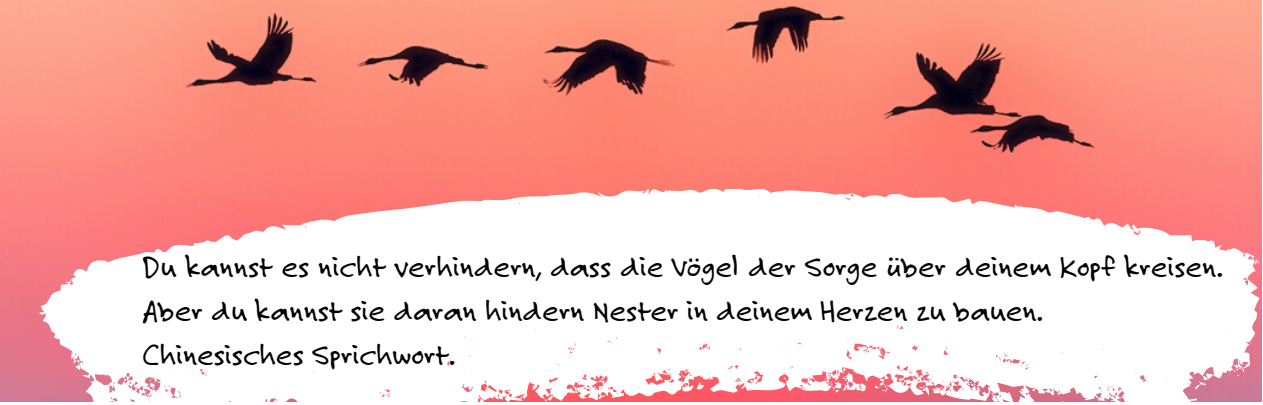


ABSCHIEDSRITUALE



Katharina Appia
COACHING - MEDIATION - PAARBERATUNG

WARUM EIN ABSCHIEDSRITUAL NACH EINER FEHL- ODER TOTGEBURT?



Du kannst es nicht verhindern, dass die Vögel der Sorge über deinem Kopf kreisen.
Aber du kannst sie daran hindern Nester in deinem Herzen zu bauen.
Chinesisches Sprichwort.

Ein **Ritual** kannst Du nutzen, um Dein Kind, die Seele Deines Kindes, zu verabschieden. Es hilft Dir weiter zu machen und Dich mit deinen Gefühlen neu zu orientieren. Du hebst damit hervor, dass Dir etwas Schreckliches passiert ist, das Dein Leben verändert hat. Es gibt dem Ereignis eine Bedeutung – für Dich, für Deinen Partner, für Dein Umfeld. Ein Kind zu verlieren, egal wann, ist furchtbar, es verändert Dich, Du trauerst. Denk immer daran: Menschen trauern unterschiedlich stark. Das ist okay. Deine Trauer darf eine Zeitlang die Königin sein. Sie ist ein Teil von Dir und keiner darf es wagen, darüber zu urteilen, wie viel und wie lange Deine Trauer angemessen ist. Lass Dich davon nicht beeinflussen.

Wenn ein Mensch in der westlichen Welt stirbt, gibt es eine Beerdigung, vielleicht einen Gedenkgottesdienst. Rituale helfen den Trauernden das Geschehen zu verarbeiten, loszulassen.

Warum also kein Abschiedsritual für Dein zu früh gestorbenes Kind, für dessen Seele?

Du suchst Dir ein Ritual, das für Dich passend ist. So kannst Du vielleicht ein wenig besser "Lebwohl" sagen (nicht dass es jemals leicht ist). Du bekommst eine neue Perspektive auf das Geschehen und Du kannst beginnen, Deine Zukunft ohne dieses Kind, diese Seele, anzunehmen. Durch Rituale blickst Du dem Schmerz ins Gesicht, kannst anfangen zu akzeptieren und letztendlich beginnen zu heilen. So integrierst Du die Veränderung in Deinem Körper und in Deiner Seele. Öffne Dich neuen Wegen in dieser Ausnahmesituation, in der Du Dich befindest. Rituale wirken tief, auch wenn Dein Verstand sie anzweifelt. Aber Dein Verstand wird dich nicht heilen. Dennoch kann die Trauer ein langer Prozess sein, der Dich mal mehr, mal weniger Deinem Leben begleiten wird. Nimm das für Dich an. So sei es.

Ich habe Dir ein paar Abschiedsrituale zusammengestellt. Vielleicht ist etwas für Dich dabei oder Du nimmst sie als Inspiration und machst was ganz eigenes für Dich. Alles ist erlaubt, was dir gut tut.



