



DER HELLSTE STERN

Sternenkinder: Leben, das nicht beginnt, und Leben, das zu früh geht.

VON CLAUDIA SIMMERL

Als Mutter und Coach schreibe ich diese Zeilen. Ich möchte Hoffnung für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch und für Sternenkinder-Eltern verbreiten sowie wertvolle Methoden und Impulse für Coaches liefern.

Wieder nicht schwanger!

Wie lange träumte ich davon, Mama zu werden und musste immer wieder an Grenzen stoßen. Mein Mann und ich haben unzählige Versuche künstlicher Befruchtung hinter uns gebracht und jedes Mal folgte auf unsere Hoffnung und große Sehnsucht die bittere Enttäuschung: wieder nicht schwanger! Es kostete mich jedes Mal Überwindung, auf das Ergebnis des

Schwangerschaftstests zu warten. Wie groß war die Enttäuschung, wenn es wieder nicht geklappt hat!

So beschloss ich als Coach etwas für meine Stärkung und vor allem für meinen Schutz zu tun: *Magic Words* – die psychologische Hausapotheke (nach Cora Besser-Siegmund). Ich malte den verhassten Gedanken auf: „WIEDER NICHT schwanger!“ Die Schrift war sehr zackig und groß und bedrohlich. Auf einer Skala des subjektiven Empfindens von –10 bis +10 war ich bestimmt bei –9. Dann änderte ich die Schrift, die Farben, das Umfeld ... Die Worte „wieder nicht“ habe ich als Holz ins Lagerfeuer gegeben, mit einem Regenbogen wurde ich gelassener, konnte den „Schwan“ in der Natur bewundern und sah plötzlich den Freiraum, den ich hatte, weil ich noch nicht schwanger

war: z. B. Zeit für Weiterbildung zu haben.

Mit dem neuen Bild im Kopf konnte ich besser durchatmen, mehr die Chancen als das Problem sehen und war gefühlsmäßig bei einer +3.

Was ich in der Zeit unseres unerfüllten Kinderwunsches deutlich lernen durfte, war der Weg zur Hingabe, zur Demut. Mein bisheriges Denken „Was ich will, schaffe ich auch!“ wurde durch die vielen erfolglosen künstlichen Befruchtungen ins Wanken gebracht. Im Nachhinein weiß ich, dass es gut war, Grenzen zu respektieren und demütig sowie dankbar zu sein. Der Satz „Hoffnung ist nicht, zu glauben, dass es gut ausgeht, sondern zu glauben, dass es Sinn macht, egal wie es ausgeht!“ wurde mir zum Wegweiser. Ich beschäftigte mich mit meinem

höheren Sinn, mit meiner Bestimmung. Wozu bin ich eigentlich da? Bisher hatte ich für mich meine Berufung so definiert: andere Menschen für Bildung und Lernen zu begeistern und zu bewegen. Doch worum ging es bei mir momentan? Mit Meditationsübungen – wie der Silberschnur von Birgit Zart oder mit einer Reise in die Oberwelt zum Finden der eigenen Bestimmung nach Alberto Villoldo wurde mir klar: Ich wollte eine fruchtbare, liebevolle Welt gestalten!

Mit dieser frischen, aktuellen Stimmung ist mir dann Folgendes passiert, das ich in meinem Buch „Ein Kind auf Erden und ein Sternkind im Himmel“ so beschreibe:

„... als ich heimfuhr von der Arbeit von Lichtenfels nach Bamberg, betete ich zu Gott, wie sehr ich mir eigene Kinder wünschte und er mir doch helfen sollte! Ich habe auch die potenziellen Seelen angesprochen und gesagt: ‚Bitte kommt doch zu uns! Wir sind gerne für euch da! Wir geben euch alles, was ihr braucht!‘ – Eine schöne Idee, als Eltern für die Kinder da zu sein. Doch dann kam die verblüffende Antwort wie ein Blitz: ‚Wieso? Wir haben bereits alles, was wir brauchen. Wir können doch mit euch die Welt bereichern, verbessern!‘

Und ab da verstand ich, dass die Kinder, die zu uns kommen würden, nicht hauptsächlich die Erziehung und Hilfe von mir und Jürgen (Anm.: mein Mann) brauchen würden, sondern

dass sie selbst kommen, um uns und der Welt etwas Wertvolles zu geben. Es wurde mir klar, dass die kommenden Kinder nicht nur individuell für uns als Familie da sein würden, sondern dass es um einen kollektiven Auftrag in der Welt gehen würde. Was für eine Ehre und was für eine Aufgabe! Seit dieser Erkenntnis lud ich nun die potenziellen Seelen ein mit den Worten: ‚Kommt, werdet unsere Kinder, wir können gemeinsam die Welt bereichern!‘ Das ist wirklich ein großer Unterschied im Denken: Glaube ich, dass jemand kommt und noch nicht fertig ist? Oder glaube ich, dass jemand kommt, der bereits alles mitbringt?‘

