

Sternenkinder verabschieden

*Für eine kurze Zeit hat dieses kleine Wesen dich und deinen Partner im Leben begleitet, mehr oder weniger körperlich, in jedem Fall aber gedanklich, **spürbar**. Durch sein Dasein wurden bestimmt Ideen und Fragen in den Raum gestellt und Antworten gesucht und gefunden, die vorher nicht da waren oder noch nicht so klar und präsent wie jetzt. Das heißt, wie kurz seine Zeit mit euch auch war, und wie traurig der Abschied auch ist, dieses Wesen hat euch etwas geschenkt und ich lade euch ein, ihm nicht nur Lebewohl, sondern auch Danke zu sagen – für den gemeinsamen Weg und für die Erfahrungen, die ihr zusammen machen durftet und die eine oder andere freudige Erinnerung, an der es beteiligt war, wie zum Beispiel das Herzklopfen beim Ablesen des Testergebnisses oder das Gesicht des Partners, wenn er es erfährt, oder, oder, oder. Mindestens eine solche Erinnerung habt ihr. Findet sie. Nehmt sie fest in euer Herz, sagt Danke und dann lasst das kleine Wesen ziehen, wohin auch immer es geht. Sagt **bewusst** „Lebe wohl“. Und wer weiß, vielleicht trifft ihr euch irgendwann wieder.*

Folgende Impulse für euch/dich für diese bewegte Zeit:

Je nachdem an welchem Punkt ihr seid und wann es passt:

- ❖ Sprecht miteinander, sagt was euch gerade gut tun würde und lasst auch einander den Raum, den jeder braucht. Jeder trauert anders.
- ❖ Sprecht mit dem Kind bzw. der Kinderseele. Erzähl ihm wie sehr du dich gefreut hast und wie es dir jetzt geht und auch wofür du dankbar bist.
- ❖ Zündet eine Kerze für es an (vielleicht möchtest du seinen Namen auf die Kerze schreiben).
- ❖ Stell ihm duftende Blumen hin, deren Duft es auf die andere Seite begleitet oder verdampfe etwas Rosenöl oder YlangYlang oder einen anderen warmen und weichen Duft; oder räuchere mit Rosenblüten, Zedernholz, Benzoe Siam/Sumatra, Wachholderbeere, Lavendel, Palo Santo oder Tonkabohne.
- ❖ Du kannst Fotos deiner Ahnen hinstellen und sie mit Namen ansprechen und bitten, das Sternenkind abzuholen und gut zu begleiten.
- ❖ Du kannst sein Foto mit zu den Fotos deiner Ahnen dazu geben. Wenn es auch kein Ultraschallbild gibt, kannst du eine getrocknete Blume aus der Jahreszeit seiner „Geburt“ nehmen oder du nimmst dir einen Spaziergang nur für euch und suchst einen Stein, den du mit zu den Fotos legst oder was auch immer dir in den Sinn kommt.
- ❖ Mancher Volksglaube erzählt, dass die Kinderseelen mit den Vogelschwärmen fliegen oder im Wasser wohnen und wenn wir zu einem Baum mit diesen Vögeln oder ans Wasser gehen und ein Lied für das Kind singen, freuen sie sich. Vielleicht findest du eine Melodie, oder ein Lied, dass du ihm vorsummen/vorsingen möchtest.
- ❖ Nimm dir eine Packung Seifenblasen die du nur für dieses Sternenkind in den Himmel hinaus pustest oder entzünde eine ganze Packung Wunderkerzen – die kannst du z.B. in der Form eines Herzens in die Erde stecken. Oder du findest eine andere Art des Liebesgrüßes.

**Such dir/euch ggf. eine professionelle, individuelle Begleitung um den Verlust zu verarbeiten.
Das ist keine Schwäche sondern Selbstfürsorge.**

Gern begleite ich dich. Du erreichst mich unter 037325-260992.

