

*Nicole Baumann-Kolonovics
Heike Wolter*

Illustriert von Birgit J. Tomayer

Rituale
für
Familien

Leben mit unserem Sternenkind

*Eine einfühlsame Geschichte
und liebevolle Rituale für
Sternenkind-Familien*



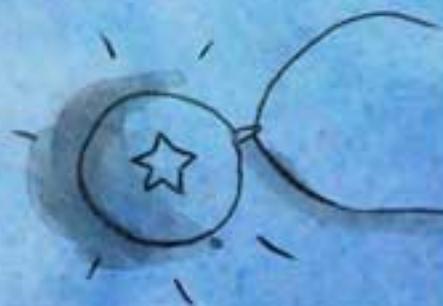
edition
riedenburg

Wenn ein Baby vor oder nach der Geburt stirbt, gibt es kaum Erinnerungen. Die gemeinsame Zeit war schließlich viel zu kurz. Gerade das erschwert die Trauer und schmerzt unerträglich. Dieses liebevoll illustrierte Bilderbuch hilft Familien dabei, Sternenkinder im Alltag sichtbar zu machen. So erhalten auch verstorbene Babys ihren festen Platz in der Familie. Denn nicht ohne sie, sondern mit ihnen weiterzuleben ist ein wichtiger Teil der Trauer und für alle Zeiten von Bedeutung.

In der einfühlsamen Geschichte im ersten Teil dieses Buches werden von Omis und Opas Bäume gepflanzt, damit Sternenkinder Tilda wachsen kann. Steine gehen auf Reisen, um dort zu bleiben, wo die Sehnsucht zu Liebe wird, und Blätter werden gesammelt, um dem Sternenkinder zu sagen, dass es von allen geliebt wird.

Anschließend werden Familien, Angehörige und Begleitpersonen dazu eingeladen, in sich hineinzuspüren und eigene Wege der Trauerbewältigung zu finden. Die vorgestellten Rituale ermutigen Kinder und Erwachsene gleichermaßen zum Gestalten ganz persönlicher Ausdrucksformen. Denn was könnte schöner sein, als den eigenen kleinen Stern besonders hell in der Familie leuchten zu lassen.

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at



ISBN 978-3-99082-047-6



9 783990 820476





Dieses Buch ist für

von





Für TILDA
wir lieben dich
unendlich
und für immer



Tilda unser Stern:
Eine liebevolle Geschichte

6

In liebevoller Erinnerung:
Rituale zum Mitmachen
für die ganze Familie

39





Besonders gern ist sie mit ihren Sternenfreundinnen Ida und Paula zusammen. Die Drei haben sich am ersten Sternkindergartentag kennengelernt und sind seitdem die besten Freundinnen.

Tilda, Ida und Paula lieben es, im süßen Sternenstaub Schlitten zu fahren, auf bunten Regenbogen zu rutschen, im Wind zu schaukeln und auf den Sonnenstrahlen zu tanzen.

Tilda wohnt aber auch bei ihrer Mama und ihrem Papa – in ihrer Erinnerung, in ihren Gedanken und ihren Herzen. Denn Tilda ist gestorben.

Im Sternbild Herkules wohnt Tilda, der wundervollste und hellste aller Sterne.

Tilda hat dort am Himmel ganz viele Freunde, mit denen sie spielt und glücklich ist.

Tilda und ihre Familie lieben einander trotzdem sehr.

Von dieser Liebe und wo und wie du sie sehen kannst, möchte ich dir erzählen.

Schau dich mal in Tildas Zuhause um.
Dort findest du überall Bilder von ihr:

Aus der Zeit, in der sie in Mamas
Bauch gelebt hat ...



... aber auch nach der Geburt, als Tilda schon gestorben war.
Auf diesen Bildern schenkt Tilda allen immer ein Lächeln.
In diesem Lächeln siehst du die Liebe leuchten.

Tilda reist mit ihrer Familie gemeinsam von einem Ort zum nächsten. Denn in Gedanken ist sie immer und überall mit dabei.

An jeden ganz besonders
wundervollen Platz
wird ein Stein mit ihrem
Namen gelegt.



Damit all die Reisen und Orte,
an denen die Steine liegen,
nicht vergessen werden,
wird ein Foto gemacht.