Der provokative Stachel

„Auch die Aussage von Dr. Charlotte Cordes im provokativen Coaching traf mich tief: ‚Ja, mach so weiter ... Du bist schon eine richtige Mama. Mit 50 Jahren siehst Du genauso fertig aus wie all die Übermütter, die sich für ihre Kinder abarbeiten. Doch der einzige Unterschied ist, dass Du keine Kinder hast, nur genauso fertig ausschaut.‘ Das war ein Stachel für mich. Wenn es also nicht klappen würde mit eigenen Kindern, dann auch so fix und alle zu sein – das wollte ich nicht. So begann ich, wieder meine ‚Claudia-Energie‘ zu spüren: Meine Arbeit als Trainerin und Coach ist und war meine Berufung – schon immer. Ich beschloss meine ‚geistigen Kinder‘ zu pflegen und zu hegen: wingwave®-



Coaching habe ich ins Unternehmen eingeführt und ausgebaut.“

Gerade der Provokative Ansatz ist im Coaching so wertvoll – gemeinsam über den selbst gebrauten Schwachsinn zu lachen. Als Coach schauen wir mit dem Kunden so oft nur auf den Ziel-Zustand, wo es hingehen soll und darf. Doch mit der Methode „Esel am Schwanz ziehen!“ wird sogar von der Veränderung abgeraten und die Vorteile des jetzigen Seins werden ausgemalt, übertrieben und die Nachteile heruntergespielt. Wir legen in unserer Aus- und Weiterbildung von Coaches sehr viel Wert darauf, sowohl den Ist- als auch den Ziel-Zustand zu schätzen.

Was kann im schlimmsten Fall passieren?

Die WKISFP-Strategie ist eine tolle Vorgehensweise, um sich mit den eigenen Ängsten und Befürchtungen auseinanderzusetzen. Vielleicht kennen Sie den Satz „Was kann im schlimmsten Fall passieren?“ Dafür steht die



Bearbeitung des Gedankens „Wieder nicht schwanger!“ mit Magic Words.

„Hauptsache, Ihr Kind ist gesund!“ – „Nein! Hauptsache geliebt!“

Abkürzung WKISFP – jedoch ist der Spruch ernst gemeint. Es geht im ersten Schritt darum, sich die schlimmsten Befürchtungen auszumalen. Für meinen Mann und mich war es die Vorstellung, keine Kinder zu bekommen. Bisher schoben wir dieses Szenario immer weg, doch es wurde Zeit, sich zu fragen, was wir denn dann machen würden. Wir hatten bald ein paar gute Ideen: z. B. unseren Kinderwunsch weiter zu fassen und unsere Patenkinder, Nichten und Neffen darin einzubeziehen. Wir könnten uns besonders um diese geliebten Kinder kümmern. Wie schrecklich war es in einem Buch zu lesen, dass kinderlose Paare immer den Schmerz, den Verlust spüren würden – bei der Einschulung, bei Hochzeiten, bei Feiern. Doch wenn wir den Kreis in unserer Vision um die Großfamilie zogen,

Ein Buchtipps für Sternenkind-Eltern und verwaiste Eltern hat mir gute Impulse gegeben: „Voll doof, tot zu sein, wenn alle traurig sind!“ Und auch mein eigenes Buch „Ein Kind auf Erden und ein Sternenkind im Himmel!“ soll Mut machen.

hätten wir durchaus Zeit mit Kindern und die Möglichkeit, uns zu engagieren. Das tat gut. Auch die Idee, in ein Entwicklungsland zu gehen und dort zu helfen, wäre ein möglicher Schritt, wenn es mit eigenen Kindern nicht klappt würde.

Die WKISFP-Strategie bleibt also nicht bei den schlimmsten Befürchtungen, sondern sucht nach Ideen, damit gut umzugehen. So entstand bei meinem Mann und mir der Impuls, uns mit Adoption auseinanderzusetzen. Doch wir waren uns schnell einig, dass wir kein Kind adoptieren

wollen. Was auch guttut: gemeinsam zu wissen, wohin die Reise *nicht* geht.

Das Glück im Unglück

Nach sieben Jahren Hoffens und Bangens war ich dann an meinem 40. Geburtstag schwanger mit Zwillingen (anfangs sogar mit Drillingen). Das war eine riesige Freude. Voller Glück genoss ich es, als werdende Mama meine Kinder in meinem Bauch zu haben. Doch schon bald zeigte sich in der Nackenfaltenmessung und durch andere Untersuchungen, dass wohl eines der beiden Embryonen sehr krank sein würde. In dieser Zeit mussten wir uns mit Leben und Tod intensiv auseinandersetzen. Ohne hilfreiche Coaches an der Seite hätte ich diese Zeit nicht gut gemeistert. Mich auf eigene Werte zu besinnen, war eine wesentliche Orientierung. Vielleicht kennen Sie die Aussage: „Hauptsache, Ihr Kind ist gesund!“ Meine Antwort war: „Nein! – Hauptsache geliebt!“ So entschieden wir uns gegen eine Fruchtwasseruntersuchung und lernten, mit einer ungewissen Zukunft zu leben. Unsere Zwillinge kamen in der 31. Schwangerschaftswoche als Frühchen zur Welt, weil sonst unser Mädchen Laura im Bauch gestorben wäre. Wir durften knappe acht Wochen unser Familienglück auf der Intensivstation erleben. Im sogenannten Känguruhen durften Laura und Jannis auf die Brust der Eltern. Diese Momente des Glücks sind unendlich wertvoll und schön. Von Laura strahlte ein so helles Licht aus – obwohl der Raum ziemlich dunkel war. In unserer Vorstellung reisten wir auf dem Rücken einer Schildkröte durch den Ozean, ich sang für Laura Lieder wie „Vergiss es nie, dass Du lebst ...!“ und „Gemeinsam den Aufbruch wagen!“ Auch das Reden mit ihr war Balsam für die Seele.

