



**Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern,  
Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt,  
stiller Geburt oder Neugeborenentod**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## **Downloaden und kostenlos lesen Mein Sternkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod Heike Wolter**

---

372 Seiten

### Kurzbeschreibung

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 Sternkind.

### \*\* Trauern und Heilwerden \*\*

Prägnante Informationen sowie Berichte von Sternkind-Eltern zu

- \* der Erfahrung des Verlusts und der Frage nach dem 'Warum'
- \* den wichtigen ersten Schritten und dem Verlauf der Trauer
- \* eigenen und fremden Ressourcen, um weiter zu \* Ritualen, Erinnerungen und neuen Wegen
- \* der Entscheidung zu und dem Verlauf einer Folgeschwangerschaft
- \* speziellen Situationen von Vätern, Großeltern, Geschwistern, Folgekindern
- \* der Möglichkeit eines erneuten Verlusts

### \*\* Die Sicht der Eltern \*\*

Mütter und Väter berichten ehrlich und individuell

- \* über den Verlust ihres Kindes bzw. ihrer Kinder
- \* über die Zeit der unwiederbringlichen Momente
- \* über wichtige Entscheidungen für ihr Sternkind
- \* über Trauerzeit, Kraft der Erinnerung und Wege der Heilung
- \* über Erfahrungen mit Fachpersonen, Familie und Freunden
- \* über ihr neues Leben nach dem Verlust

### \*\* Möglichkeiten professioneller Begleitung \*\*

Konkrete Informationen für Fachpersonen (Ärzte, Hebammen, Stillfachpersonal, Psychologen, Seelsorger, Bestatter u.a.), um verwaiste Eltern adäquat betreuen zu können Über den Autor und weitere Mitwirkende Heike Wolter

geboren 1976, studierte Germanistik und Geschichte. Sie lebt als Universitätsdozentin, Lektorin und Autorin bei Regensburg.

2005 starb ihre Tochter Lilly durch eine Uterusruptur während der Geburt. 2007, 2010 und 2014 bekam sie gesunde Folgekinder.

Heike Wolter engagiert sich aktiv für Eltern, die ein Kind verloren haben, und veröffentlichte bereits das Kinderbuch „Lilly ist ein Sternkind“ für verwaiste Geschwister sowie fünf Erinnerungsalben. Sie schrieb neben „Mein Sternkind“ die Ratgeber „Meine Folgeschwangerschaft“ und „Mein unsichtbares Kind“ für Frauen mit Verlusterfahrungen.

[www.heikewolter.de](http://www.heikewolter.de)

[www.folgeschwangerschaft.de](http://www.folgeschwangerschaft.de) Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber.

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch sagt dir nicht, was du fühlen oder tun sollst, denn Trauern ist zutiefst individuell. Aber gewiss ist eines: Du wirst deine Traurigkeit überwinden. Dieses Buch will dich – die verwaiste Mutter oder den verwaisten Vater – an die Hand nehmen und dich begleiten. Es will aber auch dich – den Mitmenschen – für die besondere Situation und den Ausnahmezustand trauernder Eltern sensibilisieren. Und es will dich – die Fachperson – ermutigen, die Herausforderung anzunehmen, gleichzeitig professionell und empathisch mit verwaisten Eltern umzugehen.

Ich habe dieses Buch aus persönlicher Betroffenheit heraus geschrieben. Als meine Tochter Lilly im August 2005 völlig überraschend während der Geburt starb, hatte ich das Gefühl, aus dem mich plötzlich umgebenden Dunkel nicht mehr herauszufinden. Ich hatte nicht einmal das Gefühl, dass ich mich in einem Tunnel befand, der einfach nur lang war, am Ende aber ins Licht führte. Im Gegenteil: Die Welt fühlte sich an wie ein tiefschwarzer Raum, dessen mögliche Ausgänge ich nicht einmal erahnen konnte.

Ich wusste zwar nach wenigen Stunden, dass ich selbst überleben würde. Aber ich hatte eine entsetzliche Angst vor diesem Leben ohne meine Tochter. Selbst als ich nach zwei Tagen mit meinem Mann aus dem Krankenhaus zurückkehrte, zurück zu meinen beiden älteren, lebenden Kindern, konnte ich keinen Funken Lebensfreude in mir fühlen. Nur Verzweiflung.

