



*und im Himmel warte ich auf dich ...*

*Begleitung, Rituale und Trauerarbeit*

*Anna Schuh*

*Diese Arbeit widme ich:  
Marie, Florentina und Jonathan.  
Meinen Sternenkindern.*





#### Zur Autorin

Anna Schuh, geboren 1982, Mama von 3 Erdenkindern und 3 Sternenkindern, arbeitet seit 2013 als ehrenamtliche Stillberaterin und hat sich in den Jahren bis heute weitergebildet zur Trageberaterin, Aroma Mentaltrainerin, Doula und vieles mehr. Sie führt Frauenkreise und Kakaorituale durch und ist mit der Arbeit und Begleitung von Menschen vertraut.

---

## Einleitung

### Sternenkinder. Sterneneitern.

Meine Absicht gerade über dieses Thema zu schreiben bedingt sich durch meine eigenen Erfahrungen. Ich bin selbst Mama von 3 zauberhaften Kindern, die ich begleiten darf, gleichzeitig habe ich ebenso viele Kinder, nämlich 3, auch wieder gehen lassen müssen. Das erste durch eine Eileiterschwangerschaft, das zweite durch eine frühe Fehlgeburt und das dritte durch eine späte Fehlgeburt.

Ich glaube diese Erfahrungen haben mich weicher gemacht und meinen Umgang mit Tod und Trauer sensibilisiert. Dadurch habe ich verschiedene Erfahrungen mit dem Umgang von Trauer im näheren Umfeld gemacht und selbst viele bewegte Momente erlebt. Einige davon haben mich dazu bewegt mich ebenfalls Frauen in derselben Lage zuzuwenden.

So widme ich diese Arbeit zusätzlich all jenen Frauen deren Kinder im Himmel auf sie warten. Ich möchte sowohl einen Einblick geben als auch für den Umgang sensibilisieren und zu guter Letzt möchte ich auch Rituale für betroffene Mütter und Väter zur Verfügung stellen.

## Das Sternenkind

Der liebe Gott ging seiner täglichen Arbeit nach und schickte neue Kinder auf die Welt.

Ein Engel half ihm bei der Auswahl und der liebe Gott wählte sehr sorgfältig aus, welche Kinder zu welchen Eltern passten.

Gott: "Zur Frau Müller schicke ich den Buben, der ist sehr lebendig und Frau Müller hat nicht viel Geduld. Das wird sie lernen müssen. Beide werden in diesem Leben lernen Ruhe füreinander zu finden, auch wenn es nicht immer einfach wird."

Er wählte noch einige Kinder aus für die passenden Eltern.

Aber dann kamen wohl wir an der Reihe:

"Und diese Familie bekommt dieses Sternenkind."

Der Engel sprach verwundert: "Aber lieber Gott, warum denn diese Familie sie sind doch so glücklich und so gute Menschen!"

Gott: "Ja das sind sie, aber genau deswegen bekommen sie dieses gesegnete Kind. Sie lieben Kinder über alles und sie werden auch dieses Kind lieben in ihrem Herzen. Eben diese Menschen können ein Kind bis in die Jenseitswelt hinaus unendlich lieben! Deshalb habe ich sie auserwählt."

Engel: "Aber was ist, wenn sie verzweifeln, werden sie dies überhaupt verkraften können?"

Gott: "Ich werde Ihnen die nötige Kraft und Zuversicht geben! Sie werden anfangs zwar sehr verzweifelt sein und sehr viel weinen, aber sie werden lernen, dass man Dinge im Leben nicht beeinflussen kann und manche Dinge in Ihrem Leben noch nicht zu verstehen sind. Sie werden es annehmen und damit leben können. Im Gegenteil, sie werden fühlen was es für ein Glück ist um ihre vorhandenen Kinder oder die die noch kommen werden. Sie werden sehr bewusst jeden Tag auskosten mit ihren Kindern und jede Minute des Lebens mit Glück und Liebe erfüllen."

Engel: "Aber lieber Gott, was ist, wenn sie ihren Glauben an dich verlieren in dieser Not?"

Gott: "Vielleicht werden sie auf mich wütend sein, vielleicht werden sie eine Zeit lang sogar mich dafür hassen, aber mit der Zeit werden sie Ihren Glauben stärken."

Engel: "Aber wodurch denn?"

Gott: "Sie werden merken, dass ich ihnen ihr Kind nicht weggenommen habe, sie werden ihr Kind spüren und fühlen. Sie bekommen einen kleinen Einblick in die Jenseitswelt und werden mit Ihr sehr innig verbunden sein, weil sie dort jemanden haben, denn sie so sehr lieben. Sie werden wissen, dass ihr Kind trotzdem bei ihnen ist und sie besonders gut beschützt. Sie werden dafür kleine Zeichen bekommen und sie werden eines Tages ein besonderes Geschenk bekommen von mir für ihren Verlust."

Der Engel fragt neugierig: "Lieber Gott, welches Geschenk denn?"

Gott: "Wenn es Zeit wird für die Eltern und ich sie zu mir holen werde, dann wird ihr Sternenkind das erste sein, was sie sehen. Sie werden dann zusammen alle Zeit der Welt haben, um das nachzuholen, was ihnen in der Menschenwelt genommen worden ist. Sie werden diese Zeit ausleben und genießen ohne Stress, ohne Krankheit, ohne Verpflichtungen. Es wird dann nur noch die Eltern und das Sternenkind geben und sie werden so glücklich sein, wie nie zuvor. Während andere verstorbene Eltern, die keine Sternenkinder haben sich noch lange gedulden müssen, bis sie eins ihrer Kinder in die Arme schließen können. Und irgendwann folgen auch die Geschwister und dann ist die Familie für immer vereint."

