

Inga Elisabeth Ohlsen

Mit dir im Herzen

Gedichte für Sternennütter



edition
riedenburg

Mit Skulpturen von
Andrea Ohlsen

So unergründlich die Trauer mir scheint,
die Facetten und Dimensionen,
die Vielfalt des Lebens in ihr vereint,
will sie ganz und gar mich bewohnen.

Die Autorin Inga Elisabeth Ohlsen hat selbst erlebt, wie es ist, sein Kind zu den Sternen gehen lassen zu müssen – und dennoch in Liebe mit ihm verbunden zu bleiben. Einfühlsam begleitet sie in ihren Gedichten andere Eltern, Verwandte und Freunde auf dem Weg durch die Trauer.

Behutsam in die Natur eingebettete Skulpturen von Andrea Ohlsen, Ingas Mutter, drücken das aus, was nicht in Worte zu fassen ist.

Die Gedichte und Fotos laden zum Vorlesen und Verweilen ein und ermutigen die Eltern, der Trauer um ihr geliebtes Sternkind Raum zu geben.

„Deine Worte haben mich mitgenommen auf eine Reise voller Liebe, Schmerz, Zärtlichkeit, Wachstum und Fülle.“

(Tanja, Ritualbegleiterin)

„Deine Gedichte sind ein großer Anker für mich.“

(Christiane, Sternemutter)

edition
riedenburg

editionriedenburg.at

ISBN 978-3-903085-48-0



9 783903 085480

Inga Elisabeth Ohlsen

Mit dir im Herzen

Gedichte für Sternemütter

Mit Skulpturen von
Andrea Ohlsen

Inhalt

Einleitung	5
Die erste Trauerzeit	13
Sternenmutter	15
Seelenreise	17
Hinter der Tür	19
Worte von der anderen Seite	21
Dabei	23
Mutter!	25
Raupe und Schmetterling	27
Warum	29
Geheimnis der Trauer	31
Schutzraum	33
Liebesspirale	34
Novemberabend	35
Wie ich dich fühle	37
Sternenkind	39
Tanz auf dem Seil	40
Du und ich	43
Was ich von dir brauche – Bitten an meine Familie und Freunde	44

Die spätere Trauerzeit	49
Lebensnetz	51
Farben des Lebens	52
Erwachende Lebensfreude	55
Wehmut	57
Herbstlicht	58
Herzesschatz	59
Gedanken am Grab	61
Mit dir im Herzen	63
Herbstwind	64
Noch immer	65
Tanz zwischen Himmel und Erde	67
Folgekind	69
Einladung für eine neue Seele	71
Zartes Glück	73
Willkommen	75
In meinen Armen	77
Bewegtes Leben	78
Tropfen im Lebensrad	79
Andere Mutter	81
Eine Familie	83
Segen	85

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn ein Kind stirbt, bricht für die Eltern eine Welt zusammen – es ist unerheblich, zu welchem Zeitpunkt und aus welchen Gründen dies geschieht. Auch wenn jeder Mensch auf seine eigene Weise trauert, gibt es ähnliche Themen und verwandte Gefühle. Zu wissen, dass man nicht allein ist mit seinem Schicksal, kann in dieser Situation eine große Hilfe sein.

Dieses Buch wendet sich an Mütter, Väter, Großeltern, Angehörige und Freunde von Sternenkindern. Dies sind Kinder, die während der Schwangerschaft, der Geburt oder in der Neugeborenenzeit gestorben sind. Angesprochen sind aber auch verwaiste Eltern und Angehörige älterer Kinder. Im Mittelpunkt stehen die Trauer und die Liebe zum Kind.

Die Gedichte sind in der Zeit der Trauer um meine erste Tochter Lahja Marlene entstanden, die am 25. Oktober 2011 geboren wurde und einen Tag später aus unbekannter Ursache starb. In Momenten der intensiven Gefühle kamen Worte und Bilder zu

mir. Dem Unfassbaren, Unbegreifbaren durch das Schreiben eine Form zu geben, half mir immer wieder, innere Ruhe zu finden und mich mit meinem Sternenkind noch stärker zu verbinden. So wurden mir die Gedichte zum Anker in stürmischen Zeiten. In Momenten wiederum, in denen der Alltag meine Gefühle überdeckte, brachten meine Gedichte mich immer wieder an mein Inneres und erinnerten mich daran, mir Raum für mich, meine Trauer und die Herzensverbindung zu meiner Tochter zu nehmen. Eine liebe Freundin, Susanne Dowall, machte aus dem Gedicht „Seelenreise“ ein berührendes Lied. Wenn Sie mögen, können Sie es sich auf meiner Internetseite www.inga-ohlsen.de und auf Youtube anhören.

