

# RITUALE

NACH KLEINEN UND STILLEN GEBURTEN

RITUAL WORKBOOK – PHILINE KLINGEL

## **COPYRIGHT ©**

Die in diesem Skript durch die Autorin veröffentlichten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht und Leistungsschutzrecht. Jegliche um deutschen Urheber- und Leistungsschutz nicht zugelassene Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin. Inhalte und Rechte Dritter sind als solche gekennzeichnet.

Es ist nicht erlaubt, das Skript oder Teile daraus zu bearbeiten, zu übersetzen, zu kopieren oder an Dritte weiterzugeben, weder in Kopie, noch auf elektronischem Wege per E-Mail, auf Speichermedien, über Datenbanken oder über andere Medien und Systeme.

Die Verwendung für den kommerziellen Bedarf (z.B. in der Trauerarbeit oder in der Arbeit mit Sterbenden) bedarf einer kommerziellen Lizenz.

## **Impressum**

Titel: Rituale – nach Kleinen und Stillen Geburten  
Erschienen im Selbstverlag

Copyright © 2022

Text: Philine Klingel  
Gestaltung und Satz: Philine Klingel

Alle Rechte vorbehalten

# INHALT

01	<b>Willkommen</b>
05	<b>Was sind Rituale</b>
09	<b>3 Essenzen</b>
10	<b>Ritual vs. Routine</b>
11	<b>Loslassen vs. Loswerden</b>
12	<b>Absicht erklären</b>
14	<b>Raum geben</b>
16	<b>Rituale</b>
18	Erd-Rituale
24	Feuer-Rituale
32	Wasser Rituale
39	Luft Rituale
43	<b>Weitere Rituale</b>
44	Vergebungs-Ritual
49	Dankgebet
50	<b>Journaling</b>
54	Abschluss

## LEGENDE



Pränatal



Postnatal



Alleine



Gruppen



Kleine Geburt



Stille Geburt



# WILLKOMMEN

Rituale werden seit Menschengedenken zelebriert und gefeiert.

Rituale geben Halt und sind richtungsweisend wenn jede Orientierung verloren scheint.

Rituale sorgen für mehr Vertrauen im Leben und spenden Trost und Geborgenheit.

Sie sorgen für mehr Achtsamkeit und Bewusstheit und schaffen so Raum für Alles, was gefühlt werden möchte.

Insbesondere vor, während oder nach Kleinen oder Stillen Geburten sind Ri-

tuale ein Anker, der Führung, Halt und Sinn in einer stürmische Zeit geben kann. Sie helfen dabei, ins Handeln zu kommen, wenn einem die Hände gebunden scheinen.

Mit diesem Ritual Workbook, möchte ich dich zum Hinschauen ermutigen. Auch wenn jeder Blick schmerzt, werden die Rituale dir helfen, deine eigene Kraft wiederzufinden und das Vertrauen ins Leben Stück für Stück zurückzugewinnen.

Ich wünsche dir dabei ein offenes Herz und glauben an dich und deine innere Stärke.

*Deine Philine*



# WAS SIND RITUALE?

**Rituale sind machtvolle Werkzeuge, um Übergänge zu gestalten oder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Rituale bewirken genau das, was du in sie hineinlegst, denn erst die Entscheidung, auf welche du dein Augenmerk lenkst, gibt die Richtung vor.**

## **Welche Gründe stehen also hinter Ritual-Arbeit?**

Rituale können unterstützen, wenn die Orientierung fehlt und dir dabei ein Gefühl von Sicherheit und Zuversicht geben. Durch die Öffnung für ein bestimmtes Thema schaffen sie Raum für Weiterentwicklung und letztlich Heilung. Infolge gemeinschaftlich durchgeführter Rituale entsteht Verbundenheit und es bildet sich eine Resonanz zwischen allen Beteiligten, dir selbst, deinem Sternkind und der Welt.