Engel: "Ja, das ist ein wundervolles Geschenk, die Familie ist für ein Sternenkind sehr geeignet!"

## Definition und Begriffs Erklärung

Als Sternenkinder werden all jene Kinder bezeichnet, die wir unter unseren Herzen in der Gebärmutter für kurze oder längere Zeit einen Platz gefunden haben, und auch die Kinder die wir schon ins Leben begleiten durften. Die Dauer spielt dabei keine Rolle. Ein Regenbogenkind ist jenes Kind, welches nach seinem toten Geschwisterchen zur Welt kommt. Sein Name begründet sich aus der Hoffnung, die jeder Regenbogen nach einem Unwetter bringt.

Fehlgeburt: Ist der vorzeitige Abgang einer Schwangerschaft, wenn kein Zeichen einer Lebendgeburt vorhanden ist und das Kind weniger als 500 Gramm wiegt

Totgeburt: ist die Geburt eines Kindes ohne erkennbare Anzeichen einer Lebendgeburt mit mindestens 500 Gramm

Stirbt ein Kind nach der Geburt gilt es als „lebend geboren“. Den Unterschied für diese Abgrenzung, die es momentan in Österreich gibt, macht für die Frau den Anspruch auf Mutterschutz aus, also das finanzierte zu Hause bleiben im Wochenbett für mindestens 8 Wochen durch die Krankenkassen.

Ich kenne viele! Viele Frauen habe ich in den letzten 14 Jahren kennenlernen dürfen, die ein Kind verloren haben. Wie lange diese Kinder bei der jeweiligen Frau waren, spielte bei dem Schmerz eine sekundäre Rolle. Der Tod ist unserer Gesellschaft kein guter Gast und wird so gut es geht beiseitegeschoben. Um so härter trifft es uns, wenn er, in welcher Form auch immer, unsere Wege kreuzt. Dabei war das nicht immer so. Der Totenkult und die damit verbundenen Zeremonien gehören zu unserer Entwicklungsgeschichte als Mensch dazu. Der Tod wurde nicht ausschließlich als böse Absicht des Universums betrachtet, sondern als Kreis des Lebens und vieler Orts wurde er gefeiert. Mit der Distanz, die wir über die letzten Jahre über das Sterben aufgebaut haben, ging auch ein Stück Akzeptanz verloren. Sterben wurde zu einem Tabu erklärt, über das man bitte nicht spricht. Der Tod gehört zum Leben dazu und wenn wir uns nie damit auseinandergesetzt haben und nie einen gesunden Umgang damit gelernt haben, trifft uns jede schlechte Nachricht darüber mit voller Wucht.

Nun ist es so, dass wir Frauen gemacht sind Leben zu erschaffen, zu gebären und zu nähren, doch genauso trägt unser Körper den Tod in sich. Monat für Monat findet eine unbefruchtete Eizelle ihren Weg nach draußen und hin und wieder ist bereits Leben in dieser kleinen, winzigen Zelle. Wann spricht man aber von Leben? Die Medizin würde nüchtern den Moment des diagnostizierten Herzschlags als „Leben“ definieren.



Als Mutter sehe ich das anders. Mit der Zeugung verbinden sich Eizelle und Samenzelle, die Voraussetzung für Leben. Aus dem spirituellen Kontext heraus wandert die Seele bereits vor der Befruchtung um die Aura der Mutter. Im afrikanischen werden Kinder sogar mit bestimmten, eigens für das Kind komponiertem Lied, herbei gesungen und manch hochsensible Frau spürt diese Anwesenheit schon vor der Befruchtung. Ob dieses Wesen bleibt oder doch wieder geht, entscheidet sich in den ersten Wochen bis hin zum Ende der Schwangerschaft immer wieder neu. Für eine Frau, als Schöpferin des Lebens, ist es das Urprinzip, dass sich irgendwann eine Schwangerschaft ankündigen könnte. Vielleicht hat sich auch unser Bewusstsein und die Herangehensweise an viele Dinge stark verändert. Heute müssen keine dutzenden Mäuler gefüllt werden und eine Fehlgeburt bringt in den seltensten Fällen ein gesundheitliches Risiko mit sich und nicht mehr der liebe Gott ist verantwortlich und seine Stimmung und gut tünchen hängt von unserem Handeln ab.

Das bringt mit sich, dass Frauen heute Fehlgeburten ganz anders erleben als noch im letzten oder vorletzten Jahrhundert.

### Fehlgeburt, Totgeburt – kleine Geburt, stille Geburt

Von einer kleinen Geburt spricht man, wenn ein noch sehr kleines Baby ungefähr vor der 12. Ssw frühzeitig verstirbt und auf natürlichem Weg oder zumindest vaginal den Körper der Mutter verlässt. Schwangerschaften ab der 17. Woche werden fast immer mit einer medikamentösen Einleitung und mit dem gesamten Geburtsvorgang beendet. Dies ist insofern wichtig, weil es für die Frau und ihren Körper besser zu verarbeiten ist, wenn sie durch diesen Prozess durchgeht. Frühe Schwangerschaften oder sogenannte Aborte werden hauptsächlich operativ mit Ausschabung oder medikamentös eingeleitet ab fest stellen der Diagnose. Dabei werden eine wirkliche Diagnose und Begründung sehr selten gefunden. In vielen Fällen handelt es sich um einen Gendefekt, in anderen um eine Laune der Natur, der wir offensichtlich ausgeliefert sind. Frauen, die die Diagnose erhalten, dass sich ihr Baby nicht weiterentwickelt hat und das Herz nicht oder nicht mehr schlägt, empfinden diese Botschaft als ein traumatisches Erlebnis. Nicht nur ein Kind stirbt, sondern auch die Träume, Hoffnungen und Vorstellungen mit ihm. Ein, oder besser gesagt sein eigenes Kind tot im Körper zu wissen ist für viele oder sogar die meisten Frauen eine enorme Belastung. Die medizinischen Interventionen die folgen ebenfalls. Was die wenigsten dabei wissen und im Stress und dem wahrscheinlichen Arztbesuch völlig untergeht, ist die Möglichkeit einer stillen Geburt im eigenen zu Hause. Hebammen und Doulas begleiten auch diese Geburt mit dem notwendigen Feingefühl und der Körper der Frau darf sich ganz von allein diesem Prozess unterziehen. Der weibliche Körper ist dafür eingerichtet auch diese Art der Geburt ohne weitere Komplikationen zu beenden. Im Krankenhaus wird bei erster Beratung fast ausschließlich dazu geraten mit einer Intervention die Schwangerschaft abubrechen mit der Begründung, dass es sonst zu Infektionen kommen könnte.