Tildas Cousin fotografiert gerne
alles, das ihn an Tilda erinnert.
Er macht ein Foto von jedem
schönen Blatt und jedem
einzigartigen Baum, in dem er
eine Verbindung zu ihr sieht.

Seine Fotos klebt er in ein
Fotoalbum. So denkt er an seine
kleine Sternencousine und
sagt ihr, dass er sie lieb hat.





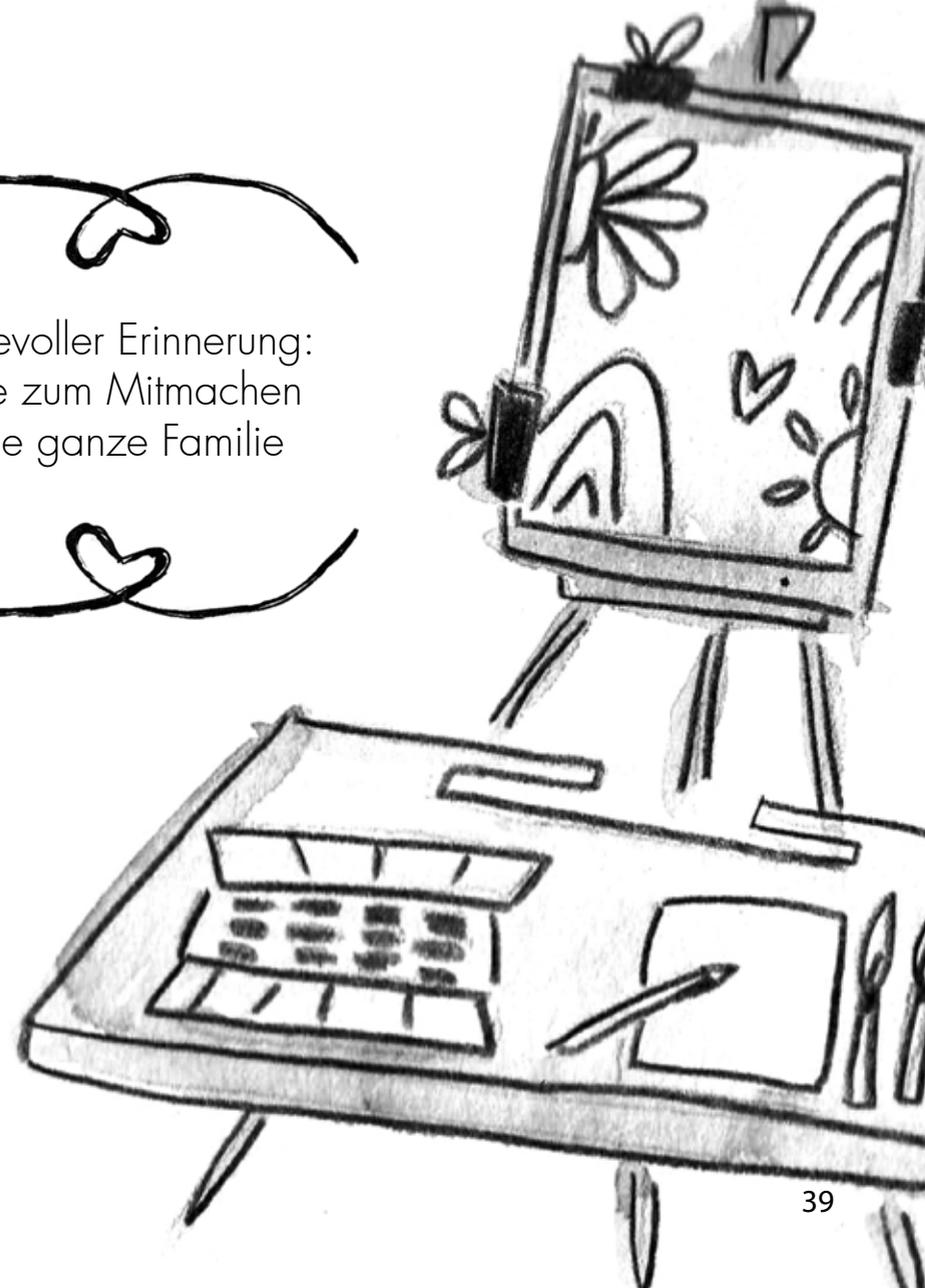
Tilda ist natürlich auch bei allen Festen dabei, die gefeiert werden.

