

Wenn jemand fehlt

Trullas Sternenplatz



„Wenn jemand fehlt, können im Bauch ganz viele Gefühle durcheinanderpurzeln. Trauer kann leise sein, laut werden oder mitten beim Spielen auftauchen. Alles davon darf sein.“

Sechs Wege durch schwere Momente

Das Kind entscheidet, was heute passt. Nichts muss der Reihe nach geschehen.



1

FARBGEFÜHLE-GLAS

1. Alle Gefühle dürfen hinein

Das Kind entscheidet selbst, welche Farbe zu welchem Gefühl gehört. Schicht für Schicht wird sichtbar, wie es ihm heute geht.

Welche Farbe hat deine Trauer, deine Wut oder deine schöne Erinnerung heute?

„In meinem Glas dürfen alle Gefühle wohnen. Keines davon ist falsch.“



2

KRAFT-MUSS-RAUS-PLATZ

2. Trauer darf auch laut sein

Papier zerreißen, feste Knete drücken, in ein Kissen rufen, ein Handtuch verdrehen, stampfen oder draußen rennen: Die Kraft darf sicher heraus.

Danach: beide Hände auf den Bauch und vier ruhige Atemzüge.

„Manchmal ist Trauer laut. Dann darf meine Kraft raus, ohne dass jemand verletzt wird.“



3

WO WOHT MEIN GEFÜHL?

3. Den Körper sprechen lassen

Das Kind malt ein, wo es sein Gefühl spürt: als Stein im Bauch, Knoten im Hals, Druck in der Brust, Gewitter im Kopf oder Kribbeln in Händen und Füßen.

Danach darf es dazumalen, was diese Stelle gerade braucht.

„Mein Körper zeigt mir manchmal etwas, bevor ich die richtigen Worte finde.“

Sechs Wege durch schwere Momente

Das Kind entscheidet, was heute passt. Nichts muss der Reihe nach geschehen.



4

ERINNERUNGSSCHATZ

4. Gemeinsame Momente bewahren

In eine selbst gestaltete Kiste dürfen Fotos, Zeichnungen, Briefe, kleine Gegenstände und alles, was an den Menschen oder das Tier erinnert.

Zu jedem Gegenstand kann eine kleine Geschichte gehören.

„Du bist nicht mehr hier. Aber unsere gemeinsamen Momente haben einen sicheren Platz.“



5

STERNENGRUSS

5. Worte bekommen einen Platz

Das Kind schreibt oder malt etwas, das es noch sagen möchte. Der Sternengruß kommt in die Erinnerungskiste oder an eine kleine Sternengirlande.

Zum Beispiel: Das vermisse ich. Danke für ... Ich hab dich lieb.

„Auch Worte, die ich nicht mehr persönlich sagen kann, dürfen noch einen Platz bekommen.“



6

ERINNERUNGSLICHT

6. Ein gemeinsamer Sternenmoment

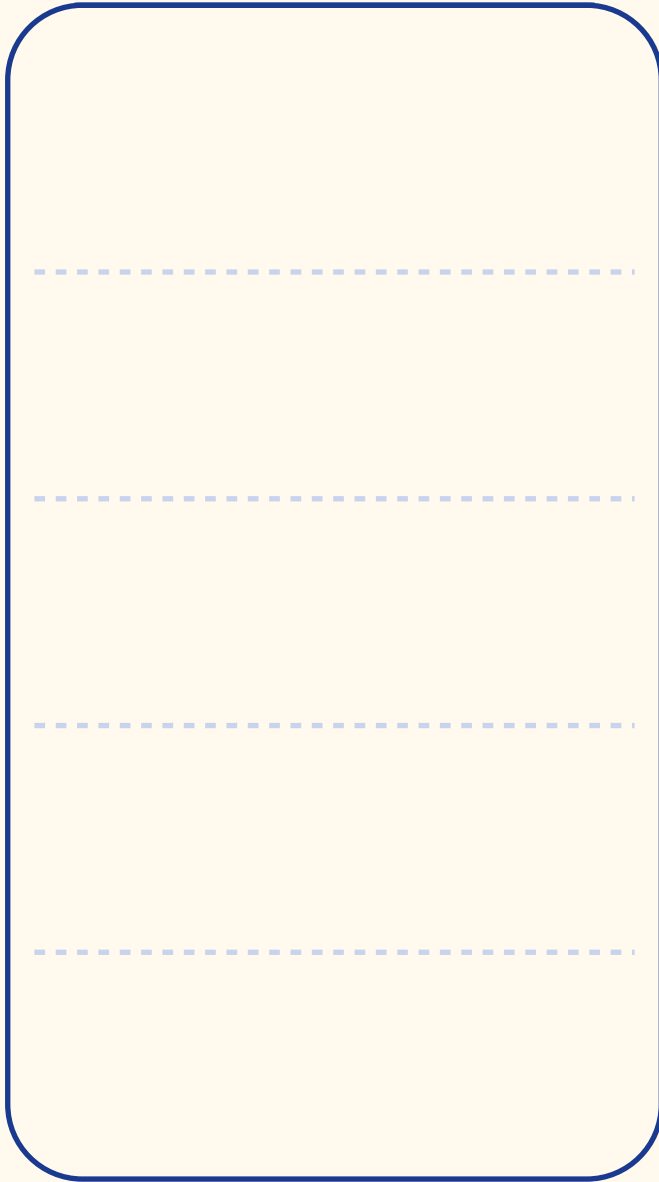
Foto aufstellen, Licht anzünden, den Namen sagen, eine Erinnerung teilen und vier kleine Sterne nacheinander vor das Foto legen.