Für Frauen, die dies nicht wünschen oder ein Unbehagen in sich empfinden rate ich hier dringend eine Hebamme aufzusuchen. Außerdem bedarf es hier unbedingt um Aufklärung und mehr Transparenz. Ich selbst habe erst bei durch meine Fehlgeburt von dieser Möglichkeit erfahren. 2 Tage vor Weihnachten, nach 3 Wochen zuwarten, verabschiedete sich mein Baby Florentina bei mir zu Hause im Badezimmer für immer.

Stille Geburten laufen anders ab. Auch hier wird die Geburt medikamentös eingeleitet. Aufgrund der Größe des Babys kommt es zu einer tatsächlichen Geburt. Je nachdem wie weit die Schwangerschaft schon vorangeschritten ist und wie weit der Körper schon bereit ist dieses Kind loszulassen, dauert eine stille Geburt deutlich weniger lang als eine bei vollendeter Schwangerschaft und wird mit Wehen begleitet, welche aber mit Schmerzmitteln so gut unterbunden werden können wie möglich. In vielen Krankenhäusern wird durch die Hebamme sehr fürsorglich und achtsam durch diese Geburt begleitet. Es gibt auch die Möglichkeit durch ausgebildete Sternenkind Fotografen ein Erinnerungsstück des geborenen Kindes festzuhalten. Dies mag für einige Eltern an dieser Stelle makaber oder unbegreiflich anmuten, jedoch ist es oft das Einzige, was bleibt. In manchen Krankenhäusern ist möglich anschließend auch einen Teil der Nabelschnur mitzunehmen. Bei sehr frühen stillen Geburten kommt es leider dennoch im Anschluss oft zu einer Ausschabung, weil sich die Plazenta in einem so frühen Stadium meist nicht selbstständig lösen kann, und unter diesem operativen Eingriff ist es ebenfalls schwierig die Plazenta mit nach Hause zu nehmen.

Nach einer stillen Geburt bekommen die Eltern genug Zeit, um sich von ihrem Kind zu verabschieden. Das genaue Prozedere hängt vom Krankenhaus und vom diensthabenden Personal ab. Jedenfalls gibt es keine Begründung dafür, dass Kind den Eltern sofort zu entreißen und in vielen Fällen gibt es auch entsprechende Eltern/Kind Zimmer, in denen die Frau in der Nachsorge einige Tage betreut wird. Es ist möglich den Eltern ihr Kind auf das Zimmer zu bringen, wo diese es auf den Arm nehmen, streicheln und betrachten können. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass diese 3 Tage mit meinem Sohn Jonathan die kostbarsten waren. Sein Herz stand still in der 23. Ssw und mit ihm die Welt.

In Österreich gibt es Vereine die ehrenamtlich für sehr winzige und frühverstorbene Kinder Kleidung und Einschlagdecken nähen. Diese gibt es oft in den Geburtenstationen der Krankenhäuser oder werden auch sehr rasch nach Kontakt mit dem Verein verschickt.

Als begleitende Doula muss man wissen, dass das Umfeld in jedem Verlust sehr mitleidet. Der Vater meist sehr still, die Verwandten und Freunde sehr betroffen. Der Tod eines Kindes reißt immer ein Loch in den Alltag. Gleichzeitig kommt es immer noch vor, dass Menschen ungeschickt unsensibel reagieren. Manche getrauen sich auch gar nicht auf die betroffenen Eltern zuzugehen und das kann sehr verletzend sein. Ich möchte als Doula dazu sensibilisieren, dass diese Grenzerfahrung nicht für jede Lebenssituation bewältigbar ist und das ok ist. Es kann vorkommen, dass die engste Freundin hier keine gute Stütze ist, jedoch könne wie Doulas es sein.



Tipp als Doula: Die Milchproduktion einer Frau setzt bereits in der Schwangerschaft ein. So kann es nach einer Geburt zu schmerzenden Milchstaus kommen. Im Krankenhaus kommt es vor, dass sofort mit einer Abstilltablette entgegengewirkt wird. Dieses hat aber viele nachteilige Folgen und wirkt sich auf die Psyche der Mutter negativ aus. Deswegen empfehle ich mit Salbeitee oder Pfefferminztee natürlich und sanft abzustillen.

Blutungen und ein möglicher Wochenfluss treten auch nach einer stillen oder kleinen Geburt auf, werden aber durch Ausschabung zum Teil stark minimiert. Trotzdem ist es möglich, dass eine Frau damit konfrontiert ist und damit mehrmals täglich an ihr verstorbenes Kind erinnert wird.

