



Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

In diesem Artikel geht es um:
ABSCHIED VOM STERNENKIND. DIE LIEBE BLEIBT IM HERZEN

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020
www.sandra-burri.ch

Abschied vom Sternenkind. Die Liebe bleibt im Herzen



Sandra Burri|Allgemein|13. August 2019

Heute möchte ich über die bleibende Liebe zum Sternenkind sprechen. Über die Bedeutsamkeit des Abschieds. Und darüber, wie wichtig es auch als Gesellschaft ist, den Seelen- und Sternenkindern Raum und Zeit zu schenken.

Ich finde, in unserer Gesellschaft bekommt dieses wichtige Thema noch viel zu wenig Beachtung. In meiner Praxis ist es jedoch sehr präsent. **Etwa jede zweite Frau erlebt in ihrem Leben eine Fehl- oder Todgeburt. Neben der Trauer liegt dann auch sehr viel Schmerz im Raum; manchmal negieren die Eltern den Verlust aber auch. Was ich darüber hinaus fühle, ist ganz viel Liebe, die sich zeigen möchte.**

Wenn auch du diese Erfahrung durchlebt hast, möchte dir etwas von meiner eigenen Geschichte erzählen und dich damit einladen, einzutauchen und für dich und dein|e Sternenkind|er die für dich richtigen Schritte zu gehen. Und wenn du jemandem mit einem Seelen- bzw. Sternenkind kennst, dann hoffe ich, mein Artikel hilft dir, besser zu verstehen und zu unterstützen.



Ein Herz voller Hoffnung und Liebe

Schwanger! Freude und eine leichte Nervosität setzen ein. Dazu: Hoffnung. Ich kann mich noch so gut an diesen Moment erinnern – doch die ersten drei Male war die Freude nur von kurzer Dauer. **Nach 10 Wochen des Forschens und Fühlens ahnte ich plötzlich: Da stimmt etwas nicht.**

Ich fühlte mich nicht mehr schwanger. Erst ignorierte ich dieses Gefühl, drückte es weg. Tat so, als würde ich mich irren. Doch dann setzten Blutungen ein.

Wie erging es dir? Magst du uns davon erzählen?

Abschied nehmen – als Mama

Egal in welcher Woche du warst: Von dem Moment an, wo sich das Ei eingenistet hat und die Hormone deinen Körper durchströmen, **bist du Mama**. Es inkarnierte eine Seele in dir. Und sobald die Hormonausschüttung beginnt, werden auch Hormone aktiv.

Oft fühlen wir Frauen, dass wir schwanger sind, noch bevor wir einen Test machen. Denn da ist eine Verbindung, die wir tief in uns spüren. Also lass dir nicht einreden, es sei nicht so schlimm, wenn du diese Verbindung nicht mehr spürst. Es ist kein Drama, jedoch ein Verlust und Abschied.

Nach meiner dritten Fehlgeburt stand eines Tages eine liebe Freundin mit drei Rosen vor der Tür. Ich bin ihr heute noch tief dankbar dafür.

Sie leitete für mich mein Abschiedsritual ein: Ich ließ die Rosen trocknen und trauerte. Eines Tages nahm ich die Rosen und ließ sie in einen Fluss fallen. Dankbar für alles Erlebte und mit der Gewissheit, dass alles so richtig war und seinen Sinn hatte.



Es kann helfen, die Kraft der Symbolik von Rosen im Abschiedsritual zu integrieren

Gestalte dir ein Abschiedsritual

Meistens sind es Frauen, die in meine Praxis kommen und die fühlen, dass sie für sich und ihr Sternenkind ein Ritual gestalten möchten. Auch wenn manchmal schon Jahre vergangen sind.

Ich stelle ihnen den Raum, Blumen, Kerzen, Düfte, Papier und Stift bereit und wir tauchen gemeinsam nochmals in die Welt ein. Wir sprechen, schweigen und ich bin einfach da und halte den Raum.

Meistens wissen die Mamas innerlich selbst, was zu tun ist. Die Ritual-Arbeit ermöglicht es ihnen, Klarheit zu bekommen und ganz viel Heilung zu erfahren. Sie wissen, dass ihre Liebe sein darf und sie Mama eines Sternenkindes sind. Dass dies so sein darf und richtig ist.

Was fühlst du, wenn du diese Worte liest? Entsteht bei dir der Wunsch nach einem Ritual, so lade ich dich ein, allein, gemeinsam mit deinem Partner oder mit einer lieben Freundin bzw. einem lieben Freund ein Ritual zu gestalten.