## **Was also sind Rituale genau?**

Rituale sind Handlungen mit feierlichem oder zeremoniellem Charakter. Sie haben immer einen hohen Symbolgehalt, denn sie machen auch das sichtbar, was sonst vielleicht ungesehen bliebe – etwas, das sonst keine Gestalt annehmen könnte und helfen so, aktiv zu werden. Voraussetzung für Ritual-Arbeit ist das Festlegen einer bestimmten Absicht, die durch das Ritual selbst erreicht werden soll. Wichtig dabei ist, die Intention so genau wie möglich zu formulieren, aber dennoch genug Spielraum für Wun-





der zu lassen. Außerdem sind Rituale konfessionsunabhängig und können deshalb unabhängig von Glauben oder religiöser Zugehörigkeit durchgeführt werden. Durch die Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten kommen Rituale also auch gerne bei Lebensübergängen zum Einsatz.

### **Wie werden Rituale durchgeführt?**

Rituale können entweder alleine oder in Gemeinschaft zelebriert werden. Sie können sowohl einmalig, als auch wiederkehrend sein. Rituale können dabei frei und offen gestaltet werden oder nach einer Anleitung ablaufen, ganz so, wie es sich richtig für dich anfühlt. Das durchgeführte Ritual kann so zu einem Referenzbild der Intention werden, z.B. wenn du ein Ritual zum Loslassen durchführst und dabei bewusst etwas abschneidest. So symbolisiert das Abschneiden das Loslassen selbst.



EIN RITUAL MACHT  
UNSICHTBARES  
ZUR SICHTBAREN  
HANDLUNG.

Philine Klingel

SCHOCK

CHAOS



TRANS-  
FORMA-  
TION

Rituale schaffen  
Übergänge zwi-  
schen Chaos und  
Transformation

# DIE 3 ESSENZEN

VON RITUALEN

## **WERKZEUG**

Rituale sind ein Werkzeug um die gegenwärtige Situation neu zu bewerten und zu betrachten.

→ Wozu darf dir dein Ritual dienen?

## **ABSICHT KLÄREN**

Jedem Ritual geht eine Intention voraus. Die Absicht, mit welcher das Ritual durchgeführt wird.

→ Welche Intention möchtest du setzen?

## **ACHTSAMKEIT**

Während des Rituals sollten alle Beteiligte volle Aufmerksamkeit haben und den Moment bewusst wahrnehmen.

→ Beobachte deine Aufmerksamkeit und bleibe achtsam.

## RITUAL

- geht eine Intention voraus
- wird bewusst und achtsam durchgeführt
- kann alleine oder in Gruppen durchgeführt werden
- Ist verbunden mit Emotionen und Symbolik

# RITUAL VS. ROUTINE

## ROUTINE

- soll wiederholte Handlung erleichtern
- hilft Alltägliches schnell zu erreichen, ohne nachzudenken
- Betrifft das Handeln und Verhalten des Einzelnen, erfolgt unbewusst und ohne emotionalen Anlass



# LOSLASSEN VS. LOSWERDEN

Loslassen und Loswerden sind zwei konträre Konzepte. Loslassen erlaubt Etwas in Dankbarkeit und mit offenem Herzen zu verabschieden, weil es an der Zeit ist, es ziehen zu lassen. Loswerden verschließt vor Schmerz die Türen, ohne dass die Gefühle gewürdigt oder gar durchlebt wurden.

Beim Loslassen geht es also darum, etwas in dir in Bewegung zu bringen. Es soll dir helfen, innere Klarheit und Akzeptanz in unveränderbare Situationen zu bringen. Der erste Schritt des Loslassens ist also nicht, das Erlebte zu verdrängen, sondern schlicht und einfach anzunehmen und zu akzeptieren.



# ABSICHT KLÄREN

**Allem voraus geht das Setzen einer Intention, also die Frage mit welcher Absicht du das Ritual beginnen möchtest.**

Die Absicht klärst du, indem du dich selbst fragst: „Was brauche ich gerade in meinem Leben und wie dient mir das ausgewählte Ritual um dieses Ziel zu erreichen?“

Hier ein Beispiel: Du wünschst dir, dein Baby loszulassen und so Frieden und Ruhe zu finden. Deine Intention ist also Ruhe und Frieden zu erreichen und dies durch den Prozess des Loslassens zu spüren.

Wenn du die Frage nach Deiner Absicht so konkret wie möglich beantworten konntest, empfiehlt es sich, deine Gefühle loszulassen, um so die nötige Flexibilität während des Rituals erleben zu können. Es bleibt spannend, wohin dich deine Intention führt - vielleicht an Orte und zu Gefühlen, die du mit Hilfe deines Verstands niemals erreicht hättest.