In einem Buch vor vielen Jahren laß ich den Satz, „kein Kind ist je vergessen“. Dieser Satz hat mich stark bewegt. In dem Buch ging es im Abschlusskapitel um das Familiensystem und darum, wie wichtig es sei jedem Kind seinen offiziellen Platz in der Familie einzuräumen, denn jedes Kind hinterlässt eine Spur im Feld unseres Systems und wird dieses Kind negiert so hinterlässt es eine Lücke die wiederum später durch nachfolgende Familienmitglieder auf irgendeine ungesunde Weise kompensiert wird. In Familienaufstellungen zeigen sich diese fehlenden Kinder dann häufig als ein verstecktes Symptom in der Gegenwart. Umso wichtiger finde ich, dass wir Eltern darüber aufklären und sie dazu anregen und dabei unterstützen auch ihre verstorbenen Kinder zu würdigen.

## Phasen der Trauer

Die Trauer nach dem Verlust eines geliebten Menschen oder einer schmerzhaften Lebenssituation kann in 5 verschiedene Phasen eingeteilt werden. Elisabeth Kübler-Ross widmete sich der Erforschung nach dem Tod und der Trauer sehr intensiv. Nach ihr sind diese Phasen als „Kübler-Ross-Phasen“ bekannt.

Zu beachten ist unbedingt, dass jeder Mensch individuelle Trauererfahrungen macht und somit nicht bei jedem Betroffenen gleich ablaufen.

Verleugnung	Nicht wahrhaben wollen
Wut	Auf die gesamte Situation
Verhandeln	Der/ Die trauernde sucht selbst nach Lösungen, um mit der Trauer umzugehen
Depression	Der Verlust wird realisiert und tiefe Traurigkeit setzt ein
Akzeptanz	Der Verlust wird akzeptiert, was nicht bedeutet das der Schmerz verschwindet

Die Trauerphasen sind nicht linear und können in unterschiedlicher Intensität auftreten. Eine Zeitdauer wie lange eine Phase anhält gibt es dabei nicht. Manche Menschen überspringen auch eine Phase oder durchlaufen sie wiederholt. Es gibt kein richtiges oder falsches Trauerverhalten. Was Trauer erträglicher macht, ist den Zustand anzunehmen. Auch wenn sich das manchmal anfühlt als würde man den Boden unter den Füßen verlieren. Für trauernde ist es wichtig umsorgt zu sein und wenn die Zeit reif ist auch wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Gerade bei so intensiven Verlusten wie dem Tod des eigenen Kindes ist es ratsam sich professionelle Hilfe von außen zu holen.



## Schock und Trauma

Wann immer unser Körper sich in einer Situation befindet, die überwältigend ist und in der das autonome Nervensystem anspringt, kommt es unter Umständen dazu, dass die natürliche Körperreaktion nicht ausgelebt werden kann. Natürlich wäre dabei Kampf oder Flucht. Ist beides unmöglich kommt es zu Erstarrung. Die ganze Energie, die der Körper für Kampf oder Flucht aufbringen würde, und das ist eine Menge, geht hierbei nicht verloren, sondern bleibt im Körper als erstarrte Energie stecken. Kann der Körper innerhalb der nächsten Zeit nun diese Energie nicht freisetzen bleibt sie auch weiterhin im Körpersystem. Trauma belastet uns dabei noch über Jahrzehnte und es ist ein weitverbreiteter Irrglaube, dass Trauma nur durch schlimmste Ereignisse ausgelöst wird. Manchmal reichen dazu auch schon kleinere Ereignisse. Wenngleich der Verlust des eigenen Kindes keineswegs ein „kleines Ereignis“ ist. Um Trauma zu vermeiden oder wenigstens zu minimieren ist es wichtig sich dem körperlichen zu widmen. Eine völlig natürliche Reaktion dabei ist das Zittern. Aber auch jede andere Art von Spannungsabbau fördert die Vermeidung von Trauma.

## Rituale, um die Schwangerschaft und das Kind zu verabschieden

Rituale geben uns Halt. Mit Ritualen können wir nach Außen darstellen was uns im Inneren bewegt. Damit können wir einen lebhaften Umgang mit einer Sache, die uns wichtig ist darstellen. In Trauerprozessen hilft dies enorm, um unser inneres zu verstehen und greifbar und fassbar in die Welt zu bringen. Wir müssen es dann nicht mehr in uns versperren. Es darf einen Raum außerhalb von uns haben. Dazu dürfen wir uns all unserer Möglichkeiten bedienen und in einem zeremoniellen Rahmen manifestieren. Ein Ritual gibt uns auch einen Handlungsspielraum und darf als selbstwirksamer Akt erlebt werden, wo wir zuvor vielleicht eine Ohnmacht erlebt haben.

Rituale können zb beinhalten etwas Kreatives umzusetzen, wie zb gemeinsam mit der eigenen Doula eine Kerze zu verzieren und dabei über das erlebte zu sprechen, oder ein Armband mit schönen Perlen aufzufädeln. Auch ein gefilztes Püppchen kann eine schöne Erinnerung sein. Wenn die Möglichkeit besteht, ein kleines Feuer im Garten in einer Feuerstelle oder einer Feuerschale. Dabei können Lieder gesungen oder gesummt und kleine Gebete gesprochen werden. Getrocknete Pflanzenteile, Tabak oder notfalls einfacher Tee aus dem Küchenregal können verbrannt werden.



Tipp: Singen und summen wirkt sich positiv auf unser parasympathisches Nervensystem aus. Das bedeutet, dass sich durch die veränderte Atmung unser Stresssystem sofort herunterfährt und in einen beruhigenden Zustand übergeht. Deswegen ist breathwork so effektiv, um den Körper zu beruhigen. Weil es so einfach umzusetzen ist und singen noch dazu verbindet würde ich es in jedes Ritual immer mit einbeziehen. Keine Sorge, richtig oder falsch gibt's hier nicht und zumindest summen kann jeder.