Den Namen Lahja hatte ich am Ende der Schwangerschaft geträumt, ohne ihn vorher zu kennen. Er bedeutet „Geschenk“ auf Finnisch. Als sie so unerwartet fortging, wurde mir klar, dass Lahja mir ihren Namen als Botschaft geschickt hatte. Er war für mich die Aufforderung, diese schwere Erfahrung anzunehmen und mich mit ganzem Herzen auf sie

einzulassen. Ich erfuhr, dass es auf meinem Weg der Trauer keine Abkürzung gab und ich mich durch viele verschiedene Gefühlsschichten „hindurchfühlen“ musste. Mein ganzes Leben war plötzlich so anders als alles, was ich kannte. In meiner großen Verletzlichkeit konnte ich gar nicht anders, als mich mit ganzer Aufmerksamkeit im Augenblick zu verankern. So durfte ich erfahren, dass ich mich im Hier und Jetzt selbst inmitten meiner Trauer lebendig fühlte und auf eine tiefere Weise mit mir selbst und dem Leben verbunden war. Doch dieser Weg verlangte von mir sehr viel Geduld – mit mir und mit meinen Mitmenschen. Die Trauer wurde für mich zu einer Reise zu mir selbst. Sie hat mich stärker berührt und verwandelt als alles, was ich jemals zuvor erlebt habe.

Mein Sternenkind hat mir gezeigt, dass es bei einem Menschenleben nicht auf die Länge ankommt, sondern auf die empfundene Tiefe. Eine Zeit, die uns viel zu kurz erscheint, kann ein ganzes Leben beinhalten. Lahja bleibt für mich auf ihre eigene Weise lebendig und begleitet mich, wo immer ich bin.

Auch wenn es keine klare Abfolge gibt, verändern sich die Gefühle und Themen der Trauernden im Laufe der Zeit.

Es ist jedoch nicht die Zeit selbst, die heilt, sondern die vielen kleinen Schritte im Innen und im Außen, die wir gehen. Dabei brauchen wir das Vertrauen, dass ein Schritt auf den anderen folgt, dass sich unser eigener Weg zeigen und entfalten wird, auch wenn wir ihn jetzt noch nicht sehen können.

Daher ist dieses Buch in drei Abschnitte unterteilt:

☞ Die Gedichte im ersten Teil beziehen sich auf die erste Trauerzeit. In dieser Phase beanspruchen die tiefe Erschütterung, der Schmerz, die Sehnsucht, die Liebe und die unzähligen anderen mächtigen und vielschichtigen Empfindungen allen inneren und äußeren Raum. Die Trauernden müssen die durcheinander geworfenen Teile ihres Lebens neu zusammensetzen und ihre eigenen Antworten auf die großen Fragen des Lebens suchen. In dieser Zeit ist es eine Herausforderung für die Trauernden, gut für sich zu sorgen und auf ihre

inneren Grenzen zu achten. Eine weitere Belastung ist, dass viele Menschen im sozialen Umfeld sich mit der Situation überfordert fühlen. Viele Trauernde erhalten nicht das Verständnis und die Unterstützung, die sie dringend bräuchten. So gleicht die erste Trauerzeit einem Sich-den-Weg-Bahnen durch das Dickicht des Alltags und der Gefühle und die Trauernden brauchen all ihre Kraft dafür.