**Was brauchst du gerade am meisten in deinem Leben?**

.....

.....

.....

.....

**Spürst du gerade Mangel oder Unwohlsein in dir?**

.....

.....

.....

**Wo in deinem Körper macht sich dieses Gefühl bemerkbar?**

.....

.....

.....

**Welches Gefühl vermisst du schon lange?**

.....

.....

.....

**Was würde dir im Moment guttun?**

.....

.....

.....

**Formuliere nun deine Intention...**

.....

.....

.....



# RAUM GEBEN

**Hiermit ist sowohl der physische als auch emotionale Raum gemeint. Denn nur wenn wir innerlich und äußerlich Raum für Erlebnisse schaffen, erlauben wir uns zu fühlen und somit überhaupt erst zu leben; wer nicht fühlt, stirbt.**

Das wird nun aber kein Plädoyer für dauerhafte Trauer, Schmerz oder Ängste, sondern eine Aufforderung, dir während und nach deiner Kleinen oder Stillen Geburt bewusst Raum zu nehmen für Trauer, aber auch für das Leben, welches weiterhin stattfindet. Erlaube deiner Trauer auf diese Weise, zu bestimmten Zeiten Raum einzunehmen, um deinen Alltag danach (so gut als möglich) bewältigen zu können.

Rituale dienen dir dabei als Guide für Phasen, in denen alle Gefühle an dein Sternkind sein dürfen. In dem du Alles ausleben und fühlen darfst,



was gerade in diesen Raum kommen möchte.

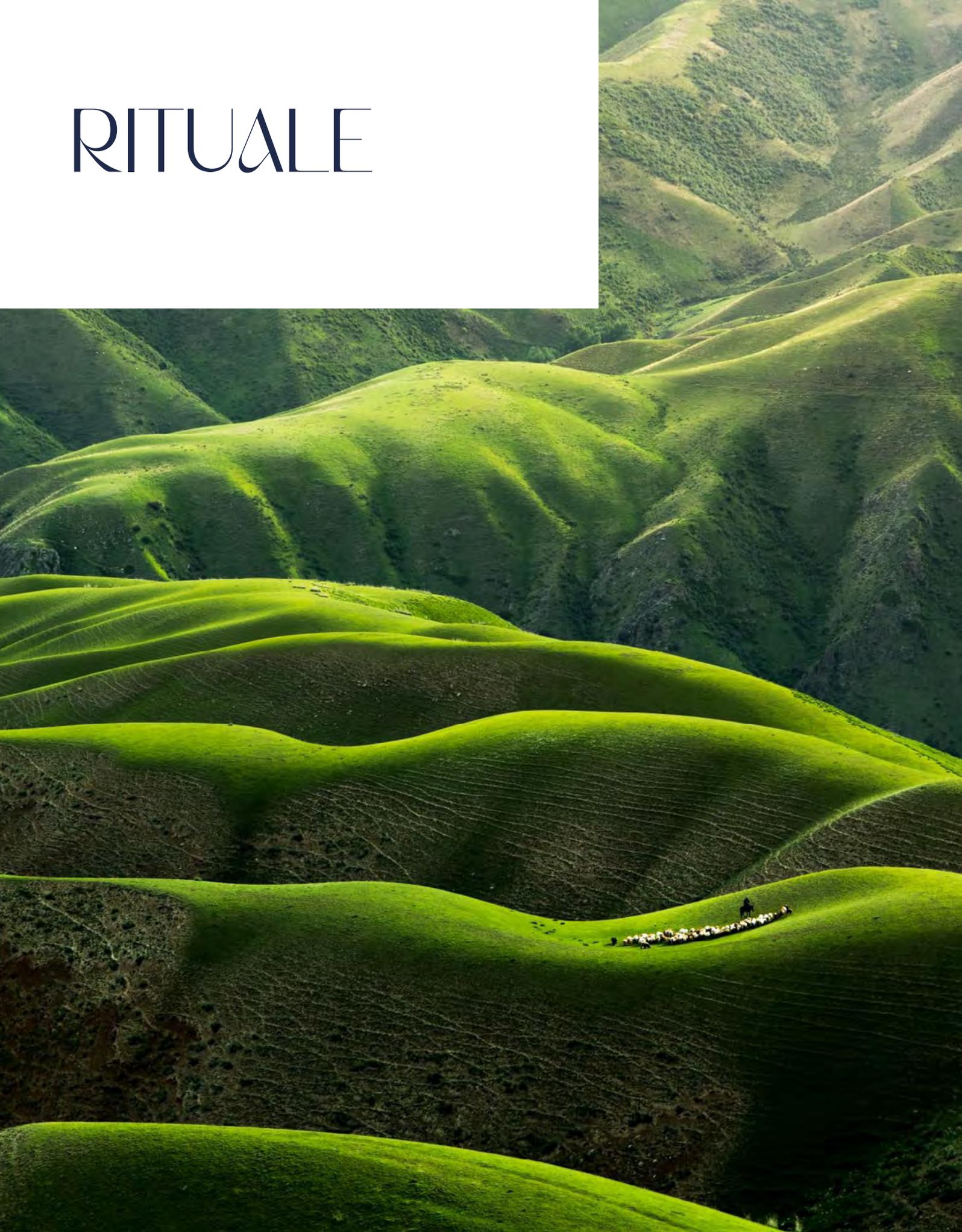
Dieser Raum kann also zeitlich begrenzt oder offen sein. Er kann aber auch physische Gestalt annehmen. Zum Beispiel kannst du dir einen Ritual-Raum gestalten, in dem du an dein Sternenkind denkst. Es kann eine Ecke in deiner Wohnung sein, die du mit Kissen und Decken, Kerzen oder frischen Blumen gestaltest.

