Eine Familie

Du bist Teil von uns, doch unsichtbar
auf der anderen Seite
des seidenen Vorhangs;
deine und unsere Seelen verbunden
mit unzähligen goldenen Fäden der Liebe.
Wir sind eine Familie
mit strahlenden Herzen
und nichts kann uns trennen.

Deine Geschwister können wir
halten und küssen,
begleiten im Wachsen und Lernen.
Mit dir können wir nur im Herzen schwingen,
dich lieben, vermissen,
geborgen wissen,
dir unsere innigsten Lieder singen,
die klingen bis hin zu den Sternen.

Inga Elisabeth Ohlsen
www.inga-ohlsen.de

Foto: Foto aus dem Gedichtband „Mit dir im Herzen. Gedichte für Sternenmütter" © Verlag edition riedenburg

"DU BIST UND BLEIBST EIN TEIL VON UNS. LEBEN ALS FAMILIE MIT STERNENKIND"

Von Inga Elisabeth Ohlsen

Wie geht es, Eltern zu sein von einem Kind, das gestorben ist? Wie können wir unserem Sternenkind seinen Platz in unserer Familie bewahren und wie gelingt uns dies, wenn Geschwisterkinder auf die Welt kommen? Diese Fragen bewegten mich bald, nachdem unsere erste Tochter Lahja nur einen Tag nach ihrer Geburt am sogenannten plötzlichen Kindstod gestorben war.

Es war uns von Anfang an klar, dass wir gern mehr als ein Kind bekommen wollten. Gleichzeitig war es uns ein großer Wunsch, dass unsere geliebte erste Tochter ihren Platz in der Familie behalten soll - nicht nur in unseren Herzen, sondern auch sichtbar. Auch gegenüber Familie und Freunden sollte sie auf ihre eigene Weise präsent bleiben. Alles andere hätte sich nicht stimmig angefühlt, so als würden wir nicht dazu stehen, wie wichtig sie uns ist und auch wie einschneidend für uns die Erfahrung ihres Verlustes war. Durch ihren kurzen Besuch bei uns haben wir sehr viel gelernt und lernen müssen über Leben und Sterben. In der Trauerzeit haben wir uns intensiv mit uns selbst auseinandergesetzt und mit der Frage, was uns wirklich wichtig ist im Leben. Wir haben gelernt, dass nichts im Leben selbstverständlich ist. All dies hat uns sehr verändert und spielt eine große Rolle für unser Elternsein mit den Folgekindern. Wir wussten aber nicht, wie es gehen sollte, unserem Sternenkind seinen Platz zu geben. So war dieser Weg wie Neuland, das wir selbst betreten und gestalten mussten.

Ein knappes Jahr nach Lahjas Tod wagten wir es, ein neues Wesen zu uns einzuladen. Unser zweite Tochter Marla kam gesund zur Welt. Monat für Monat wuchs mein Vertrauen, dass sie bei uns bleiben würde. Trotzdem gab es immer wieder Momente, in denen ich fast damit rechnete, dass sie aufgehört haben könnte zu atmen. Einigermaßen ruhig schlafen konnte ich nur dank eines Gerätes zur Atemüberwachung. Der Alltag mit Baby machte uns trotz aller Anstrengung so viel Freude, dass schon bald der Wunsch nach einem dritten Kind da war. Unser Sohn Elias kam mit nur anderthalb Jahren Abstand zu Marla auf die Welt. Er hatte eine Gaumenspalte, weshalb er zweimal operiert werden musste und abgepumpte Muttermilch trank. Es war eine sehr fordernde Zeit und wir waren mit unseren Kräften oft an der Grenze. Und doch waren wir durch die Erfahrung mit Lahja gelassener als wir es sonst gewesen wären. Dass Elias lebendig war, atmete und wieder aufwachte - das war die Hauptsache. Alle anderen gesundheitlichen Dinge bedeuteten Stress, waren aber nicht weltbewegend. Wir hatten keinen Grund zu klagen, sondern fühlten große Dankbarkeit, zwei lebendige Kinder bei uns haben zu dürfen. Diesen Blick auf unser Leben verdanken wir unserer Sternentochter.

Wie ist Lahja in unserer Familie präsent? Wir entwickeln unsere eigenen Familienrituale, in denen Räume für unser Sternenkind entstehen. Ich habe ein Erinnerungsalbum gebastelt mit allen Fotos aus der Schwangerschaft, von Lahja und von ihrem Abschied und wir schauen es uns öfter zusammen an. Wir erzählen unseren Kindern, dass sie eine große Schwester haben. Sie ist zwar gestorben und dadurch nicht in ihrem Körper bei uns. Aber sie ist und bleibt für uns ein Teil unserer Familie und wir können sie in unseren Herzen fühlen. Wenn wir von uns als Familie sprechen, nennen wir sie mit, zum Beispiel auch bei unserem kleinen Tischgebet "Wir vier und Lahja-Schwesterlein, die Mahlzeit soll gesegnet sein". Ab und zu gehen wir gemeinsam zum Friedhof und dekorieren das Grab. Die Elterngruppe vom Friedhof organisiert im Sommer ein Picknick und im Dezember eine Gedenkfeier am Candle Lighting Day, bei der Geschwisterkinder natürlich mit dabei sein dürfen. "Lahjas Fest" ist für die Kinder ein Ereignis. Auch Lahjas Geburtstag feiern wir zusammen. So wie für jedes andere Familienmitglied backen wir

Foto: Geburtstagstisch zu Lahjas 4. Geburtstag mit Marla davor © privat

für sie einen Geburtstagskuchen, wir singen morgens ein Lied, wir zünden eine Kerze an und es gibt kleine Geschenke. "Lahja kann keinen Kuchen essen, deshalb müssen wir den essen. Und wir packen die Geschenke aus" sagte Marla einmal. Unsere Großfamilie fand es anfangs etwas befremdlich, dass wir den Geburtstag feiern. Sie dachten, wir würden es uns dadurch nur schwerer machen. Nun hat unsere Familie aber verstanden, dass es uns gut tut, unser Gedenken und unsere Liebe zu unserer Sternentochter nicht nur im Stillen zu leben. So bekommt sie auch einen eigenen Absatz in unserem Neujahrsbrief, in dem ich erzähle, wie es uns mit ihr geht. Und selbstverständlich haben wir sie auch in den Geburtsanzeigen ihrer Geschwister erwähnt.