☞ Im zweiten Teil finden sich Gedichte zur späteren Trauerzeit. Hier ist eine Veränderung des Blickwinkels und der Gefühle spürbar. Wann diese Phase beginnt und wie lange sie dauert, ist wie bei allem in der Trauer von Mensch zu Mensch verschieden. Fest steht, dass die Trauer weit über die ersten Wochen und Monate hinaus für das Leben der Eltern eine bestimmende Rolle spielt. Herausforderungen wie erster Geburtstag und Todestag und jede neue Jährung dieser Tage wollen durchlebt werden. Gleichzeitig wächst die Erwartungshaltung des sozialen Umfelds, die Trauernden mögen doch endlich wieder in eine „Normalität“ zurückfinden. Es ist so, der umfassende Ausnahmezustand nähert

sich früher oder später wieder an eine Alltäglichkeit an. Doch das Leben der Sterneltern wird nie wieder sein wie vorher. Ihr Sternenkind hat sie verändert.

☞ Der dritte Abschnitt widmet sich dem Thema Folgekind – so werden die jüngeren Geschwisterkinder nach einem Verlust genannt. Denn für die meisten Eltern stellt sich früher oder später die Frage, ob sie ein weiteres Kind in ihr Leben einladen möchten. Dies kann ein leibliches oder auch ein Adoptiv- oder Pflegekind sein. Doch auch wenn ein weiteres Kind ins Leben der Familie kommt, heißt dies nicht, dass nun wieder alles „im Lot“ wäre. Die Eltern haben einmal die Erfahrung gemacht, dass ein Kind gegangen ist, das Unvorstellbare geschehen ist. Diese Wirklichkeit haben sie am eigenen Leibe mit jeder Zelle erfahren, sie hat sich tief ins Gefühl eingebrannt. Es ist ein weiter Weg, bis das neue Kind wirklich angekommen ist und die Eltern Vertrauen fühlen, dass es bei ihnen bleibt. Gleichzeitig ist dieser Weg auch eine neue Phase der Trauerarbeit und der Integration.

Manchen Eltern werden aus unterschiedlichen Gründen keine weiteren Kinder geschenkt. Sie durchleben meist eine längere Phase, in der sie hin- und hergerissen sind zwischen Hoffnung, Angst und Enttäuschung, bis sie am Ende ihren Kinderwunsch loslassen müssen oder wollen. Dann kommt zur Trauer um ihr Sternenkind noch die Trauer um den unerfüllten Lebenswunsch und vielleicht das (Erden-) Elternsein überhaupt hinzu.

Wie für die meisten Eltern war und ist es auch für meine Familie sehr wichtig, unserem Sternenkind seinen festen Platz in der Familie zu geben. Wir empfinden es immer wieder als eine Herausforderung, einen bewussten Umgang mit unserem Sternenkind im Familienalltag zu finden und zu leben. Wenn dies gelingt, öffnen sich Räume der Dankbarkeit für das gelebte Miteinander und für die Fülle des Lebens, in der Glück und Schmerz nebeneinander bestehen können.

Ich freue mich von Herzen, dass Sie heute dieses Buch in den Händen halten. Es ist Teil von Lahjas Geschenk, es ist ihre Botschaft der Liebe und der

Verbindung. Denn die tiefe Liebe zu unserem Sternenkind hat die Kraft, uns mit einer universellen, bedingungslosen Liebe zu verbinden. Diese Liebe weist über unser physisches Dasein hinaus. Sie verbindet uns mit dem Leben und mit der Schöpfung. Die Liebe ist die universelle Schöpferkraft. Wir alle sind in ihr geborgen, im Unendlichen, in der Ewigkeit, in Gott – wie auch immer wir die Essenz allen Lebens nennen mögen. Wir sind Teil des Ganzen und untrennbar miteinander verbunden – wir Menschen auf Erden und unsere geliebten Wesen auf der anderen Seite, die wir im Herzen bei uns tragen.

Ich fühle tiefe Dankbarkeit, dass diese Botschaft ihre Kreise ziehen darf. Es ist mein Herzenswunsch, dass die Worte und Bilder Trauernde begleiten und ihnen guttun. Dabei möge sich jede und jeder das herausnehmen, was in diesem Moment passend und hilfreich ist, und alles andere beiseite lassen. Meine Hoffnung ist auch, dass das Buch zur Brücke wird, indem es Angehörigen und Freunden hilft, die Trauernden besser zu verstehen und ihre Unsicherheit im Umgang mit ihnen zu überwinden.

So können sie auf eine tiefere Weise am Weg der Trauernden Anteil nehmen und für ihr eigenes Leben lernen.