Ich erinnere mich noch, wie zwei Frauen, die selbst auch ein Kind verloren hatten, an meinem Bett saßen. Meine Nachbarin hatte sie gebeten, mich zu besuchen. Eine erzählte mir, dass sie nach dem Tod ihrer Tochter für längere Zeit kaum hätte aufstehen können. Damit sprach sie mir emotional aus dem Herzen, aber sie formulierte auch das, was ich am meisten fürchtete: Stillstand, Leere, Sinnlosigkeit.

Irgendwann raffte ich mich auf und setzte mich an den Computer. Wie eine Hülle umfing mich schon bald das Internet, in dem ich ein Portal für verwaiste Eltern gefunden hatte.

Zu wissen, dass ich nicht die Einzige war, die diesem Schicksal begegnete, half mir sehr. Während ich um mich herum die Welt feindlich, unnahbar und ungerecht wahrnahm, konnte ich im Schutz der Anonymität ungeschminkt ausdrücken, was mich bewegte.

Immer weiter trug mich meine Suche nach Geschichten, Erklärungen und Hilfen. Bis ich eines Tages ein Zitat von Johannes Paul II. las: „Die Mitte der Nacht ist auch schon der Anfang eines neuen Tages.“

Verwaiste Eltern – was wir sind

Eine verwaiste Mutter, das war ich also nun im offiziellen Sprachgebrauch. Mein Mann ein verwaister Vater, meine Kinder verwaiste Geschwister, meine Eltern verwaiste Großeltern. Und verwaist im Sinne alter Märchen fühlte ich mich auch. Ich war furchtbar einsam, nicht nur weil wir erst seit Kurzem an einem neuen Ort lebten, sondern auch, weil offensichtlich niemand wusste, wie er mit mir umgehen sollte. Die meisten Menschen, denen mein Schicksal bekannt war, mieden mich, und anstatt über meine Tochter Lilly wenigstens sprechen zu können, verwaiste nach und nach auch die Erinnerung an sie.

Verwaiste Eltern sind Menschen, die ein Kind verloren haben. Und wenngleich sich dieses Buch an Eltern richtet, deren Kinder sehr früh – in der Schwangerschaft, während der Geburt oder in der Neugeborenenzeit – starben, bezieht sich diese Nennung nicht nur auf sie. Denn auch Eltern, deren Kinder im späteren Kinder-, Jugend- oder Erwachsenenalter sterben, werden so genannt.

Das Verbindende zwischen all diesen Eltern ist die Umkehr eines als normal angesehenen Lebenskreislaufs. In diesem sterben zunächst die Großeltern, dann die Eltern, und erst später die Kinder. Im Idealfall alle nach einem gefüllten Leben. Der Tod des eigenen Kindes aber lässt uns in einer Welt zurück, in der jene Grundprinzipien, denen wir vertrauen, zutiefst erschüttert wurden. Denn wenn nicht sicher ist, dass unsere Kinder leben können – was ist dann noch sicher in unserem Leben?

Individuelle Erfahrungen

Da Menschen sehr verschieden sind, meistern sie diese schwierige Frage ganz unterschiedlich. Das vorliegende Buch ist daher kein Ratgeber in dem Sinne, dass er den Weg einer guten Trauer und einer erfolgreichen Heilung beschreibt wie ein Zugfahrplan, dessen klar festgelegte Stationen zum gewünschten Ziel führen. Vielmehr habe ich versucht, individuelle Erfahrungen – einschließlich meiner eigenen – zu systematisieren. Dabei habe ich mich von den Müttern und Vätern leiten lassen, die bereit waren, auf meine

Interviewfragen zu antworten. Sie alle haben mit ihren unterschiedlichen Gedanken, Perspektiven und Mentalitäten dazu beigetragen, dass den von Trauer Betroffenen, ihren Angehörigen und Helfern viele Möglichkeiten zur Trauerbewältigung aufgezeigt werden.