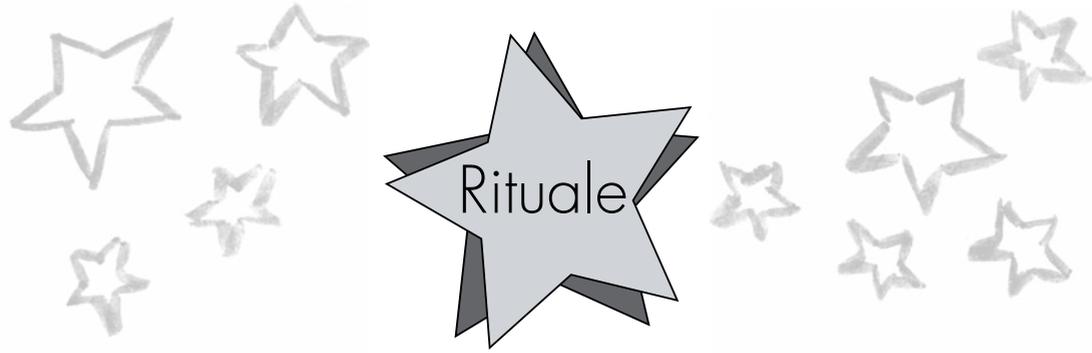
Deshalb wird bei jeder Feier und jedem Geburtstag in ihrer Familie ihre Kerze angezündet.





In liebevoller Erinnerung:
Rituale zum Mitmachen
für die ganze Familie





Wenn ein Baby stirbt, gibt es kaum etwas, das an dieses kleine Kind erinnert. Gerade dieser Umstand macht die Trauer oft so schwer.

Sternenkinder in der Familie sichtbar zu machen, nicht ohne sie, sondern mit ihnen weiterzuleben, ist ein wichtiger Teil der Trauerarbeit.

Dabei geht es zum einen darum, Sternenkinder in besonderen Momenten sichtbar zu machen, und zum anderen auch darum, sie in den Alltag zu integrieren.

Die Geschichte von Tilda zeigt Möglichkeiten, an Sternenkinder zu denken und über sie zu sprechen. Sie kann daher Impulse für eigene Rituale rund um ein Sternkind geben.

Rituale sind ressourcenorientierte Handlungen, die helfen sollen, das Schlimme aushaltbar und das gestorbene Baby greifbar zu machen.

Wie ein gutes Ritual aussieht, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Darum sind die verschiedenen Beispiele für Rituale auf den folgenden Seiten nur Angebote aus einer unendlichen Menge von Möglichkeiten.

Machen Sie sich auf, diese Möglichkeiten zu erkunden. Immer mit dem Blick auf das, was sich gut und hilfreich anfühlt.

Und sollten Sie nicht selbst betroffen sein, nutzen Sie die folgenden oder andere Rituale, um Eltern und andere Angehörige von Sternkindern zu unterstützen.



Die Welt von heute ist eine Welt der **Bilder**. Vielleicht gibt es Fotos des Sternkindes, die Sie betrachten, sortieren, in ein Album einkleben, mit digitaler Technik bearbeiten oder zu Collagen verarbeiten können.

Oder Sie haben Freude daran, Motive zu fotografieren, die Sie mit dem Sternkind verbinden. Auch diese lassen sich weiter verarbeiten.

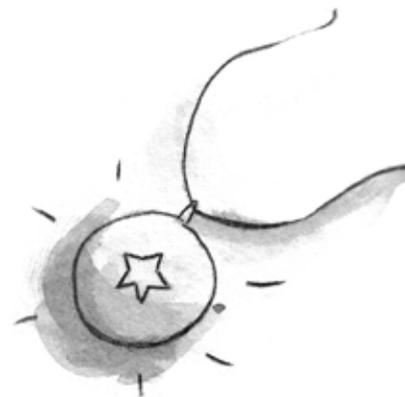




Das Sternkind kann symbolisch bei dem, was Sie tun, dabei sein. Welches Symbol steht für Ihr Sternkind? Dieses können Sie an verschiedene **Orte** mitnehmen (z.B. einen besonderen Stein) oder dort entstehen lassen (z.B. Name im Sand). Vielleicht bringen Sie aber auch ein Symbol, das Sie an das Sternkind erinnert, von jenen Orten mit.