Mein großer Dank gilt meiner Tochter Lahja, meinem Vater Ernst-Peter, der am 25. Januar 2016 gestorben ist, meiner Mutter Andrea, meinem Mann Jörg, allen lieben Menschen, die mich auf meinem Weg begleiten und begleitet haben, all denen, die an der Entstehung dieses Buches mitgewirkt haben, und allen, die die Botschaft der Liebe in die Welt tragen.

Bleiben Sie behütet auf Ihrem Weg.
Herzlichst, Ihre
Inga Elisabeth Ohlsen



Gedanken von Andrea Ohlsen zur Entstehung der Skulpturen und der Fotos

Ich durfte mein erstes Enkelkind nicht kennenlernen. Meine Freude über ihre Geburt wurde jäh durch völlige Hilflosigkeit und Ohnmacht über ihren Tod überrollt. Niemand sagt Großeltern, wie sie um ihr Enkelkind trauern dürfen, wie sie die trauernden Eltern unterstützen können. So dachte ich, ich dürfte meiner Tochter meine Gefühle nicht zeigen, ich müsste stark sein für sie. Ich wollte sie nicht auch noch mit meiner Trauer belasten. Die Trauer zog sich in mein Inneres zurück wie ein schwarzer Klumpen.

Aber ich erlebte, wie sie ihren Trauerweg in Worte fasste: berührende, verstörende, durchsichtige, weitsichtige Worte. Ich begann, meine eigene Trauer um mein Enkelkind in Ton zu formen. Wie von allein formten meine Hände Mütter mit Kindern und Familien.

Vier Jahre später starb mein geliebter Mann Ernst-Peter ebenso unerwartet. Durch die Gedichte und

indem ich meine Trauer weiter in Ton formte, eröffneten sich mir Wege der Heilung und der Liebe.

Ich verbrachte viel Zeit mit meinen Skulpturen und dem Fotoapparat in der Natur. Intuitiv setzte ich sie an Orte, an denen sie sich gut und richtig anfühlten – oft war es fließendes Wasser. Und es war mir, als müssten die Figuren dort bleiben, als würden sie sich mit ihrer Umgebung verbinden. In diesen Momenten fühlte ich mich eins mit der Natur, mit der Energie um mich herum, mit den lebenden und den gegangenen Liebsten. So lerne ich Aushalten, Zulassen, Annehmen. Es ist, wie es ist.

Das künstlerische Ausdrücken unserer Trauer führte meine Tochter und mich zueinander und brachte eine ganz neue Nähe hervor. In unserer gemeinsamen Arbeit an diesem Buch vertiefte sie sich weiter. So ist ein Gesamtkunstwerk entstanden: Die Gedichte und die Fotos der Skulpturen verbinden sich miteinander und verstärken so ihre heilsame Wirkung. Die Bilder laden die Trauernden beim Lesen der Gedichte zu einem Ausruhen der Seele ein.

Die erste Trauerzeit



Sternenmutter

Ich wollte so gern eine Mutter sein,
wollte schützen, begleiten,
ernähren und pflegen,
genießen und prägen
und lieben vor allem.

Nun kann ich's nicht leben
und dann wieder doch.
Denn Mutter, das bin ich
auf andere Weise,

so unermüdlich –
unsichtbar.

Ist es nicht das Schwerste für eine Mutter
und auch das Wichtigste zugleich,
ihr Kind freizugeben für eigene Wege,
es in Liebe begleiten
ganz ohne Bedingung,
selbst wenn doch so anderes sie wünschte?

So ist es.
Und obgleich ich nur für kurze Zeit
erlebte die Freuden als Erdenmutter,
bin als Seelenmutter ich weiter am Werke,
mit Liebe und Zärtlichkeit,
Mut, so viel Kraft.
An jedem Tage aufs Neue
schenke ich dir mein Herz,

bin Engelmutter,
Sternenmutter,

so unermüdlich –
unsichtbar.



Seelenreise

Welch wundersame Wege gehst du,
von mir selbst gewähltes Leben,
welch unergründlich Kreise drehst du,
in die ich mich hineinbegeben.

Ich lasse mich flussabwärts treiben,
hinab zum Ozean, zum Meer.
An keinem Orte kann ich bleiben,
das Abschiednehmen fällt oft schwer.

