

Inhalt

Einleitung	10
Die Welt der Trauer um dein geliebtes Kind	18
Wenn die Kleinsten sterben	18
Fehlgeburten oder kleine Geburten	19
Stille Geburt oder Totgeburt	20
Schwangerschaftsabbruch nach Pränataldiagnostik	21
Neugeborenentod	21
Plötzlicher Kindstod	21
Warum wir trauern und wie verschieden sich Trauer ausdrücken kann	22
Was, wenn Trauer Heilung wäre	22
Emotionen im Trauerprozess	23
Wenn Funktionieren die erste Zeit das »Überleben« sichert	29
Die Vorahnungen von Müttern	30
Schuldgefühle und Vorwürfe	31
Trauerwege gehen lernen	35
Erste kleine Schritte auf dem Trauerweg	36
Selbstliebe und Mitgefühl für den eigenen Schmerz lernen	37
Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt	37
Trittsteine in der Trauer	40
Werde ich je wieder glücklich?	41
Auf der Trauerwelle surfen	42
Meine Freundin die Trauer	43
Trauerräume im Alltag	45
Tage, an denen nichts mehr geht	47
Verdrängte Trauer	47
Eine neue Beziehung entwickeln – du musst dein Kind nicht loslassen, aber du darfst deinen Schmerz verwandeln	49
Hilfe annehmen lernen, aber auch Hilfe einfordern	51
Wenn sich auch das Umfeld verändert oder es auf deine Veränderung reagiert	53
Den Sprechenden kann geholfen werden	54
Pausen für Begleitende	55
Menschen mit ähnlichen Erfahrungen finden	55
Für Trauer gibt es keinen festen Zeitplan	56
Das erste Trauerjahr und die Zeit danach	57
Die Erlaubnis, Glück und Freude zu empfinden	57
Trauer in der Partnerschaft	58
Eltern trauern unterschiedlich	58
Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden können	60
Entlastung für die Partnerschaft	61
Wenn der Partner sich zurückzieht oder kein Verständnis hat	62
Geschwisterkinder und ihre Trauer	63
Kinder trauern anders	64
Sprachlosigkeit vermeiden	65
Wenn Kinder sich schuldig fühlen	66
Kinder in Abläufe einbinden	66
Einbindung von Schule und Kita	67
Wenn kleine Kinder ihre verstorbenen Geschwister sehen	68

Trauernde Großeltern	69
Trauer um Kind und Enkel.....	69
Die eigene Prägung aus früheren Zeiten.....	69
Wenn die Großeltern verletzend reagieren.....	70
Großeltern einbinden.....	71
Herausfordernde Trauerwege	72
Akute Belastungsreaktion.....	72
Traumatherapie.....	73
Kurkliniken.....	74
Medikamente.....	75
Suchtmittel.....	75
Erinnerung gestalten	76
Erinnerungsorte.....	77
Gedenkecke.....	78
Geburtstag, errechneter Geburtstermin und Todestag.....	78
Weihnachten.....	79
Jahreswechsel.....	81
Worldwide Candle Lighting Day.....	83
Kreative Ausdrucksformen finden.....	84
Meinem Kind einen Platz geben	88
Dem Kind einen sicheren Ort geben	88
Eltern sein ohne Kind an der Hand.....	90
Unsichtbare Eltern.....	90
Ein Name für dein Kind	90
Systemische Betrachtung im Familiensystem	91
Jedes Lebewesen hat seinen Platz – sichtbar oder unsichtbar.....	91
Möglichkeiten der Eintragung beim Standesamt für die Kleinsten.....	92
Sternenkinder in der Familienbiografie	94
Verdrängte Trauer um Sternenkinder.....	94
Einblick in familienbiografische Prozesse.....	95
Regenbogenkinder	96
Der innige Wunsch nach einem Baby.....	96
Ersetzt ein Kind ein anderes?.....	97
Regenbogenkinder sind Geschwisterkinder.....	97
Verlustängste in der Folgeschwangerschaft.....	98
Wenn der Horizont sich weitet – Spiritualität auf dem Trauerweg	99
Wo ist mein Kind jetzt?.....	100
Meinem Kind einen heilsamen Platz geben.....	100
Heilsame Bilder entwickeln.....	101
Tabuthema Jenseits.....	101
Mein Kind zwischen den Welten	104
Nach der Diagnose	104
»Es tut mir leid, ich kann keinen Herzschlag feststellen«.....	105
Entscheidungen treffen.....	106
Was Pränataldiagnostik kann und was nicht.....	107
Wenn ein Schwangerschaftsabbruch der Weg ist.....	108
Vertrauen in den Sterbeprozess des Kindes.....	109
Die Geburt	111
Abwartende Haltung bei einer kleinen Geburt.....	111
Wenn dein Kind durch eine stille Geburt auf die Welt kommt.....	112