Da der Platz des Sternkindes im Herzen schlecht zu sehen ist, kann es hilfreich sein, die innige Verbundenheit nach außen zu tragen. Ein **Tattoo** oder **Schmuck** als Sinnbild für das Sternkind können sichtbare Zeichen des Miteinanders sein.





Eine **Kerze** für Verstorbene anzuzünden, ist ein weltweit verbreitetes und verstandenes Ritual. Im Wortsinn bringt eine Kerze Licht in das Dunkle, Schlimme des Geschehenen.

Das Ritual nutzt auch die Initiative der Compassionate Friends „Ein Licht geht um die Welt“. Dabei werden jeweils am ersten Sonntag im Dezember um 19 Uhr Ortszeit Kerzen für verstorbene Kinder entzündet. Durch die unterschiedlichen Zeitzonen wird das Licht um die ganze Welt getragen.



Unsere Ideen

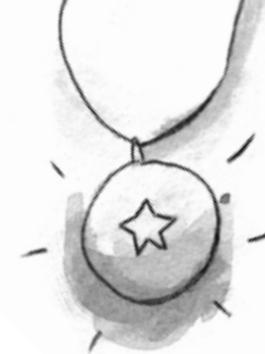


Feste, die bedeutsam sind – im christlichen Kulturkreis sind das vor allem Weihnachten und Ostern, in anderen Kulturkreisen gibt es zahlreiche weitere Feste – erinnern besonders daran, wie sehr ein Sternenkind fehlt.

Solche Anlässe mit dem Sternenkind zu feiern, kann auf vielfältige Weise geschehen. Es kann Teil von Gebeten und Fürbitten sein, es kann Geschenke erhalten und Teil von Familientraditionen (z.B. Weihnachtsfigur) werden.



Unsere Ideen



Alles hat seine Zeit

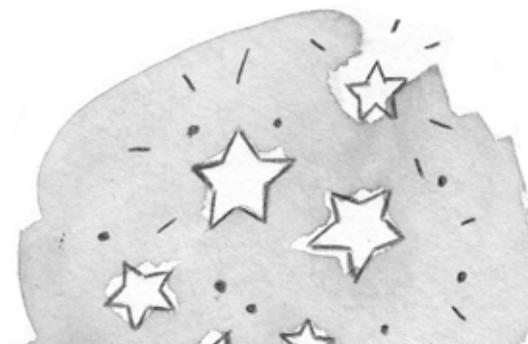
Das Wichtigste an Ritualen ist ihre zeitliche Begrenzung.

Rituale sollen Unterstützung bieten, wenn Halt nicht mehr vorhanden ist. Wenn sie zur lästigen Pflicht werden, ist es Zeit, sich von ihnen zu trennen.

Nicht im Festhalten, sondern im Loslassen liegt die größte Stärke.

Vielleicht braucht es zu diesem Schritt ein weiteres Ritual, ein **Ritual des Abschieds**. Eventuell wollen Briefe verbrannt, Andenken weggepackt und Orte verlassen werden.

Möglicherweise aber auch nicht. Ganz nach der Gewissheit: Alles hat seine Zeit.



Nicole Baumann-Kolonovics ist die Mutter von Sternenkind Tilda. Inmitten der Trauer um ihre Tochter hat sie als eine Ausdrucksmöglichkeit das Schreiben für sich entdeckt und dadurch gelernt, die unermessliche Traurigkeit und die tiefe Liebe nebeneinander sein zu lassen. Überwältigt und erfüllt von dieser wundervollen Liebe zu Tilda ist es ihr ein besonderes Anliegen, die Liebe und Verbundenheit zu benennen und sie wirken zu lassen, um damit Familien mit Sternenkindern zu helfen.



Heike Wolter ist Historikerin, Referentin zu den Themen Geburtshilfe, Schwangerschaft und Wochenbett, Autorin und Lektorin. Als Mutter von sechs Kindern, davon ein Sternenkind, bringt sie persönliche Erfahrungen in sensible Bücher ein. „Mein Sternenkind“, „Mein unsichtbares Kind“ und „Meine Folgeschwangerschaft“ sowie das Bilderbuch „Lilly ist ein Sternenkind“ thematisieren aus anderen Blickwinkeln den Verlust.



