

# Und

wenn du  
dich  
getröstet hast



Erinnerungsalbum  
für ein still geborenes Kind

# *So klein*

*Du auch warst, Du hast tiefe Spuren in  
unseren Herzen hinterlassen.*

*Dein kurzes Dasein hat uns für immer verändert.*

*Wir vermissen Dich sehr, und sind doch glücklich  
über das große Geschenk, das Du bist.*

*Wir fragen uns, wer Du gewesen wärest,  
und wissen doch, wer Du bist.*

*Danke für den kurzen Moment, den Du mit uns geteilt  
und in dem Du unsere Leben bereichert hast.*

*Dieses Erinnerungsalbum ist in Liebe*

---

*gewidmet.*

### *Danksagung*

*Ich danke Karolin Stock, die nicht nur für ihren  
Sohn Felix, sondern für alle Sternenkinder die  
wundervollen Bilder zu diesem Buch beigetragen hat.*

### **Ein Wort vorab**

Dieses Album ist geeignet, Eure Erinnerungen schriftlich, im Bild und durch andere Erinnerungsstücke für viele Jahre festzuhalten. Da das Album für still geborene Babys verschiedenen Alters gedacht ist, wird es eventuell Rubriken geben, die Ihr nicht ausfüllen könnt. Vielleicht finden sich Möglichkeiten, trotzdem zu vermuten oder nachzuholen. Die Widmungsseite verzeichnet den Namen Eures Babys. Solltet Ihr keinen gewählt haben, so könntet Ihr den Kosenamen verzeichnen, einfach ‚unserem ersten Baby‘ oder ‚unserem geliebten Kind‘ schreiben.

Es ist zu empfehlen, für die Eintragungen einen guten Fineliner zu benutzen. Für die Fotos eignen sich doppelseitig klebende Fototapes. Diese solltet Ihr auch für andere Erinnerungsstücke verwenden.

### **Und wenn du dich getröstet hast Erinnerungsalbum für ein still geborenes Kind**

Autorin: Dr. phil. Heike Wolter

### **Besonderer Hinweis**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

2., veränderte Auflage 2011

© 2011 edition riedenburg  
Anschrift edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich  
E-Mail [verlag@editionriedenburg.at](mailto:verlag@editionriedenburg.at)  
Internet [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)

Illustrationen © Karolin Stock

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: edition riedenburg  
Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-39-9

## *Liebe Eltern!*

*Ich wünsche Euch, dass Euch dieses Erinnerungsalbum auf dem langen und oft schweren Weg Eurer Trauer um Euer geliebtes Kind begleitet. Es soll Euch helfen, zu heilen und Euren Frieden mit einem ganz und gar unfassbaren Schicksal zu finden.*

*Die Idee zu diesem Album ist entstanden, weil ich nach dem Tod meiner ungeborenen Tochter mit einem Babyalbum vorlieb nehmen musste, das von mir verlangte, den ersten Schritt, das erste Lachen, die liebsten Kindergartenfreunde festzuhalten. All das gab es bei uns jedoch nicht, und so war es mir manchmal unerträglich, das Album aufzuschlagen, um all die Leerstellen zu betrachten.*

*Dieses Album erinnert an Euer Kind, das innerhalb Eures schützenden Bauches nur einige Monate – und außerhalb gar nicht mehr gelebt hat. Es bringt ihm jene Aufmerksamkeit entgegen, die auch anderen Babys zuteil wird, stellt aber andere Erlebnisse in den Mittelpunkt.*

*Die folgenden Seiten bieten viel Platz für Eure eigenen Gedanken und sollen in ihrer Offenheit ein einladender Platz sein, um Ruhe in der ganz privaten Erinnerung an Euer wunderbares Baby zu spüren.*

*Wie gering Euch auch die Erinnerungen und Begebenheiten mit Eurem Kind erscheinen mögen, Ihr hattet Träume und Pläne mit diesem Baby in Eurer Familie. Wie wenig Ihr auch in den Händen haltet, Euer Baby war real. Es entstand mit der Unendlichkeit an Möglichkeiten des Wachsens und des Werdens. Wenn auch nur für eine viel zu kurze Zeit.*