Würdig Abschied nehmen	114
<i>Das Kind beim Sterben begleiten</i>	114
<i>Gut Abschied nehmen vom verstorbenen Kind</i>	114
<i>Erinnerungen schaffen</i>	115
<i>Familie und Freund:innen das Kind zeigen</i>	117
<i>Den Tod des eigenen Kindes realisieren</i>	117
<i>Die Wassermethode</i>	117
<i>Segnung des verstorbenen Kindes</i>	119
<i>Abschied in der Klinik und der Weg nach Hause</i>	120
Menschen und Organisationen, die euch unterstützen können	121
<i>Hebammenbegleitung</i>	121
<i>Rückbildungskurse für Frauen nach einer kleinen oder stillen Geburt</i>	121
<i>Trauerbegleitung</i>	122
<i>Traumatherapie</i>	122
<i>Psychologische Begleitung</i>	123
<i>Sternenkinderzentren</i>	123
Die Frage nach der Obduktion	124
Die Zeit bis zur Bestattung	126
Trauerkarte und Traueranzeige	127
Die Bestattung als Willkommens- und Abschiedsfeier	128
<i>Das Leben feiern</i>	128
<i>Die Abschiedsfeier selbst gestalten</i>	129
<i>Es darf auch bunt sein</i>	130
<i>Was ziehen wir an?</i>	130
Bestattungsmöglichkeiten und Wege	130
<i>Einbetten deines Kindes</i>	131
<i>Bestattungsrecht und Bestattungspflicht</i>	131
<i>Einzel- oder Gemeinschaftsgrab?</i>	132
<i>Alternativen zum deutschen Bestattungsrecht</i>	132
<i>Seebestattung</i>	133
<i>Kosten einer Beerdigung</i>	134
<i>Grabdekoration</i>	135
Die Gestaltung der Feier	135
<i>Trauerreden</i>	135
<i>Symbolhandlungen und Rituale</i>	136
<i>Musik</i>	137
<i>Erinnerungsstücke</i>	138
Die behördliche und arbeitsrechtliche Seite	139
Notwendige Behördengänge	139
<i>Fehlgeburten bis 499 Gramm und/oder bis zur 24. Schwangerschaftswoche</i>	139
<i>Totgeburt ab 500 Gramm bzw. ab der 24. Schwangerschaftswoche</i>	140
<i>Lebend geborene Kinder</i>	140
<i>Fehlgeburt bei Mehrlingsgeburten</i>	140
<i>Eintrag auf dem Standesamt</i>	141
<i>Vaterschaftsanerkennung</i>	141
<i>Mutterschutz und Mutterschaftsgeld</i>	141
<i>Elterngeld</i>	142
<i>Kindergeld</i>	143
Sternenkindereltern am Arbeitsplatz	143
<i>Arbeitsunfähigkeit und Wiedereinstieg</i>	143
<i>Kündigungsschutz</i>	144
<i>Elternzeit</i>	145

Selbstfürsorge und Achtsamkeit in der Trauer	146
Selbstfürsorge	146
Mitgefühl mit dir selbst	147
Gesunder Egoismus	148
Verabredungen bewusst auswählen und Kontakte pflegen.....	149
Die vier Entscheidungsfilter	149
Sich verkriechen	151
Den Umgang mit dem Umfeld lernen	152
Kontrolliere, was du kontrollieren kannst	152
Wenn es dir niemand recht machen kann	154
Die Herausforderung, auf Schwangere und frisch gebackene Eltern zu treffen.....	156
»Die haben kein Kind verdient«	157
Überleben im Alltag	157
Eine Bedürfnisliste erstellen	157
Ressourcen sammeln.....	158
Die Notfall-Liste	159
Kraftort Natur	160
Übungen zur Stabilisierung und Selbstfürsorge	161
Atemübung	161
Meditation.....	162
Den Körper und die Gefühle wieder spüren	165
Die Butterfly-Hug-Methode	166
Den kleinen besten Moment im Verlust finden	167
Einen inneren, sicheren Ort erschaffen	167
Ein Gegenbild zu deinem Schreckensbild finden.....	168
Die Tresorübung	170
Distanz zu Schreckensbildern erleben.....	172
Innere Bilder und Filme verändern und distanzieren	173
Notfallmaßnahmen für unterwegs	174
Musik in der Trauer	176
Gut für den Körper sorgen	177
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen	177
Berührung ist Seelenpflege	178
Bewegung.....	179
Ausreichend schlafen	180
Power Napping.....	183
Kreativität	184
Schreiben	184
Malen.....	187
Der Trauerschatz	190
Die Frage nach dem Sinn	190
Das Vermächtnis unserer Kinder.....	191
Dankbarkeit üben.....	193
Mein Wunsch für dich	193
Anmerkungen	195
Literatur und Adressen	198
Dank	204
Die Autorin	206