Oder aber du schaffst dir einen Altar für dein Sternenkind, der alle Erinnerungen bereithält, den du besuchen kannst wann immer es sich für dich danach anfühlt.

Natürlich kannst du deinen Raum auch in der Natur finden. Vor allem der Wald ist während Trauerphasen ein optimaler Ort, denn er wirkt herzöffnend, erdet dich und verbindet dich dadurch mit der Welt.



# RITUALE



**Viele Rituale dienen dazu, in Resonanz mit uns selbst, unserem Sternkind und der Welt zu kommen.**

Du wirst merken, dass viele Rituale in diesem Ritual Workbook auf die Elemente zurück zu führen sind. Denn jedes Element ist in dir spürbar und erinnert dich daran, wer du bist oder sein kannst. Sie dienen dir dazu, Gefühle zu verarbeiten, dich mit dir selbst oder deinem Sternkind zu verbinden, zu vergeben oder einfach nur die Situation selbst so anzunehmen, wie sie ist.

In diesem Ritual Workbook beziehe ich mich auf die 4 Elemente, welche schon in Schriften von Heraklit und

Platon Erwähnung fanden. Hierbei handelt es sich um Erde, Wasser, Luft und Feuer.

Laut der Vier-Elementen-Lehre entsteht alles Lebendige aus Mengenteilen der vier Grundelemente Elemente des Festen (Erde), Flüssigen (Wasser), Gasförmigen (Luft) und Brennenden (Feuer).

Um unsere Intuition und somit uns selbst zu spüren, dienen diese elementaren Rituale also dazu, uns an uns selbst zu erinnern. Etwas auszugraben, was vergessen scheint, um dann zu heilen.

# ELEMENTARES

# ERDE

THEMEN – URVERTRAUEN, SICHERHEIT,  
ÜBERLEBEN

Das erdige Element sorgt für Vertrauen in dich selbst und deinen Körper. Es symbolisiert die Themen Urvertrauen, Sicherheit, Stabilität und (Über-) Leben.

Durch Erd-Rituale schaffst du Vertrauen und ein Gefühl von Sicherheit und Festigkeit.

Durch die Verbindung zur Erde stabilisierst du deine Psyche und hilfst dir selbst, das Geschehene anzunehmen.

→ Vertraust du dir und deinem Körper?