*Heike Wolter*

## *Inhalt*

Die Schwangerschaft mit Dir	5
Dein Tod	13
Deine Geburt	17
Erinnerungen an Dich	29
Abschiednehmen	35
Deine Familie und Deine Freunde	41
Unsere Gedanken und Gefühle	47
Deine Jahrestage	55
Unsere Hoffnungen und Träume	61
Trauer und Gedenken	67
Tagebuch	79
Loslassen	95

*Die Schwangerschaft  
mit Dir*



*Dann haben wir von Dir erfahren:*

---

---

*So haben wir von Dir erfahren:*

---

---

---

---

*Unsere ersten Gedanken:*

---

---

---

---

*Das haben wir zuerst gemacht:*

---

---

---

---

*Dann haben wir Dein Herz schlagen sehen / hören:*

---

---

---

---

---

*Dann hat Mama Dich zum ersten Mal gespürt  
und so hast Du Dich angefühlt:*

---

---

---

---

---

*Diese Kleidung hat Mama gern mit Dir getragen:*

---

---

---

---

---





# *Abschiednehmen*





*Ich bin die sanften Sterne,*

*die nachts leuchten. Stehe nicht an meinem  
Grab und weine. Ich bin nicht dort.*

*Gebet der Hopi-Indianer*

*Datum Deiner Beerdigung:*

---

*Zeitpunkt der Beerdigung:*

---

*Ort der Beerdigung:*

---

*Pfarrer, Redner:*

---

*Musik:*

---

*Rede, Gebet, Gedicht:*

---

---

---

---

---



# Quellen der Zitate

in der Reihenfolge des Erscheinens im Buch

---

## *Hannah Lothrop*

Gute Hoffnung – jähes Ende. Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern, Kösel, München 1991.

## *Ruth Rau*

Veröffentlichungsform unbekannt.

## *Papst Johannes Paul II.*

Veröffentlichungsform unbekannt.

## *Gebet der Hopi-Indianer*

Veröffentlichungsform unbekannt.

## *Julie Fritsch / Ilse Sherokee*

Unendlich ist der Schmerz, Kösel, München 1995.

## *Hermann Hesse*

Und jedem Anfang, in: ders., Prosa und Gedichte, Kösel, München 1963.

## *Erich Fried*

Traurigsein, in: ders., Das Nahe suchen. Gedichte, Wagenbach, Berlin 1982.

## *Doris Kellner*

Veröffentlichungsform unbekannt.

## *Arndt Alberti*

Die große Reise der kleinen Prinzessin, Baumhaus, Frankfurt 2007.

## *Antoine de Saint-Exupéry*

Der kleine Prinz, Rauch, Düsseldorf 2000.

## *Anonymus*

## *Christian Morgenstern*

Gesammelte Werke in einem Band, Piper, München 1981.

## *John Locke*

Was unser Denken, in: Stefan Knischek, Lebensweisheiten berühmter Philosophen, Schlütersche, Hannover 2008.

# *Dieses*

Erinnerungsalbum soll verwaiste Eltern still geborener Kinder auf dem langen und oft schweren Weg der Trauer begleiten. Es soll helfen, ein ganz und gar unfassbares Schicksal anzunehmen. Und es soll diese Erfahrung für immer in einem stilvollen Rahmen aufbewahren.

Das Album bietet Platz für schriftliche Aufzeichnungen und Fotos sowie weitere Erinnerungsstücke eines einzigartigen kleinen Menschen.



Die Autorin, Dr. Heike Wolter, hat selbst ein Kind verloren. Aus der Erfahrung, nur ein handelsübliches Babyalbum für ihre besonderen Erinnerungen zu finden, ist die Idee zu diesem Buch geboren.



9 783902 647399

ISBN 978-3-902647-39-9

editionriedenburg.at

edition  
riedenburg