Vielen Frauen tut es gut zum Abschied ihres Kindes einen Brief mit Wünschen an ihr Kind zu schreiben. Der kann dann verbrannt werden oder in einer Erinnerungskiste zusammen mit dem 1. Ultraschallbild aufbewahrt werden.

In vielen Gemeinden Österreichs wird von der Stadt mehrmals im Jahr ein Abschiedsgottesdienst gehalten in Ehren aller Sternenkinder. Eine Beisetzung mit Pfarrer, wenn gewünscht, ist ebenfalls möglich. In Kumberg in der Steiermark gibt es einen kleinen Waldfriedhof, wo ein eigener Baum für Sternenkinder steht. Unser Kopf muss Dinge mit den eigenen Augen sehen, um zu begreifen und folglich loszulassen.

## Hilfe aus der Pflanzenwelt

### Ätherische Öle bei Trauer und Verlust

Ätherische Öle und ihre unterstützende Wirkung können bei Trauer und Verlust eine wertvolle Ergänzung sein, da sie dazu beitragen können emotionale Unterstützung, Entspannung und Trost zu bieten. Dabei darf immer die Nase mitentscheiden, denn das Wirkstoffprofil jeder Pflanze kann chemisch betrachtet ähnlich sein und doch in jeder einzelnen Person etwas anderes auslösen. Hier ist mir noch wichtig zu erwähnen, dass Duftmoleküle direkt über die Hirnschranke ins limbische System eintreten und somit auf unsere Gefühle wirken. Ätherische Öle und Kräuter sind somit keine Placebos, sondern Wirkstoffe.

Rose	gibt Trost und Geborgenheit, blumig
Vanille	schenkt Vertrauen und Geborgenheit, weicher zarter Duft, balsamisch
Grapefruit	macht glücklich, weckt Optimismus und lässt positiv in die Zukunft blicken, spritzig und lebendig
Kamille röm	bei starker Trauer sehr tröstend, reguliert das Nervensystem, blumig krautig
Melisse	bei großen Ängsten und Stress, reguliert das Nervensystem, zitroniger Duft
Neroli	ein „erste Hilfe“ Öl bei Schock, krautig
Vetiver	erdend, verbindend, gibt Halt und Wurzeln, sehr intensiver erdiger Duft

Ätherische Öle können nicht nur in einer Aromalampe vernebelt werden. Sie können auch sehr gut gemischt werden mit einem Trägeröl, zb Jojobaöl, und als Roll on in der Handtasche mitgenommen werden. Auch Fußbäder können damit ergänzt werden. Dabei bitte immer in etwas Sahne oder Honig vorab einrühren. Als Körperspray können sie ebenfalls nach Bedarf zb auf das Kopfkissen gesprüht werden. Eine besondere Form von ätherischen Ölen ist das Hydrolat, der wässrige Anteil bei der Gewinnung von ätherischen Ölen. Hierbei sind ganz besonders wirksam in der Trauerarbeit das Orangenhydrolat, welches in Akut Situationen auf die Zunge aufgesprüht werden kann und sofort nervliche Spannungen löst. Auch das Rosenhydrolat darf hier genannt werden. Beide Hydrolate ergeben in Kombination mit den oben genannten wunderbar wirksame Bodysprays.

#### Rezept für ein Bodyspray

50 ml Glasflakon

40 ml Rosenhydrolat

10 ml Alkohol

3 Tr. Kamille röm.

4 Tr. Mandarine

#### Kräuter als Tee

Verschiedene Kräuter aus der Frauenheilkunde sind für die Gebärmutter durchblutungsfördernd und unterstützen und regulieren den weiblichen Zyklus. Nach Verlust eines Babys empfiehlt es sich in jedem Fall den Körper mit einem „Nestreinigungstee“ zu unterstützen. Dies kommt nicht nur dem Körper zugute, sondern dient auch der Psyche der Frau, um mit ihrem Körper in Verbindung zu sein. Die 8 typischen Kräuter für diesen Tee sind Frauenmantel, Brennnessel, Schafgarbe, Goldrute, Storchenschnabel, Gundelrebe, Stiefmütterchen, Taubnessel, Himbeerblätter. In einer Apotheke kann diese Mischung problemlos zusammengestellt werden.

Sollte zeitnah der Wunsch nach einem Geschwisterchen auftauchen, dienen diese Frauenkräuter auch bei Kinderwunsch.

#### Kräuter zum räuchern

Kräuter verbreiten einen angenehmen Duft und haben jedes für sich eine spezielle Wirkung, die von psychisch bis über physisch geht. In getrockneter Form lassen sich alle Kräuter auch räuchern. Typische heimische Kräuter zum Verräuchern speziell um Frauenthemen sind der Beifuß, Holunderblüte, Holunderbeere, Himbeerblätter, Schafgarbe, Hasel, Wacholder, Rosenblüten. Wer also eines dieser Kräuter bei sich im Garten oder Küchenregal findet, tut gut daran sich einen kleinen Vorrat anzulegen. Die frisch gepflückten Kräuter über 2 Wochen dunkel trocknen und dann in Gläser abgefüllt lagern. Auf einem kleinen Stövchen können diese dann verräuchert werden.