ABSCHIEDS/TRAUERRITUALE

Pflanze einen Baum in deinem Garten. Überlege dir, welche Baumart Du nehmen möchtest und wo er stehen soll (im Schatten/in der Sonne, in Deinem Blickfeld oder lieber versteckt)? Vielleicht möchtest Du und **Dein Partner/Deine Partnerin** eine kleine Zeremonie daraus machen? Vielleicht sogar mit lieben Menschen aus Eurem Umfeld?

Schreibe einen **Abschiedsbrief** oder **verfasse ein Gedicht**: Was möchtest Du Deinem ungeborenen Kind sagen? Du darfst alles schreiben, was Du möchtest. Du darfst zornig sein und traurig. Liebevoll und nachdenklich. Anschließend kannst Du den Brief verbrennen, vergraben oder in Stücke zerreißen und einem Fluss übergeben.

Schaffe ein **Symbol** für Dich, sei kreativ: male ein Bild, forme eine Skulptur, töpfer etwas. Mache etwas, um Dich und Deine Gefühle auszudrücken. Schaffe ein sichtbares Symbol für das, was Du verloren hast. Das kann – neben selbstgemachten Dingen – auch etwas sein, was Du in der Natur findest, ein schöner Stein zum Beispiel oder etwas, was du gekauft hast. Nimm das Symbol und gebe ihm einen Platz: damit das Unsichtbare sichtbar wird. Und wenn es nur für Dich ist. Stelle oder hänge es da hin, wo es sich für Dich richtig anfühlt.

Lass Dir eine **Kette** zur Erinnerung anfertigen, zum Beispiel mit einem oder mehreren Sternchen.

Zünde eine **Kerze** an - zu Hause oder in einer **Kirche**. Vielleicht kannst Du auch mit der Pfarrerin/dem Pfarrer deiner Gemeinde sprechen und Ihr könnt gemeinsam ein kirchliches Ritual zur Verabschiedung gestalten.

Schreibe einen schönen Spruch oder einen Brief an Dein ungeborenes Kind, binde ihn an einen **Luftballon** und lass ihn fliegen. Gib dem Kind Deinen Segen und lass die Seele ziehen.

Du könntest zusammen mit Deinem Partner/deiner Partnerin überlegen, ob Ihr eine kleine **Zusammenkunft** organisiert – entweder für Euch beide allein oder mit den Menschen, die Ihr gerne dabei haben wollt. Dann könntet Ihr ein Gedenkritual abhalten (Baum pflanzen, Luftballons oder Seifenblasen steigen lassen, Musik laufen lassen) und gemeinsam an Euer Kind denken und Abschied nehmen.



ABSCHIEDS/TRAUERRITUALE

Die Babysachen wegräumen (falls Du schon welche hast) ist immer ein Angang. Du könntest eine schöne Schachtel kaufen, die bereits besorgten Sachen hinein räumen – vielleicht zusammen mit einem Abschiedsbrief – und die Schachtel dann wegräumen oder vergraben.

Meditationen sind kraftvoll. In der Meditation kannst du Abschied nehmen von der Seele Deines Babys. Auf meiner Webseite findest Du eine von mir eingesprochene Meditation, die Du dafür nutzen kannst. Manchmal hilft es, wenn Du ganz bewusst "Lebwohl" sagst und ihm oder ihr alles Gute für die Reise wünschst. Seine/ihre Seele wird Dich sowieso Dein Leben lang begleiten.

Ein Mal im Jahr/Monat (wie Du es brauchst) kannst Du nochmal besonders an Dein Baby denken: ganz bewusst und in Liebe. Natürlich denkst Du gerade zu Beginn immer an Dein Kind, aber irgendwann wird es weniger. Und dann ist es schön, wenn du daraus etwas Besonderes machst: Mach Dir Deine/Eure Musik an, zünde eine Kerze an, lass Luftballons steigen oder meditiere. Es gibt so viele Möglichkeiten für Dich ein Ritual durchzuführen und an Dein Kind zu denken.

Du kannst Dein Kind mit **schamanischen Trommeln/einem schamanischen Ritual** auf seinem Weg nach Hause begleiten.

Andere Kulturen haben auch bestimmte Riten, um Lebensübergänge zu verabschieden und neue Willkommen zu heißen. Irgendwie finde ich den Gedanken tröstlich, eine Fehlgeburt als Ende eines Lebensabschnittes zu sehen: Der Teil von uns, der unbeschwert schwanger wird, ist unwiderruflich vorbei und den neuen Teil kennen wir noch nicht, aber freue Dich auf das Unbekannte.