# BIST DU GEERDET?

## CHECKLISTE

- Deine Gefühle überwältigen dich regelmäßig
- Dir fällt es schwer, dich selbst in Beziehungen wahrzunehmen
- Bei Konflikten passt du dich in der Regel an
- Kleinere Konflikte gehen dir immer noch lange nach
- Du fühlst dich aus dem Gleichgewicht
- Du fühlst dich innerlich aufgewühlt
- Du traust dir selbst und deinen eigenen Gefühle nicht
- Du schätzt deinen eigenen Wert zu gering
- Du fühlst dich bei Entscheidungen oft unsicher
- Du fühlst dich unwohl in deinem Körper
- Du stellst im Alltag deine eigenen Bedürfnisse hinten an

### **0-3**

Du bist ziemlich geerdet.  
Mach weiter so.

### **4-7**

An der ein oder anderen Stelle  
darfst du noch mal in dich rein  
spüren.

### **8-11**

Du scheinst aus dem Gleichgewicht.  
Schau dir die gerne die  
Erd-Rituale genauer an.



# ERDUNGS-RITUAL

## FINDE ZURÜCK IN DEINE MITTE

- 1.** Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Gefühl von geerdet sein
- 2.** Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Dieses Ritual eignet sich am Besten dafür, es in der freien Natur oder im Wald zu praktizieren.
- 3.** Forme aus Steinen, Baumrinde, Schnur, oder dem was du sonst in deiner Umgebung findest, eine Spirale mit drei oder mehr Windungen.
- 4.** Gehe nun langsam, am besten mit nackten Füßen die Spirale bis zum Mittelpunkt entlang. Spüre bei jedem Schritt, wie du immer mehr in deine Mitte findest und dich mit dem Boden und der Erde verbindest.
- 5.** Wenn du in der Mitte der Spirale angekommen bist, halte kurz inne und spüre was sich in dir regt und achte auf deine Umgebung.
- 6.** Wiederhole das Ritual so oft wie es sich gut anfühlt für dich oder wann immer du Erdung brauchst oder zu dir finden willst.



# STEIN-RITUAL

## SCHWERE ANNEHMEN UND FALLEN LASSEN

- 1.** Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Leichtigkeit
- 2.** Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Am besten eignet sich dieses Ritual dazu, es in der freien Natur oder im Wald zu praktizieren.
- 3.** Suche ein Stein, welcher all deine Schmerzen und deine innere Schwere widerspiegelt.
- 4.** Übergib symbolisch all deine Schwere dem Stein, lasse ihn fallen, werfe ihn fort oder vergrabe ihn. Ganz so, wie es sich richtig für dich anfühlt.



# GROW-RITUAL

PFLANZE EINE ERINNERUNG UND SPÜRE DAS WACHSTUM

So geht's

- 1.** Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Erinnerung und Dankbarkeit
- 2.** Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst.
- 3.** Wähle Samen für eine Pflanze oder einen Baum, welcher die Verbindung zu dir und deinem Sternenkind am besten symbolisiert.
- 4.** Pflanze die Samen in die Erde, hege und pflege sie und spüre, wie Leben entsteht und wie etwas durch dich wachsen darf.
- 5.** Sobald die Sprösslinge groß genug sind, kannst du sie ins Freiland umtopfen und so einen Ort der Erinnerung schaffen.