Mal plätschern Wellen friedlich leise,
mal schüttelt mich des Stromes Kraft.
All dies gehört zu meiner Reise,
die neue Einsicht in mir schafft.

Und jede Biegung, jede Schnelle,
führt mich näher zu mir hin.
Sie bringt zum Ursprung mich, zur Quelle,
zur tiefsten Sehnsucht nach dem Sinn.

Die Liebe ist mein Ruderboot,
sie ist mein treuer Wegbegleiter.
Im Glück und in der tiefsten Not
trägt sie mich unbeirrbar weiter.

Ich gebe mich in ihre Stärke,
den sich'ren Schutz der sanften Macht,
vertrau' auf ihre Wunderwerke,
Geschenke, die sie mir gebracht.

Wenn ich im Dunkeln schier verzage,
dann zeigt sie mir mein Seelenlicht,
welches ich immer in mir trage,
das mir und dir von Hoffnung spricht.

So reise ich, um zu verstehen,
geheimnisvolles Lebensband,
um tiefer in den Tanz zu gehen,
das Spiel in uns'res Schöpfers Hand.



Wie ich dich fühle

Wie gern wär' ich bei dir,
mein Liebstes auf Erden.
Du bist mir so nah und zugleich auch so fern,
nur innere Sinne dich fühlen.

Ich fühle dich, wenn die Gedanken verstummen,
wenn Raum ist für Frieden und stilleres Glück,
wenn du wie eine Muse mir Worte einflüsterst,
sie schickst mir mit innigem, zärtlichem Kuss.

Ich fühle dich, wenn ich meine Lieder singe,
Verbindung in sehnsuchtsvoll schwingendem Ton.
Geheimnisvoll unsichtbar führtest du mich
schon in kleiner und großer Entscheidung.
Bist bei mir in schwersten Momenten der Trauer,
spannst leise die Netze auf über dem Abgrund
der Sinnlosigkeit und Verzweiflung.

Manchmal sendest du greifbare Grüße mir
in Begegnung mit sonst scheuen Tieren.
Hier ein Vogel im Raum, hinter mir springt ein Reh
und das Eichhörnchen frisst meine Krumen.

So zeigst du mir auf deinen eigenen Wegen,
du bist da und erwartest mich sehnlich.
Deine Aufgaben hast du wohl dort und ich hier,
doch nicht lang und wir sehen uns wieder.

Wenn dann unsere Seelen im Licht sich vereinen,
umarmen wir uns in endloser Freude.
Bis dahin vergeht flüchtig Wimpernschlag
in den fließenden Kreisen der zeitlosen Zeit.

Tanz auf dem Seil

„Das Leben geht weiter.“

„Du musst jetzt nach vorne schauen.“

– Sätze, die wie Parolen ab und zu fallen,

gut gemeint und doch nicht passend,

hölzern, wie ein verstaubtes Kochrezept aus der Schublade gezogen,

geboren aus der Hilflosigkeit, dass es keinen echten Trost geben kann.

Und aus dem verständlichen Wunsch, alles möge doch bald wieder normal sein,

in den gewohnten und gewünschten Bahnen weitergehen,

damit alle wieder durchatmen können und sich ein wenig sicherer fühlen.

Wie sollen die Anderen auch verstehen,

dass die Welt sich für mich auf einmal so anders dreht?

Die Begegnung mit dem Tod von Angesicht zu Angesicht

hat die Grundfesten meiner Sicherheit erschüttert.

Alles ist anders, jeder Schritt ungewohnt, wackelig,

als lernte ich das Gehen neu.

Ich bin zur Wanderin geworden, der die alten Stiefel nicht mehr passen,

die sich nicht mehr nach den bewährten Wegweisern richten kann und will.

Die einzige Art und Weise, mich nicht zu verlieren,

ist, wenn ich barfuß laufe,

denn so empfindsam wie meine bloßen Füße ist auch meine Seele.

Mit meiner Zartheit kann ich nur im Hier und Jetzt lebendig sein und gedeihen,

denn ich habe erfahren, dass ich nichts im Leben planen kann

und die Wegweiser mir eine Sicherheit nur vortäuschen.

Der Blick nach vorn bringt mich nur weg vom Blick nach innen.