Die Trauer wird nie vollkommen verschwinden, denn sie ist eine Schwester der Erinnerung. Aber wenn die Heilung erfolgreich verläuft, könnte es irgendwann heißen: „Und wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein, mich gekannt zu haben.“

Ich selbst habe lange nicht geglaubt, einmal sagen oder schreiben zu können, dass ich dankbar sei für Lillys Weg mit mir. Konkret gesagt dauerte es bis zu ihrem sechsten Geburtstag, bis ich diese Aussage ehrlich (unter)schreiben konnte.

Diese Erkenntnis war ein wichtiger Schritt. Nicht aber der letzte ...

An meine Leserinnen und Leser

Mein Buch wird vielleicht vor allem von betroffenen Frauen gelesen werden, die nach Verständnis und Zuspruch suchen. Aber auch den Vätern, Geschwistern und Großeltern sind eigene Kapitel gewidmet. Der weitere Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis soll durch dieses Buch den Mut finden, sich mit der Trauer verwaister Eltern auseinanderzusetzen, und Fachpersonen, die mit verwaisten Eltern zu tun haben, können von den hier abgedruckten Erfahrungen genauso profitieren wie von den Überlegungen zu Begleitmöglichkeiten.

Weil viele ärztliche und therapeutische Ausbildungen noch immer wenig Hintergrundwissen zum Umgang mit Sterben und Tod – besonders bei Kindern – bieten, kann dieses Buch eine wertvolle Ergänzung für all jene sein, die sich intensiver mit der elterlichen Trauer auseinandersetzen möchten.

Interviews

Viele meiner Interviewpartner haben mir geschrieben, die Beantwortung der Fragen sei zwar schwierig und tränenreich, aber vor allem heilsam gewesen.

Vielleicht war sie das auch durch die Hinzufügung eigener Gedanken, Bilder, Gedichte und weiterer Materialien. Mir ist bewusst, dass die gemeinsame Arbeit an diesem Buch alle Eltern viel Kraft gekostet hat, aber ich bin aus meiner eigenen Erfahrung der festen Überzeugung, dass das Schreiben ein möglicher Weg der Heilung ist. Das heißt, dass das Buch bereits die ersten Menschen begleiten durfte, noch bevor es überhaupt in der Öffentlichkeit angekommen ist. Hoffentlich erfüllt es diese Aufgabe auch für die Leser.

Ein Schritt nach dem anderen

Mein Buch folgt dem Weg von Trauer und Heilung in einer Art chronologischen Perspektive. Trotzdem muss man es nicht von Anfang bis Ende durchlesen. Manches fühlt sich momentan wichtig an, anderes nicht. Man kann daher zuerst das lesen, was einem hilfreich erscheint, und anderes dafür einstweilen auslassen. Genau wie unser Weg durch die Trauer macht dieses Buch manchmal einen Schritt zur Seite oder zurück. Ab und zu führen Ausflüge in unbekanntes Terrain oder zu vielleicht eigenartig anmutenden Ideen. Ich glaube aber, dass die unbekannte Situation der Trauer genau das braucht: Ausprobieren, was gut tut, und was nicht. Leider schützt die Tatsache, bereits ein Kind verloren zu haben, nicht davor, diese schreckliche Erfahrung unter Umständen noch einmal machen zu müssen. All denjenigen, die mehrfach betroffen sind, ist daher ein eigenes Kapitel gewidmet, ohne jedoch anderen Eltern Angst machen zu wollen.

Das Buch eröffnet die Schatzkiste der elterlichen Erfahrungen mit den Geschichten der nach Verlust(en) trauernden Mütter und Väter. Hier...

Download and Read Online Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborentod Heike Wolter #PHMTVY0JIA2

Lesen Sie Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod von Heike Wolter für online ebook  
Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod von Heike Wolter  
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod von Heike Wolter  
Bücher online zu lesen.  
Online Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod von Heike Wolter  
ebook PDF herunterladen  
Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod von Heike Wolter  
Doc  
Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod von Heike Wolter  
Mobipocket  
Mein Sternenkind - Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod von Heike Wolter  
EPub