Wer nichts sagen möchte, darf einfach still beim Licht sitzen.

„Das Licht geht für heute aus. Meine Erinnerung bleibt bei mir.“

Mein Farbgefühle-Glas

Das Kind wählt die Farben selbst. Es gibt keine richtigen oder falschen Zuordnungen.



Male dein Glas Schicht für Schicht aus.

Welche Farbe hat deine Trauer heute?

Welche Farbe hat deine Wut?

Welche Farbe haben schöne Erinnerungen?

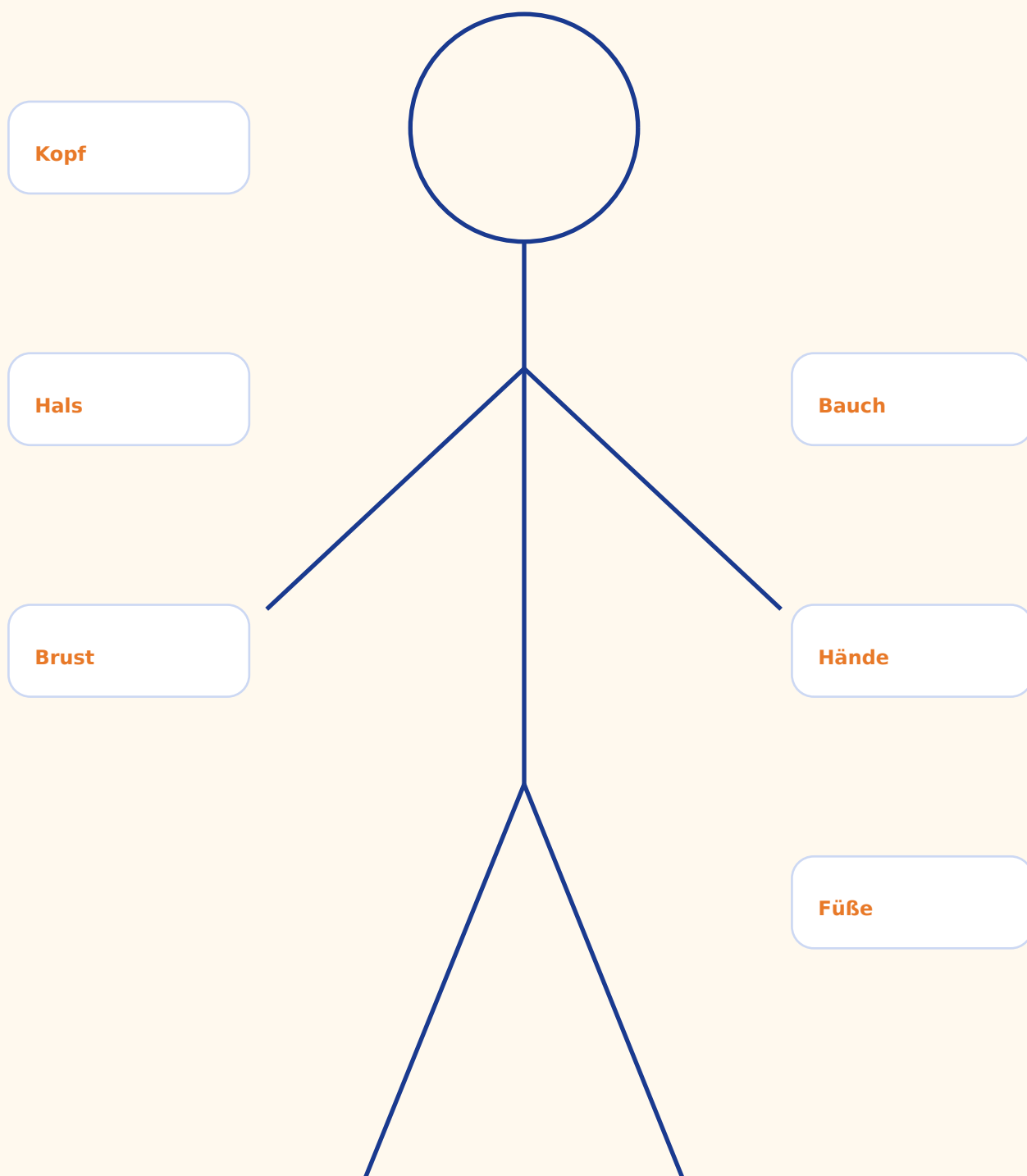
Welches Gefühl braucht heute viel Platz?

