

Inhalt

Vorwort der Autorin	13
Vorwort von Barbara von Hardenberg	17
Einleitung	19
Trauern ist eine Kompetenz	20
Wir teilen unseren Schmerz und unsere Geschichte	21
Warum? Die Frage nach dem Sinn	21
Seelenplan und Seelenkommunikation	23
Der Seelenplan	24
Seelenkommunikation	27
Trauer	31
Wie Elefanten trauern	31
Was trauernde Eltern brauchen	32
Was Trauernde brauchen 3	35
Für sich sorgen	38
Einleitung zu den Geschichten	41
Sara	43
Begleitung und Spurensuche – Sara	47
Der systemische Blick	49
Das große Feld	49
Wem folgen wir? Schicksale unserer Ahnen	50
Ein lösendes Bild finden	51
Der Blick auf eine Fehlgeburt	52

Schamanische Aufstellung der gesamten Linie	52
Gabi	54
Begleitung und Spurensuche – Gabi	59
Trauer bei Frauen und Männern	63
Trauern Männer und Frauen unterschiedlich?	63
Was kann uns als Paar helfen?	66
Sabine und Rolf	67
Was geschieht bei einer Fehlgeburt oder stillen Geburt?	69
Fehlgeburt im Frühstadium	71
Natürlicher Abgang ohne Ausschabung	73
Der verhaltene Abort (Abgang)	74
Iris und Stefan	75
Nach dem 3. Monat – Die Erfahrung einer stillen Geburt	77
Merle und Fred	80
Phasen der Trauer	85
Die Phase des Schocks und der Verleugnung	86
Die Phase der Verzweiflung	89
Die Phase der Vereinsamung	90
Marie	92
Die Phase der Vergebung und Versöhnung	92
Vroni	95
Begleitung und Spurensuche – Vroni	97
Interview mit der Hebamme Theres Waldmüller	101
Fehlgeburt und Tod gehören ein Stück weit dazu	101
Die Geschwister	113
Anna	114
Emilia	116
Ein paar „Grundregeln“	117
Wenn alles zu viel wird	120
Das gestorbene Kind hat seinen Platz in der Familie	121

Jola	122
Doris	123
Begleitung und Spurensuche – Doris	128
Der verlorene Zwilling, Tod bei Mehrlingsschwangerschaft	133
Marga	134
Rituale	136
Bewältigungsstrategien und pränatale Prägung	138
Der Platz des verlorenen Zwillings im Familiensystem	139
Abschied und Bestattung	143
Willkommen und Abschied	143
Silke	145
Unsere Schatzkiste füllen	145
Interview mit Helga Schmidtke, „Die Sternenkinderbestatterin“	147
Sonja	172
Begleitung und Spurensuche – Sonja	175
Amelie	178
Begleitung und Spurensuche – Amelie	182
Die Kraft von Ritualen und Abschiedszeremonien	187
Rituale unserer modernen Welt	187
Der Wunsch nach Ritualen	188
Übergangstore im Leben	189
Sara	189
Rituale schaffen Geborgenheit	191
Isabel	191
Einige Rituale für den Abschied von Sternenkindern	192
Das Ritual von gemeinsam verbrachter Zeit	193
Claudia	193
Die Kraft von Gemeinschaftsritualen	194
Rituale als Begleitung im Trauerprozess	194
Der Schwellengang als Ritual bei Fragen	195
Kleine Anleitung für ein Ritual	197

Nachträglich vollzogene Rituale	198
Anke	198
Die Gebärmutter und der weibliche Schoßraum 201	
Katharina	205
Begleitung und Spurensuche – Katharina	212
Katharina K.	217
Begleitung und Spurensuche – Katharina K.	227
Natürliche Begleitung von Fehlgeburten	233
Heilpflanzen und Teemischungen	234
Erstversorgung durch Homöopathie und Bachblüten	236
Die Trauer der Väter –Gespräche	239
Interview Bernd	239
Interview Maxim	242
Interview Tom	247
Wenn kein Partner da ist – Alleine trauern	263
Sabine	263
Hilfe beim Trauern	266
Was brauche ich?	266
Gemeinschaft und Austausch	267
Gesunde und ungesunde Trauer	271
Trauer braucht Zeit	271
Katja	272
Wenn Trauer krank macht	275
Michaela	277
Begleitung und Spurensuche – Michaela	285
Begleitung bei Fehlgeburt und Totgeburt	291
Interview mit Marion Ködel	291

Lilith	312
Begleitung und Spurensuche – Lilith und Maxim	326
Vorbereitung auf eine neue Schwangerschaft und Nestreinigung	333
Nestbau und Nestreinigung	335
Ausblick	337
Interview mit Prof. Dr. med. Jalid Sehouli	339
Übungen	353
Übung: Seelenkommunikation mit meinem gestorbenen Kind	353
Übung: Kontakt mit der eigenen Gebärmutter	355
Schlussworte und Danksagung	359
Menschen im Buch	363
Literaturempfehlungen	365