Wie die Gebärmutter anfängt zu arbeiten

Kehren wir zurück zur körperlichen Ebene: **Für den Körper steht die ganze hormonelle Umstellung wie nach einer Geburt an. Oft bluten die Frauen stark und gehören ins Bett.** Sie brauchen Schonraum, um sich und ihren Körper zu regenerieren.

Falls es in der frühen Schwangerschaft geschehen ist: Trau dich, beim Arzt nachzuhaken, ob jetzt wirklich eine Ausschabung oder Medikamente notwendig sind. **Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Frau Zeit braucht; sobald sie den Verlust akzeptiert, setzen die Blutungen ein** und die Gebärmutter beginnt, mit Kontraktionen zu



arbeiten. Dies ist jedoch sehr individuell und bedarf einer Rücksprache mit dem Arzt.

Die Familie des Sternenkindes

Der Papa:

Oft geht der Partner damit ganz anders um als die Frau. Und das ist okay, es ist sein Weg. Wenn die Fehlgeburt schon früh war, hat er im Außen ja noch nichts mitbekommen. Gemeinsame Gespräche sind hier sehr hilfreich für das gegenseitige Verständnis. Auch ich und mein Partner sprachen darüber, er gab mir den nötigen Raum und entlastete mich.

Die Geschwister:

Die Sternenkinder gehören zur Geschwisterreihenfolge. Ich möchte dich deshalb einladen, mit deinen Kindern über ihre Sternenkind-Geschwister zu sprechen. Sie fühlen sie oft. Außerdem ist es für Kinder sehr wichtig, dass die Geschwisterreihenfolge stimmt. **Sie möchten wissen, an welcher Stelle sie zur Welt kamen – dieses Wissen gibt Ruhe in ein System.**

Fehlt da jemand in der Mitte? Kinder spüren oft instinktiv, wenn ein Sternenkind in der Reihenfolge ist

Unseren Jungs war es wichtig zu wissen, dass sie in der Reihenfolge an Stelle 4 und 5 geboren sind. Es waren schon drei Wesen vor ihnen da. Unsere Kinder gehen ganz natürlich damit um und erzählen es auch ihren Freunden. Das empfinde ich als große Bereicherung, denn es fällt dadurch auch anderen Familien leichter, darüber zu sprechen.



Wie reagiere ich als Außenstehende|r

Die Reaktionen im Außen waren bei mir sehr unterschiedlich. Von Schweigen über Aussagen wie „Es war ja noch klein“ oder „Du musst dich halt besser schonen“ bis hin zu einer lieben Umarmung gab es alles.

Was mir wirklich geholfen hat und was ich dir daher empfehlen möchte:

- Sei einfach da. Du brauchst nicht viel zu sagen, sondern halte der Person den Raum.
- Lausche ihr.
- Nimm Anteil an der Trauer.
- Behalte gut gemeinte Ratschläge, Tipps und Inspirationen für dich. Es ist dafür noch viel zu früh.
- Sind schon Geschwister da, dann entlaste die Mutter. Geh für sie einkaufen, räum mit den Kindern auf, hilf da, wo du es kannst.
- Frag nach, was der Frau und dem Paar gerade guttun würde.

Erlaube dir zu äussern, was du gerade brauchst.

Nimm dir den Raum, um zu trauern.

Auf der nächsten Seite habe ich dir ein wunderbares Gedicht im Netz gefunden. Möge es dich begleiten.



Zum Abschied: Möge dich dieses Gedicht begleiten

Still, seid leise,
es war ein Engel auf der Reise.
Er wollte nur kurz bei euch sein,
warum er ging, weiß Gott allein.
Er kam von Gott, dort ist er wieder.
Sollte nicht auf unsre Erde nieder.

Ein Hauch nur bleibt von ihm zurück.
In eurem Herz ein großes Stück.
Er wird für immer bei euch sein
vergesst ihn nicht, er war so klein.
Geht nun ein Wind an mildem Tag,
so denkt: Es war sein Flügelschlag.

Und wenn ihr fragt: Wo mag er sein?
So wisst: Engel sind niemals allein.
Er kann jetzt alle Farben sehn,
und barfuß durch die Wolken gehen
Bestimmt lässt er sich hin und wieder
bei anderen Engelkindern nieder.

Und wenn ihr ihn auch sehr vermisst
und weint, weil er nicht bei euch ist,
so denkt: Im Himmel, wo es ihn gibt,
erzählt er stolz: Ich werde geliebt.
(Autor unbekannt)

Im Herzen tief verbunden
Eure Sandra

Hier findest du weitere inspirierende Artikel von mir:

<https://sandra-burri.ch/artikel/>

