück](#)

## Sternenkinder in den Medien:

NDR Kultur - Das Journal:

"Für immer seh ich dich wieder":

<https://www.ardmediathek.de/video/ndr-kultur-das-journal/fuer-immer-seh-ich-dich-wieder-ergreifendes-buch-von-yannic-han-biao-federer/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS81NTE2ODhIOS0zYTl0LTRlZmQtYTk3ZS1iMzg3Mjk3ZmM1MTg>

Tageschau: In Hanau bauen Schüler Särge für Sternenkinder

<https://www.tagesschau.de/inland/regional/hessen/hr-fuer-kinder-die-nie-im-leben-ankamen-hanauer-schueler-bauen-saerge-fuer-sternenkinder-100.html>

Das Wort zum Sonntag: Sternenkinder  
14.06.2025

<https://www.ardmediathek.de/video/das-wort-zum-sonntag/anke-prumbaum-sternenkinder/das-erste/Y3JpZDovL2Rhcy3RlLmRlL2RhcyB3b3J0IHp1bSBzb25udGFnlzlwMjUtMDYtMTRfMjMtMzUtTUVTWg>

**Bethanien Sternenkinder**

**Beratungsstelle Münster/Osnabrück**

Kienebrinkstr. 15a

49525 Lengerich

T (05481) 32 66 239

[sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de](mailto:sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de)

[www.bethanien-sternenkinder.de](http://www.bethanien-sternenkinder.de)

## **Bürozeiten**

Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 - 14.00 Uhr

Freitag: 10.00 - 13.00 Uhr

## Wir freuen uns über jede Unterstützung ...

...unsere Angebote immer wieder bekannt zu machen, kostet viel Zeit. Unterstützend ist es, wenn

- unsere Flyer mit zu Hebammen und Frauenärzt\*innen genommen werden.
- auf Facebook und Instagram unsere Storys geteilt, oder eine Bewertung für uns abgegeben wird.
- auf unsere Beratungsstelle aufmerksam gemacht wird.

**HERZLICHEN DANK!**

  
**Herzliche Grüße**  
Das Team  
der Bethanien Sternenkinder  
Münster/Osnabrück

## **Unser Spendenkonto**

Bethanien Diakonissen-Stiftung

Evangelische Bank, Kassel

IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00

Verwendungszweck:

Sternenkinder Münster/Osnabrück