Wenn das Sternenkind noch im Bauch ist:

- ❖ Überlegt euch ob und wie ihr es beisetzen wollt: (direkt) zurück in Mutter Erde? (Wo? Mit einem Baum?), Verbrennung und ins Meer/einen Fluss geben? (Je nach Bundesland gibt es unterschiedliche Bestimmungen bis zu welchem Gewicht ihr frei über seinen Körper verfügen dürft)
- ❖ Überlegt euch worin ihr seinen Körper legen wollt (je nach Schwangerschaftswoche): Nur vorübergehend in einem Behälter, um es dann direkt in die Erde zu geben? In einer selbstbemalten dünnen Holzkiste oder Pappschachtel oder einem Weidenkörbchen zum Einäschern? Einer ungebrannten selbstgeformten Tonschale die dann in der Erde mit vergeht? Oder ein Gefäß vom Bestatter?
- ❖ Wenn es nicht bereits zu Hause von allein gegangen ist, sprecht das medizinische Personal vorher darauf an, wie ihr nach der Geburt vorgehen wollt, damit es dann in der ärztlichen Routine nicht plötzlich „verschwindet“
- ❖ Lass dir von deinem Partner oder einer Freundin den Bauch bemalen, als Zeichen der Liebe und des Danks, ggf. auch mit Segenssymbolen für eine leichte „Geburt“
- ❖ Sammle kleine Geschenke (ggf. auch von Freunden und Verwandten) für die Beisetzung. Das können je nach Bestattungsart getrocknete Wiesenblume sein, eine Haarsträhne von dir, eine (Bernstein)kette, ein besticktes Stecktuch, ein selbstgemachtes Band, Papierblumen, ein Origamitier als Begleiter für seine Reise, was auch immer ihr ihm symbolisch für gute Wünsche mitgeben möchtet.
- ❖ Finde kraftvolle Bilder zur Vorbereitung auf die „Geburt“, wie beispielsweise alle deine Ahninnen die dir beistehen, die Jungfrau Maria, den „Geist der großen Bärin“ (die auch in dem Wort „gebären“ steckt), was auch immer dir Zuversicht schenkt, damit du während der Geburt/des Eingriffs einen stärkenden gedanklichen Anker hast
- ❖ Falls ihr schon Kinder habt: Redet mit ihnen. Sagt ihnen, dass ihr traurig seid und das etwas passiert (ist).

Für die mehr oder weniger lange Zeit während der „Geburt“/dem Eingriff:

- ❖ Höre eine dich stärkende Meditation (z.B. die beigefügte) oder Musik
- ❖ Falls ihr in die Klinik müsst, packt euch eine Wohlfühltasche mit Lieblingsskissen, Massageöl, besondere Brotaufstriche, Tee, Obst ö.ä.
- ❖ Trag ein dich stärkendes Lieblings-T-Shirt, Lieblingsparfüm o.ä.
- ❖ Kurz vor einem ärztlichen Eingriff: Sagt euch ganz bewusst „Jetzt ist es soweit. Nun trennen sich unsere Wege. Du wirst immer in meinem Herzen sein. Ich lasse dich jetzt los.“
- ❖ Alles was euch noch einfällt, was euch das Loslassen leichter macht.

Gemeinsam geht es leichter.

Gern begleite ich dich. Du erreichst mich unter 037325-260992.

Wenn das Sternenkind dich schon verlassen hat:

- ❖ Alle vorherigen Punkte, die dich irgendwie ansprechen. Du kannst auch nachträglich ein Feuer für das Sternenkind entzünden und ihm mit dem Feuer Origamikrafttiere mit dem Rauch in den Himmel schicken oder wonach auch immer dir ist. Es ist nie zu spät sich zu bedanken und **bewusst** zu verabschieden.
- ❖ Vielleicht wollt ihr eine gemeinsame Wanderung/Tagesreise an einen besonderen Ort machen, wie eine Gedenkreise, um dort dann Abschied zu nehmen und es ruhen zu lassen.
- ❖ Lade nach dem Loslassen bewusst auch das Neue in dein Leben ein – in welcher Form es dir aktuell passend erscheint.