Man sagt, dass die Kräuter im eigenen Garten oder unmittelbar wachsen, genau die sind die gebraucht werden. Vielleicht findet sich als die passende Pflanze genau vor er eigenen Haustür und selbst zu trocknen, verlangt wirklich nicht viel. Einfach etwas von der Pflanze abschneiden und dann an einem trockenen und eher dunklen Raum für ca 2 Wochen auf einer Küchenrolle auflegen. Meine Kräuter trocknen oft im Stiegenhaus. Danach in Schraubgläser füllen und im Schrank aufbewahren. So hat man das ganze Jahr über die Lieblingsheilkräuter vorrätig.

## Eine Sammlung an möglichen Erinnerungen und Verabschiedungen

### Feuer und Wasser als Element des Abschieds

Feuer als Element gilt als Transformation. Der Phönix muss erst verbrennen, bis er aus der Asche emporsteigt. Das Wasser, als Fluss des Lebens nimmt alles mit sich was nicht fest verwurzelt ist. Im Feuer können kleine Briefe oder Wünsche verbrannt werden. Befindet sich ein Fluss oder Bach in der Nähe können kleine Boote aus zB Kokosnussschalen mit letztem Gedenken dem Wasser übergeben werden.

### Erinnerungskiste

Den meisten Menschen die Verluste zu tragen haben tut es gut einen Ort zu haben, wo sie ihre Erinnerungen aufbewahren können. Eine kleine Kiste mit Andenken, einem Ultraschallbild, einer Karte zB.

### Gedenkaltar

Viele Mütter mit den ich gesprochen habe, haben für ihre Kinder irgendwo in ihrer Wohnung einen Platz wo als Erinnerung ein kleiner Engel, eine Kerze oder ein Stein steht.

### Muttermilchschmuck

Falls der Körper der Mama schon Milch gebildet gibt es einige Künstlerinnen, die sich darauf spezialisiert haben aus Gießharz und Muttermilch Ketten oder Ringe zu fertigen.

### Mizuko

In Japan gibt es die Tradition einen kleinen Jizo Buddah in einem Tempelgarten zu platzieren. Dies sind eigene kleine Figürchen die symbolisch für den Abschied von ungeborenen, oder todegeborenen Kindern stehen. In buddhistischen Zeremonien werden oft bestimmte Mantras und Sutras gelesen, wie zB das Herz Sutra.

### Waldorfpüppchen

Manche Frauen nähen auf Anfrage kleine Püppchen mit dem Gewicht und der Größe des verstorbenen Babys. Als Doula wäre es ratsam den Kontakt solch einer „Puppenhebamme“ im Repertoire zu haben.

### Closing the bones

Als Zeremonie für alle Abschlüsse ist auch hier ein schönes und inniges Ritual für die Mama.

### Fußabdruck

In fast jedem Kreissaal gibt es Stempelkissen für die neugeborenen Füßchen. Auch ein Sternchenkind kann seinen ersten und letzten Fußabdruck auf dieser Erde verewigen.

### Blessingway

Ein motherblessing ist ein Segensfest für die werdende Mutter welches traditionell vor der Geburt gegeben wird um die Mama mit guten Wünschen und Segen zu versehen. Sie wird im Kreis von Frauen und weiblichen Familienmitgliedern abgehalten. Was auch immer der Mama hier gut tut kann hier einfließen.

### Sternenkind-Fotografie

In ganz Österreich gibt es ehrenamtliche Sternenkindfotografen die man kontaktieren kann und die ins Krankenhaus oder nach Hause kommen um ein erstes und letztes Bild von dem Baby anfertigen. Für manche Eltern ist das im ersten Moment und im Schock sehr befremdlich. Für die meisten aber im Nachhinein ein großes Geschenk.

### Baum pflanzen

Einen Baum oder Strauch zu pflanzen den man jedes Jahr beim Blühen beobachten kann ist eine wunderschöne Art Leben und Tod zu verbinden

Seit 2017 ist es möglich, und sogar rückwirkend möglich, alle frühverstorbenen Kinder unter 500g ins Personenstandsregister eintragen zu lassen. Somit haben Eltern auch am Papier ein kleines Stückchen Beweis wenn man es so will für ihr Kind.

Zum jährlichen Andenken und um dem Erlebten, dem eigenen Kind, einen Platz zu geben, gibt es 2 Gedenktage jährlich. Der internationale Trauertag der Sternen Kinder ist der 15. Oktober und der 2. Sonntag im Dezember. In Erinnerung an unsere Sternen Kinder werden an diesen Tagen weltweit Kerzen ans Fenster gestellt.



Zwei Menschen möchte ich zum Abschluss noch namentlich erwähnen. Von ihnen weiß ich, dass sie sich sehr für Sternen Kinder einsetzen Rainer und Vera Juriatti haben den Verein Mein Sternen Kind gegründet. Beide sind österreichweit unterwegs, um Sternenkindern mit ihren Eltern eine letzte Erinnerung zu schenken, ein Foto. Sie leisten großartige Öffentlichkeitsarbeit und organisieren jährlich eine Sternenkindtagung in Graz in der viele Impulsvorträge rund um dieses Thema von Fachleuten vorgetragen werden.

Das Wichtigste, abseits aller Rituale, ist, das jemand da ist und zu hört. Jemand der den Raum hält und alle Emotionen aushält. Liebe Doula, lieber Leser, sei du derjenige oder diejenige die einfach zuhört.



## Das Märchen vom Sternenkind

Es war einmal ein klitzekleiner Engel. Der war so klein, dass sogar die anderen Engel ihn nicht immer finden konnten. Klitzeklein war er. Er war so klein wie die kleinste Schneeflocke oder der kleinste Teil von einem Zuckerstück oder der kleinste Teil von Zimt. Dieser Engel roch sogar ein klein wenig danach. Aber der klitzekleine Engel war traurig. Weil ihm war immer langweilig. Er hatte nämlich nichts zu tun.