Ich fühle mich wie eine Seiltänzerin in schwindelerregender Höhe,

ohne Netz und doppelten Boden.

Jeder kleine Schritt voran,

der von außen ganz mühelos erscheint,

erfordert höchste Konzentration und Fokus,

damit ich in der Balance bleibe und nicht strauchle –

auch wenn ich nach außen hin lächle.

Ich fühle den Wunsch und die Unabdingbarkeit,

mich fortan einzig und allein von meinem inneren Kompass führen zu lassen

und mich für jeden Schritt neu zu entscheiden.

Denn nur so kann ich den Samen der Hoffnung und der Freude

in meinem Herzen täglich nähren,

mit der feinen Achtsamkeit des Augenblicks.

Dann kann ich meine Augen und mein Herz immer weiter öffnen

für das, was sein und was werden will,

kann mehr und mehr Vertrauen fassen,

dass die guten Zeiten nicht in einer unerreichbar fernen Zukunft liegen,

sondern ich sie mir selbst auf meine eigene Weise

in diesem Moment erschaffen kann –

mit dir, geliebte Seele, immer bei mir.

Die spätere Trauerzeit



Lebensnetz

Dein Tod riss ein Loch in mein Lebensnetz,
es klafft riesig und schwer mir im Herzen.
Es braucht wohl der Fäden unendliche Zahl,
mit ganz achtsamen Griffen geflochten,
bis der Boden des Netzes mich fest wieder trägt
und ich Schritte ins Neue drauf wage.

Und auch dann noch,
wenn ich leichteren Fußes wandle,
wird das Loch in mir spürbar doch bleiben.
Du wirst immer mir fehlen,
ob im Schmerz, ob im Glück,
auch wenn meine Liebe dich findet.

Die Trauer ist mein genügsamer Gast,
und das Leben als leeres Blatt vor mir.
Alle Wünsche und Hoffnungen wurden zu Staub
durch den mächtigen Atem des Schicksals.
Seine Wege werde ich niemals begreifen,

kann das Blatt nur bemalen, nicht wenden.
Mein Innerstes hat sich von Grund auf gewandelt,
verstehe jetzt anders die Tiefe des Seins,
dass allmächtig die Liebe den Tod überwindet,
denn Leben und Sterben – alles ist eins.

Und jeder lebendige Schlag meines Herzens
spricht mir von meiner Berufung auf Erden.
Hier bin ich im Auftrag der Liebe allein:

Liebe zu geben,
Liebe zu leben,
Liebe zu sein.



Mit dir im Herzen

Mit dir im Herzen ist die Welt so rund,
Alltägliches verliert an Bedeutung
und das Größere nimmt seinen Raum.

Du lenkst meinen Blick
auf die sprudelnde Quelle,
die tief in mir drin
sich beständig ergießt,
die in Lachen und Tränen
und tiefer Berührung
mich verbindet
mit mir
und mit dir
und dem Leben.

Dieser Quell ist wie Nektar
für meine dürstende Seele,
die ihren Weg sich gebahnt hat ins Erdenrund
und die weiter sucht in verschlungenen Pfaden.

So führt mich die Liebe
vom Anfang zum Ende.
Ich bin im Vertrauen,
dass sie mich beschützt,
und mich trägt und behütet,
bis ich einst mich wieder als Tropfen vermische
mit der heiligen Quelle
der Ewigkeit.

Herbstwind

Herbstwind weht Wehmut in mein Herz.
So schnell vergangen sind die Tage,
bald jährt sich dein Abschied zum weiteren Mal.

Du bist mir noch nah,
in Liebe verbunden,
doch das Band, es ist anders,
als zu Anfang es war.
Noch feiner und leichter
ziehen die Fäden
hinüber in deine,
die andere Welt.

Manchmal scheinst du mir ferner,
hast dein Eigenes nun
und sendest nur ab und an Grüße.
Dann rührt sich die Sehnsucht,
dir noch näher zu sein,
ich vermisse dich in meinem Leben.

Ich frage mich manchmal,
wie wär' es gewesen,
wenn du hier bei uns jetzt noch säßest.
Was geschah, ist geschehen,
mein Leben ist jetzt,
doch dein Lächeln, es wird immer fehlen.