**Vielleicht haben dir diese Ideen weitergeholfen?
Ich freue mich über Rückmeldungen!**

Märchen & Ritual zum Abschied

Das Tränenkrüglein

In alter Zeit, lange, bevor es dich und mich gab, da lebte einmal eine Witwe, der ward ihr einziges Kind vom Tod geholt. Die vermochte sich vor Herzeleid nicht zu fassen und weinte sich am Tag und in der Nacht die Augen aus.

Es ergab sich aber, dass sie einmal des Nachts einen Botengang machen musste von einem Dorf zum nächsten. Der Vollmond schien auf das verschneite Land, aber sie sah die Schönheit nicht, denn ihre Augen waren getrübt von all den vielen Tränen um ihr Kind. Doch auf einmal tauchte eine seltsame Geisterschar vor ihr auf, das war die Frau Berchta mit ihren Heimchen. Die zogen auf dem verschneiten Feld mit leisem Singsang an ihr vorüber, dann über den Heckenzaun und strebten nun dem Walde zu. Schon war der Zug bei den ersten Tannen angekommen, da trippelte ängstlich ein Kind mit nackten Füßchen im kalten Schnee der Schar hinterher und schleppte an einem schweren Krug. Als es nun auch an besagten Heckenzaun kam, waren die anderen schon alle hinüber. So lief es denn ängstlich hin und her und suchte nach einem Durchschlupf im Flechtwerk, denn der Steinkrug war viel zu schwer für das zarte Kindchen, und es konnte ihn nicht drüber heben. Da endlich erkannte die Frau, dass es ihr eigenes Kind war, und es drückte ihr beinahe das Herz ab. Sie rief es bei seinem Namen, aber das Heimchen hörte nicht hin.

Da fasste es die Mutter bei der Hand, doch das Kind erkannte sie nicht. Der Mutter blutete das Herz bei alle dem, und sie weinte und presste das Kleine an ihre Brust. Als aber die salzigen Tränen des Kindes Äuglein netzten, da erkannte es die Mutter und sagte wie im Traum: »O wie warm ist Mutterarm!« »Ach Kind, willst du nicht kommen und im Haus deiner Mutter bleiben?« fragte traurig die Frau. Sprach das Kind: »Lieb Mutter mein, leg ab die Trauer und lass das Weinen. Denn alle Tränen, die du vergießt, die fließen über mein Grab in diesen Krug. Den muss ich nun nachschleppen, und er wird immer noch voller. Da schau nur, mein Hemdchen ist schon ganz nass, und die Kinder laufen mir alle davon. So gib mich doch endlich frei und lass mich los.« Da weinte sich die Mutter einmal noch von Herzen aus, küsste den blassen Kindermund, hob ihr Liebstes über den Zaun und sah mit sehndem Blick dem weißen Hemdchen nach, bis es fern in der hellen Schar untergetaucht war. Wollte sie dann wieder einmal der Gram übermannen und wollten ihre Augen überfließen vor Kummer, so hat sie schnell an das Krüglein gedacht und an den Zaun, schluckte tapfer die Tränen herunter und trug nun das Bild ihres springenden und mit den andern Kindern spielenden Kindes in ihrem Herzen.

Deutsches Volksmärchen, Quelle: Von Trennung, Tod und Trauer, Märchen zum Gelingen des Lebens, Angeline Bauer S. 55/64

Wenn dich dieses Märchen tief berührt und auch deine Trauer gefühlt nicht endet und dein Leben überschattet, könnte ein **Tränenkrug-Ritual** etwas für dich sein. Bei Interesse sprich mich gern an. Der Umfang beträgt mit Vorgespräch und Durchführung etwa 2 Stunden.