Jeder Engel passt auf jemanden auf. Entweder auf ein kleines Mädchen oder auf einen kleinen Jungen. Eine Mama oder einen Papa. Einen Onkel oder eine Tante, eine Oma oder einen Opa. Einige Engel passen sogar auf Hunde, Katzen oder Hasen auf. Andere wiederum kümmern sich um Delphine oder Pferde. Nur der klitzekleine Engel hatte niemanden, auf den er aufpassen konnte.

Bei Vollmond treffen sich alle Engel auf einem Berggipfel. Mutter Mond sieht wie eine große Käsepizza aus und die Engel versammeln sich, um gemeinsam zu lachen und zu tanzen und um sich Geschichten von den Menschen dort unten zu erzählen. Ganz genau so, wie wir unseren Freunden unsere Erlebnisse erzählen.

Engel können an mehreren Plätzen gleichzeitig sein. Genauso wie wir, wenn wir schlafen. Unser Körper liegt im Bett und schläft, während unsere Seele ins Traumland wandert und wunderbare Abenteuer erlebt, an die wir uns beim Aufwachen oft nicht mehr erinnern können. Also ein Teil des Engels passt auf uns auf, während der andere Teil im Mondlicht tanzt. Alle Engel sehen verschieden aus. Genauso wie wir.

Manche Engel haben riesige Regenbogenflügel, manche tragen glitzernde weiße Kleider, andere sind mit Blumen bedeckt. Es gibt Engel, die luftig und durchsichtig sind, andere sind warm und flauschig. Manche kichern und tanzen, während andere sich elegant durch die Nacht bewegen. Die Engel sitzen dann im Kreis und erzählen von ihren Erlebnissen. Und in der Mitte steht jemand, der sehr traurig ist. Aber wo ist er?

Das muss der klitzekleine Engel sein. Er ist so klein, dass sogar die anderen Engel ihn gar nicht sehen können. Warum ist der klitzekleine Engel so traurig? Tja – er beklagt sich, dass er niemanden hat, auf den er aufpassen kann. „Ich will auch für jemanden sorgen, das ist nicht gerecht“, sagte der klitzekleine Engel. Da hätten ihr die anderen Engel sehen sollen. Der klitzekleine Engel tat ihnen sehr leid. „Nun, sagten sie, warum kommst du nicht mit uns bist unser kleiner Helfer?“ „Ich will kein Helfer sein“, antwortete der klitzekleine Engel, stand fest auf dem Boden und atmete richtig! „Ich will auch auf jemanden aufpassen“, rief er und wirbelte im Kreis herum und Regenbogenfunken sprühten. Die anderen fühlten, dass er richtig wütend war.

Dann flog der klitzekleine Engel davon. Mutter Mond schaut auf ihn herab und sieht ihn in traurigen Wellen durch die Luft fliegen. Die Spitzen seiner Flügel hängen schlapp nach unten. Er braucht Hilfe – und Engel bekommen ihre Hilfe – genau wie wir, von Gott. Der Mondstrahl führt den Engel zu einem Kirschbaum voll schöner rosa Blüten, die herrlich süß duften und sich ganz zart anfühlen. Der klitzekleine Engel landet auf einem Zweig und kuschelt sich in eine Kirschblüte, wickelt seine Flügel in die Decke um sich herum und schließt seine winzigen Augen.

Er atmet tiiiiief ein und denkt an Gott. „Lieber Gott“, fragt er, „wie kann ich jemanden bekommen, für den ich sorgen darf?“ Dann ist er ganz still..... still..... still, und Gott schickt ihm einen Gedanken: „Du hast eine ganz besondere Aufgabe, mein wunderbarer kleiner Engel.“ Aber was ist meine Aufgabe?, fragt der klitzekleine Engel. „Suche danach und du wirst sie finden“, hört er in seinem winzigen Kopf.

Er fühlt Gottes Liebe und freut sich. „Wenn du mir sagst, dass ich jemanden finden kann, dann weiß ich, dass es in Erfüllung gehen wird.“ In Gedanken gibt der klitzekleine Engel Gott einen großen Kuss und macht seine Augen wieder auf. „Ich muss meine Aufgabe finden!“ „Ich werde meine Aufgabe finden“, rief er hinauf. Und singend fliegt er davon, seiner Aufgabe entgegen...

Zuerst macht sich der klitzekleine Engel auf die Reise nach Osten, wo alles beginnt, und er findet ein großes Meer. Er schaut auf die Fische und passt auf, ob er ein Zeichen sieht oder ein Gedanke kommt, der etwas mit seiner neuen Aufgabe zu tun hat. Aber er bemerkt nur, dass alle viel zu groß für ihn sind.

Also fliegt er nach Süden, wo alles weiter geht. Dort findet er einen großen Wald mit Löwen und Rehen und passt auf, ob er dort etwas bemerkt. Aber er sieht nur, dass alle viel zu groß für ihn sind.

Also fliegt er nach Westen, wo alles aufhört und sich verändert. Er findet eine Wüste und sieht Kamele und Elefanten. Aber auch hier sieht er kein Zeichen und bemerkt nur, dass alle viel zu groß sind.

Als er nach Norden weiterfliegt, hofft er jetzt inständig, dass er dort etwas findet. Dort, wo sich alles ausruht für einen neuen Anfang. Er fliegt auf einen Berg, um sich die Adler und Bären besser anschauen zu können und passt dabei auf, ob er ein Zeichen bemerkt; doch alle sind viel zu groß.