Trulla sagt:

Alle Gefühle dürfen heute mit ins Glas.

Wo wohnt mein Gefühl?

Male ein, wo du etwas spürst. Du kannst Farben, Formen oder Wetterbilder benutzen.



Was braucht diese Stelle gerade?

Wärme · eine Umarmung · Ruhe · Bewegung · jemanden zum Reden · etwas ganz anderes

Erinnerungsschatz & Sternengruß



Das darf in die Erinnerungskiste:

- ★ Fotos oder Zeichnungen
- ★ Briefe und kleine Botschaften
- ★ ein Gegenstand mit einer Geschichte
- ★ etwas, das an ein gemeinsames Erlebnis erinnert



Mein Sternengruß

- ★ Das vermisse ich ...
- ★ Daran erinnere ich mich gern ...
- ★ Das wollte ich noch erzählen ...
- ★ Danke für ...
- ★ Ich hab dich lieb.

Ein Gegenstand braucht keine perfekte Geschichte.

Das Kind darf auswählen, erzählen, schweigen, die Kiste schließen und später wiederkommen.

„Auch Worte, die ich nicht mehr persönlich sagen kann, dürfen noch einen Platz bekommen.“

Trullas Erinnerungslicht

Ein kleiner gemeinsamer Sternenmoment mit Foto, Licht und vier Sternen.



1 DAS LICHT

„Dieses Licht leuchtet heute für dich.“

2 DER NAME

„Heute erinnern wir uns an ...“

3 DIE ERINNERUNG

„Das mochte ich besonders an dir.“

4 DER STERNENMOMENT

- 1 Du warst bei mir.
- 2 Ich vermisse dich.
- 3 Meine Erinnerungen bleiben.
- 4 Ich darf weiterleben, lachen und Neues erleben.

Zum Abschluss

„Das Erinnerungslicht geht für heute aus. Die Liebe und unsere gemeinsamen Momente bleiben in meinem Herzen. Ich darf traurig sein. Und ich darf auch wieder lachen.“

Für Eltern: Trauer liebevoll begleiten

Kinder trauern oft in Wellen: intensiv, dann wieder spielend und scheinbar unbeschwert.

Klare Worte benutzen

Sagen Sie „gestorben“ statt „eingeschlafen“. So entstehen keine zusätzlichen Ängste vor dem Schlafen.

Das Kind bestimmt das Tempo

Fragen anbieten, aber Antworten, Basteln oder Erinnerungsrituale niemals erzwingen.

Lachen ist kein Vergessen

Kinder dürfen spielen, Freude erleben und Pausen von der Trauer haben.

Sicherheit geht vor

Echte Kerzen nur gemeinsam mit Erwachsenen. Eine LED-Kerze ist eine gute Alternative.

Unterstützung holen

Bei anhaltender starker Angst, Schuldgefühlen, Rückzug, Schlafproblemen oder Sorgen um die Sicherheit des Kindes fachliche Hilfe hinzuziehen.

Trullas wichtigste Botschaft

„Du bist mit deinen Gefühlen nicht allein.“