Heike Wolter
Regina Masaracchia

Lilly ist ein Sternenkind

Das Kindersachbuch zum Thema
verwaiste Geschwister

Reihe „Ich weiß jetzt wie!“, Band 11

Paperback, 17 x 19 cm
ISBN 978-3-902647-11-5

edition riedenburg, Salzburg
im Buchhandel

Wenn das neugeborene Geschwisterchen stirbt, ist die Trauer unermesslich groß. Doch wie können Eltern, Großeltern und andere Erwachsene kleinen Kindern das Unbegreifliche begreiflich machen?

Im Gedenken an ihre verstorbene Tochter Lilly und als Hilfe für andere Betroffene hat Heike Wolter das Kindersachbuch „Lilly ist ein Sternenkind“ verfasst. Es ist als Band 11 der Kindersachbuchreihe „Ich weiß jetzt wie!“ erschienen, deren Begründerin Regina Masaracchia auch dieses Buch feinfühlig und stimmungsvoll illustriert hat.

„Lilly ist ein Sternenkind“ enthält eine farbig gestaltete Bildergeschichte über Lillys frohe Erwartung und ihren traurigen Abschied, die je nach Ausführlichkeit des Vorlesens sowohl für Kinder ab zwei Jahre als auch für ältere Kinder geeignet ist. Anschließend gibt die Autorin in einem Sachteil hilfreiche Tipps im Trauerfall. Ein Glossar mit häufig verwendeten Begriffen sowie nützliche Adressen ergänzen das Buch.

*Empfohlen vom VEID, Bundesverband
Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.*



Verena Herleth
Vergebliches Warten
Familie Vogel und der Abschied für immer

Reihe „MIKROMAKRO“, Band 1
Paperback, 21 x 15 cm
ISBN 978-3-903085-40-4



Verena Herleth
Cato, der Seelenträger
Das Bilderbuch zum Leben der Seelen

Reihe „MIKROMAKRO“, Band 3
Paperback, 21 x 15 cm
ISBN 978-3-99082-001-8



Anna-Maria Böswald, Verena Herleth
Trotzdem großer Bruder
Katerkind Ludlu besucht sein
Sternengeschwisterchen

Reihe „MIKROMAKRO“, Band 6
Paperback, 21 x 15 cm
ISBN 978-3-99082-028-5

edition riedenburg, Salzburg | im Buchhandel



Heike Wolter

Mein Sternenkind

Begleitbuch für Eltern, Angehörige
und Fachpersonen nach Fehlgeburt,
stiller Geburt oder Neugeborentod

Paperback, 17 x 22 cm
ISBN 978-3-902647-48-1

edition riedenburg, Salzburg
im Buchhandel

Nach dem Verlust eines Kindes braucht es Zeit, um wieder zurückzukommen in ein Leben, in dem man sich selbst aufgehoben und versöhnt fühlt mit dem unfassbaren Schicksalsschlag. Um auf dem Weg der Trauer und der Neuorientierung vorangehen zu können, bedarf es vieler Dinge: zum Beispiel der Gewissheit, dass man nicht allein ist und dass es Möglichkeiten gibt, (sich selbst) Gutes zu tun.

Zentral sind die Erfahrungen anderer Menschen, die Ähnliches durchlebt, durchlitten und in ihr Leben integriert haben, denn sie können dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zurück zu finden. In diesem Begleitbuch kommen daher neben der Autorin auch Eltern zu Wort, die ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben. Im Fokus stehen ihre ganz persönlichen Verlusterfahrungen, die Entwicklung der Trauer und das Heilwerden, das kein Vergessen meint, sondern ein dankbares Erinnern an die viel zu kurze gemeinsame Zeit mit dem Sternenkind.

Mit konkreten Informationen für Fachpersonen (ÄrztInnen, Hebammen, Stillfachpersonal, PsychologInnen, SeelsorgerInnen u.a.)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Nicole Baumann-Kolonovics, Heike Wolter, Birgit J. Tomayer (Illustrationen)

Leben mit unserem Sternenkind

Besonderer Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

| | |
|------------------|--|
| 1. Auflage | August 2020 |
| © 2020 | edition riedenburg |
| Verlagsanschrift | Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich |
| Internet | www.editionriedenburg.at |
| E-Mail | verlag@editionriedenburg.at |
| Lektorat | Dr. Caroline Oblasser, Salzburg |
| Satz und Layout | edition riedenburg |
| Herstellung | Books on Demand GmbH |

ISBN 978-3-99082-047-6