Was ich tun kann, ist einzig,
dich in mir zu treffen,
dich zu rufen mit innerer Stimme.
In den leisesten Tönen,
da finde ich dich,
im zartesten Grund meines Herzens.

Noch immer

Noch immer regt sich sanfte Sehnsucht,
steigt Wehmut auf wie Meereswogen,
tief vom Herzen.
Meine Tränen die Schaumkrone,
die sichtbar macht, welchen Weg ich ging.
Die Trauer noch lebendig,
selbst wenn vom tiefsten Schmerz
nur noch Erinnerung bleibt
und Liebe, Dankbarkeit in allem sind.

Nur ein paar Atemzüge,
die die Tränen ehren,
und Ruhe schafft sich ihren Raum.
Mein neues Leben ruft nach mir.

Und immer wieder staune ich,
wie der Weg meiner Seele sich entfaltet,
wie aus dem schwersten Schicksalsschlag
ein Quell von Sinn und Schönheit wird.

Ach, möge meine Weisheit wachsen
und Demut mein Begleiter sein.
Dass ich dein Licht der Liebe weitertrage,
mit offenem Herzen
ins Hier und Jetzt.

Folgekind



Einladung für eine neue Seele

Liebe kleine neue Seele,
magst du achtsam näherkommen?
Liebe große neue Seele,
bist schon heute angenommen.

Offen uns're liebend Herzen,
heilen noch die Abschiedsschmerzen.

Darfst du selbst sein, frei und eigen,
freudig im Familienreigen.

Hör nur eine Herzensbitte:
Bleib recht lang in unserer Mitte!



Segen

Ich wünsche dir, dass du in Liebe erblüht,
dass dein Kern sich in Freiheit entfaltet.
Vertrauen in dich
und die Welt
und das Leben,
neugierig und offen
zum Neuen hin.

Ich wünsche dir Lebendigkeit in jeder Zelle,
die kribbelnd-pulsierend
dich freudig erfüllt
und du leichtfüßig, unbeschwert tanzst.

Ich wünsche dir Mut,
deine Wahrheit zu sprechen,
auf den eigenen Füßen
deinen Raum dir zu nehmen,
auch wenn manchmal ein Gegenwind bläst.

Ich wünsche dir ein Netzwerk
von liebenden Freunden,
das dich nährt und umhüllt und erfreut.
Mitgefühl mit den Menschen,
mit Tier und Natur, mit dir selbst,
nicht zuletzt – immer wieder.

Ich wünsche dir Träume,
die die Sterne ergreifen,
dass du wünschst ohne Ängste und Grenzen.
Denn die Welt steht dir offen,
wenn du sie umarmst,
voller Klarheit und Hoffnung vorangehst.

Ich wünsche dir Stille,
inneren Frieden,
der dich trägt und behütet,
egal, was geschieht,
so dass du mit offenen Händen und Herzen
die Gaben der Schöpfung empfängst
und sie weiter verteilst.

Möge das Licht deiner Seele
in die Weite erstrahlen
und lebendige, leuchtende Kreise ziehen.

Sei gesegnet,
mein Kind,
du bist ein Geschenk
und dein innerstes Wesen
ist Liebe.

Inga Elisabeth Ohlsen

wurde 1983 in Hamburg geboren, studierte Politikwissenschaft und Slawistik und arbeitet als Referentin im sozialen Bereich. Während der Trauerzeit um ihre 2011 verstorbene erste Tochter rückte ihr innerer Weg noch stärker als zuvor in den Mittelpunkt. In Aus- und Weiterbildungen zur Heilpraktikerin und in der intuitiven Energiearbeit vertiefte sie ihre Erfahrungen und begleitet andere Eltern von Sternenkindern. Inga Elisabeth Ohlsen lebt mit ihrem Mann und den beiden 2013 und 2014 geborenen Geschwisterkindern in Berlin.

www.inga-ohlsen.de



Andrea Ohlsen

wurde 1956 in Hamburg geboren. Dort arbeitet sie als Künstlerin und Lehrerin. Sie erschafft Tonskulpturen, Bilder in Acryl und kreative Einrichtungsgegenstände.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

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.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Oktober 2016
© 2016	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Fotos der Skulpturen	© Inga Elisabeth Ohlsen und Andrea Ohlsen
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-48-0