Zwischen den Känguruh-Zeiten holte ich mir Impulse und Energie im telefonischen Coaching. Gerade als wir die niederschmetternde Diagnose „Trisomie 18“ (keine längere Überlebenschance) hörten, war von allen Seiten guter Beistand wichtig. Laura ist mit knapp acht Wochen friedlich auf meiner Brust eingeschlafen – im Beisein von Papa Jürgen und Bruder Jannis.



Mit und ohne bin ich glücklich

Was uns gut geholfen hat, die Trauer zu verarbeiten:

Unsere unterschiedlichen Sichtweisen: Jürgen sah viel mehr Lauras Leiden und wollte keine Lebensverlängerung um jeden Preis. Ich sah Lauras Wirken, konnte sie als reife Seele und Persönlichkeit wahrnehmen. Gemeinsam haben wir eine gute Mitte zwischen Lebensverlängerung und Loslassen gefunden.

Folgende Lernbotschaften, die Laura uns schenkte:

Sie hat die ganze Familie aufs Hier und Jetzt konzentriert, nichts war mehr planbar.



Wenn Sie Ihre Möglichkeiten realisieren wollen

- **Die Five Steps® Coaching Ausbildung 2022**
Start am 26. März 2022 in Köln und auf Sylt
- **Der Five Steps® Prozess**
für Einzelne/Teams & Paare
- **Die Glücksbox**
29 Coaching-Karten als systematischer Coaching-Prozess für die Realisierung Ihrer Wünsche & Ziele

LERNEN WAS STÄRKT

„Entscheidend für das Erleben von Glück, von nachhaltigem Erfolg und für das konstruktive Lösen von Krisen & Konflikten in unserem Leben ist die Beziehungsebene, die wir zu uns selbst und zu anderen Menschen aufbauen können.“



Aja Imlintz-Appel



Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

Aja Imlintz-Appel

Coach & Ausbilderin & Trainerin

T +49 221 22203056

M +49 179 517 977 8

contact@five-steps.de

www.five-steps.de



Durch sie durfte ich lernen, mit Panik und Todesangst umzugehen, den Tod als Durchgang von Licht zu Licht zu begreifen.

Sie war eine Kämpferin fürs Leben. Schon im Mutterleib hat sie das Wasser in ihrer Lunge bewältigt. Auf der Intensivstation hat sie sich selbst den Tubus gezogen und zu atmen begonnen. Auch für Selbstbestimmung hat sie gesorgt: Sie hatte nach Atemausfällen ihre Ruhe, sodass die Pfleger nur noch das Nötigste an ihr machten und Dinge wie Wiegen und Untersuchen wegließen.

Dankbar zu sein, für die wertvolle Zeit miteinander und die Geschenke darüber hinaus: Immerhin hatten wir Laura die Zeit im Mutterleib und dann fast acht Wochen ganz nahe bei uns. Nun denken wir immer an sie, wenn wir einen Schmetterling sehen. Im Abendhimmel schauen wir nach dem hellsten Laura-Stern. Wir sind Eltern eines wunderbaren Kindes auf Erden geworden, unseres Jannis, und

eines hell leuchtenden Sternkinde, unserer Laura!

Mit Jannis zusammen habe ich folgenden Lebensrefrain entwickelt: „Mit und ohne – bin ich glücklich!“ Damit auch zukünftig noch mehr Menschen mit und ohne Kind, mit und ohne Partner glücklich sind, gibt es demnächst eine spezielle Weiterbildung für Coaches (Kinderwunsch-Coaching, Coaching für Sternkinde-Eltern).

Noch nicht geborenes und zu früh verlorenes Leben muss nicht das Ende bedeuten, sondern kann uns neue Perspektiven öffnen. ■



© privat

Claudia Simmerl

Mutter von Zwillingen, Autorin, Dipl.-Päd. Univ., Geschäftsführerin von Kommunikationstraining Simmerl GbR, Lehrtrainerin

und Lehrcoach (DVNLP, GNLC, wingwave und Quattro-Coaching), Mediatorin, Professionelle Aus- und Weiterbildung von Trainern und Coaches.

www.simmerl.de



Zum Weiterlesen:

Claudia Simmerl

Ein Kind auf Erden und ein Sternkind im Himmel

Einklang Verlag, 2017, € (D) 28,00

LITERATUR