Es braucht immer wieder Mut, so offen mit unserer Geschichte umzugehen. In der Öffentlichkeit fiel mir das besonders in den ersten Jahren schwer. Denn natürlich reagieren die meisten Menschen erst einmal sehr emotional. Sterneneltern wissen, wie schwierig es ist, mit den oft unbeholfenen Reaktionen umzugehen, besonders wenn die eigenen Trauergefühle gerade noch tief sind. Im Laufe der Zeit habe ich einen guten Weg für mich gefunden: Wenn es für mich stimmig ist, erwähne ich, dass unsere erste Tochter gestorben ist. Oft bleibt es bei dieser kurzen Erwähnung. Immer wieder erlebe ich, dass mein Gegenüber mir von eigenen Verlusterfahrungen erzählt, oder dass es jemanden im Familien- oder Freundeskreis gibt, der Ähnliches erfahren hat. So entsteht manchmal ein unerwarteter und herzlicher Austausch. Es ist mir sehr wichtig, durch meine Offenheit die Menschen zu ermutigen, über ihre eigenen Verluste und Gefühle zu sprechen.

„In der Tiefe betrachtet geht es bei einer Familie mit Sternenkind um dasselbe, wie bei jeder anderen Familie auch: ein herzliches Miteinander.“

Wie ist es jetzt aber für die jüngeren Geschwisterkinder, dass sie durch ihre Sternenschwester so früh mit dem Thema Tod und der Endlichkeit unseres Erdenlebens in Berührung gekommen sind? Ich kann nicht genau sagen, in welchem Alter meine Kinder begriffen, dass ihre Schwester gestorben ist und wie sie es auf ihre eigene kindliche Weise verstehen. Ich spüre aber, dass ihre große Schwester für sie ganz selbstverständlich zu unserer Familie dazu gehört.

Manchmal ist es sogar so, dass wir Eltern sie nicht erwähnen und unsere Kinder uns dann korrigieren und sagen "Und Lahja!". Vor einer Weile begrüßte Marla einen Gast mit den Worten "Meine Mama hat drei Kinder, zwei auf der Erde und eins im Himmel!".

Wir haben unseren Folgekindern vorgelebt, dass der Tod zum Leben dazugehört. Dadurch nehmen sie es hin - so wie viele andere verwunderliche Dinge in ihrem Alltag. Sicherlich fällt es uns leichter, weil wir daran glauben, dass es eine Art Weiterleben nach dem Tod gibt. Aber ein Glaube ist nicht nötig, denn auch in der Erinnerung, in den Gedanken kann das verstorbene Kind seinen Platz haben. Besonders wichtig ist, dass wir mit den Kindern offen sprechen und dass es sich frei anfühlt. Ich möchte meinen Kindern vorleben, dass Gefühle zum Leben dazugehören und da sein dürfen. Sowohl die angenehmen, als auch alle anderen, wie Traurigkeit, Wut, Angst. Darum zeige ich den Kindern meine Gefühle. Ich möchte sie aber auch nicht überfordern. Wenn sehr intensive Gefühle hochkommen, ziehe ich mich lieber für einen Moment zurück und nehme mir meinen Raum – ohne die Kinder. Später erzähle ich ihnen dann in einer kindgerechten Art, wie es mir gegangen ist. Ich bin davon überzeugt, dass Kinder mit ihren feinen Antennen sowieso viel mehr mitbekommen als wir es manchmal vermuten. Neulich sagte der inzwischen dreijährige Elias einfach so zwischendurch: "Einer muss auch mal weinen. Das gehört auch zu der Welt".

Ich bin ganz bestimmt keine perfekte Mutter – ob Erden- oder Sternenmutter. Darum geht es auch gar nicht. Meine Kinder bekommen mit Sicherheit auch ihr eigenes "Päckchen" mit und werden sich als Erwachsene kritisch mit ihrer Kindheit auseinandersetzen. Ich hoffe, dass sie es später aber auch wertschätzen werden, wie wir mit unserer Geschichte umgegangen sind. Sie spüren ganz bestimmt jetzt schon, dass unsere Dankbarkeit für ihr Dasein auf Erden besonders groß ist.

In der Tiefe betrachtet geht es bei einer Familie mit Sternenkind um dasselbe, wie bei jeder anderen Familie auch: ein herzliches Miteinander. Der Unterschied ist, dass der Liebesraum, den wir als Sternenfamilie kreieren, diejenigen Familienmitglieder auf der anderen Seite mit einschließt. Unsere Lebensreise wird uns Schritt für Schritt zeigen, was genau das für uns bedeutet. So hat jede Familie ihre eigene Geschichte und wird ihren eigenen Weg finden mit der Erinnerung an das Sternengeschwisterkind.

Foto: Die vierjährige Marla hat sich, ihren Bruder und ihre Sternenschwester gemalt © privat