Da wurde der kleine Engel wieder sehr traurig, seine Flügel waren müde. Vater Sonne geht langsam unter und Mutter Mond kommt zurück, gerade als der klitzekleine Engel wieder beim Kirschbaum landet. Der Mondstrahl wartet schon auf ihn als er sich langsam zum Fuß des Kirschbaums herunter gleiten lässt. „Was habe ich falsch gemacht?“ schluchzt der klitzekleine Engel enttäuscht und zuckt mit den Flügeln. „Gott hat mir gesagt, dass ich meine Aufgabe finden werde“ teilt er dem Mondstrahl mit. „warum habe ich sie noch immer nicht gefunden?“ Wieder versuchte der klitzekleine Engel seine Gedanken zu beruhigen, um herauszufinden, was Gott zu sagen hat. Er atmet zweimal tief ein, ist wieder ganz still und da hört er plötzlich ein Geräusch. Jemand weint. Aber wo?

Der Engel blickt sich suchend um. In dem großen Haus, in dem viele Menschen aus und eingehen, da steht irgendwo ein Fenster offen und Bruder Wind trägt es heraus das Geräusch des Weinens.

Schnell schlägt er mit seinen Flügeln und mit einem Windstoß landet er in dem Zimmer dort. Ein Mann sitzt dort am Bett und weint. Hinter ihm steht sein großer Schutzengel – und der seiner Frau, die in dem Bett liegt, auch. Ihr Schutzengel ist ganz dicht bei ihr. Der klitzekleine Engel versucht zu verstehen, was der Mann sagt. Wie er da so sitzt und weint. Er versucht ihn zu trösten, aber er hört ihn nicht, sein Stimmchen ist ja viel zu leise. Und die alle weinen da so laut. Dann hört er noch mal ganz genau hin. Und hört den Mann sprechen von einem Kind, das so klitzeklein wäre – Da horcht der klitzekleine Engel auf. Wer ist klitzeklein? Sollte es etwa noch jemanden geben, der wie er, klitzeklein ist? – Wer sollte das sein? fragt er sich – und ist jetzt ziemlich neugierig.

„Hm“, sagt er. In seinen Gedanken sucht er nach einer Idee. Da hört er Gott sagen: „Schau dir das klitzekleine Mädchen genau an, das zu ihnen gehört. Es gibt etwas, das nur du tun kannst. Und dann sieht er es, der klitzekleine Engel. Das klitzekleine Kind. Der klitzekleine Engel ist ganz aufgeregt. „Was? Was ist es, dass ich tun kann?“ und er starrt das kleine Mädchen an, das ganz reglos vor ihm liegt. ....und dann hat er verstanden! Schnell dreht er sich zu den Schutzengeln um und sagt stolz. „Ich kann Euch helfen! Und nur, weil ich sehr sehr winzig bin! Nur allerkleinste Engel können hier helfen“. „Ich werde bei ihr bleiben und sie begleiten, auf dem Weg nach oben, zu den Sternen.

Das Sternenkind. Und ich werde sie beschützen und immer für sie da sein. Denn nur ich kann das, niemand sonst!“

Und dann flüsterte er ihr ins Ohr: „Mach dir keine Sorgen, kleines Mädchen, du bist nie allein. Ich bin bei dir.“ Da wurde das Mädchen ganz friedlich. Und er erzählte ihr auf dem Weg zu den Sternen, wie sehr sie geliebt wird von ihren Eltern, und wie sehr sie sie vermissen. Und davon, dass sie immer in ihren Herzen wohnt... Und es fühlte sich sehr gut an für das klitzekleine Mädchen – wie, wenn man ein Geschenk bekommt, es aufmacht ...oder wie ein Eis an einem sehr heißen Tag....oder wie barfuß im Schnee laufen.....

Und manchmal steigen sie zusammen hinab und besuchen die beiden. Die Eltern können das dann ganz deutlich fühlen, dass sie da ist. Und manchmal, wenn ihre Körper schlafen, wandern ihre Seelen hinauf ins Traumland zu ihrem Sternenkind und dem klitzekleinen Engel.

Jetzt sitzt das klitzekleine Mädchen mit ihrem klitzekleinen Engel dort oben auf dem Stern, der am Abend so hell strahlt und freut sich darüber, dass ihr Papa und ihre Mama manchmal vor lauter Lachen und Freude Tränen in den Augen haben. Das war lange Zeit nicht so.

Aber das klitzekleine Mädchen und ihr kleiner Freund haben ihnen eine Sternschnuppe hinuntergeschickt und auf ihren Lebensweg gelegt. Und sie sind nicht drübergestiegen und nicht drum herum gegangen, nein, sie haben sie aufgehoben. Sie kam direkt von dort oben, von dem kleinen hellen Stern. Das Lachen und Tanzen dort oben auf dem Stern kann man, wenn man ganz leise ist und lauscht, bis in ihre Herzen hören!

Was immer die Sternschnuppe in Eurem Leben ist, wenn ihr achtsam seid, werdet ihr sie sehen..... und dann wisst, sie kommt direkt von dort – von dem klitzekleinen Engel und Eurem Sternenkind!

Quelle unbekannt – Verfasser/in nicht ermittelbar, Text übernommen Internetfund (2023).

Autorin: Anna Schuh

Titel: Und im Himmel warte ich auf dich – Begleitung, Rituale und Trauerarbeit

Art der Arbeit: Abschlussarbeit zur Präsentation im Rahmen der Doula-Ausbildung 2023

Originalfassung: 2023

Layout-Überarbeitung: 2025

Copyright © 2023–2025 Anna Schuh

Alle Rechte vorbehalten.

Die in dieser Arbeit enthaltenen Texte, Gedanken und Formulierungen stammen – sofern nicht anders angegeben – von der Autorin selbst.

Die zwei verwendeten Geschichten sind entsprechend ihrer ursprünglichen Quelle gekennzeichnet.