# BEDEUTUNGEN

Gingko Biloba – Hoffnung

Magnolie – Zerbrechlichkeit, Schönheit

Eiche – Kraft, Stärke

Trauerweide – Trauer und Erinnerung

Birke – Liebe und Leben

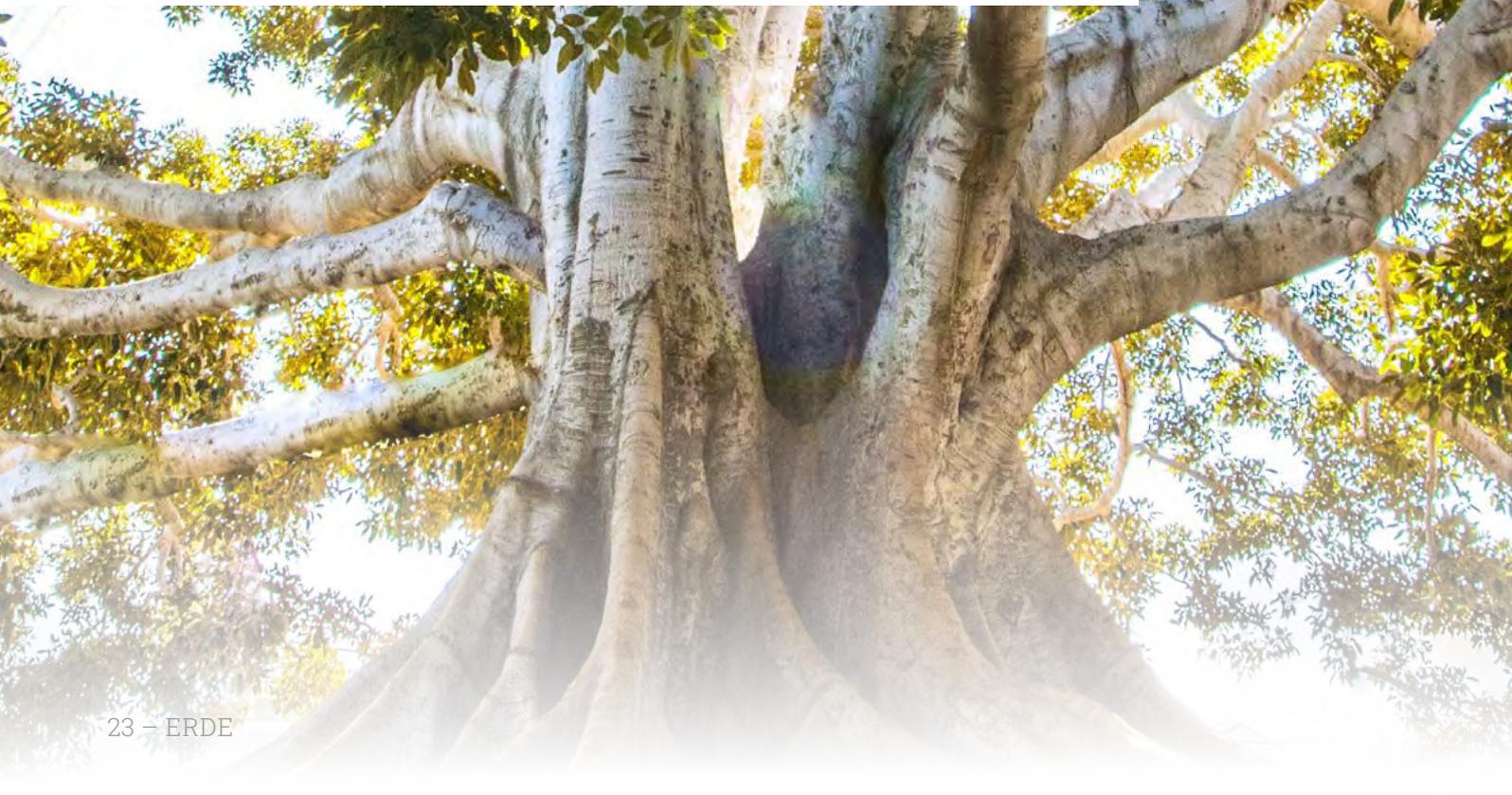
Quitte – Beständigkeit, Unvergänglichkeit

Vergissmeinnicht – Liebe, Hoffnung, Erinnerung

Schlüsselblume – Hoffnung, Lebensfreude

Rose – Liebe und Reinheit

Pfingstrose – Heilung und Geborgenheit



# FEUER

THEMEN – TATKRAFT, DURCHSETZUNGS-  
VERMÖGEN, EMOTIONEN

Feuer und Feuer-Rituale stehen für Transforma-  
tion. Sie dienen dazu, deine eigene Energie zu  
finden sowie Schmerz und Sorgen loszulassen.

Eine Geschichte

Feuer ist ein Katalysator für Verwandlung: Als  
ich einige Zeit in Südafrika verbrachte, erlebte  
ich in den Naturreservaten regelrechte Feuerro-  
dungen. Die von der Sonne verbrannte Busch-  
landschaft wurde systematisch gerodet. Alles  
stand in Flammen. Was blieb, waren zunächst  
nur schwarz verbrannte und verkokelte Flächen.  
Kilometerweit war nirgends Leben zu sehen.  
Aber dann, nur wenige Wochen nach dem gro-  
ßen Feuer entstand aus der nahrhaften Asche  
neues Leben und der Busch blühte auf.

→ Was darfst du loslassen und verbrennen,  
dass etwas Neues entstehen kann?



# ENTFALTUNGS- RITUAL

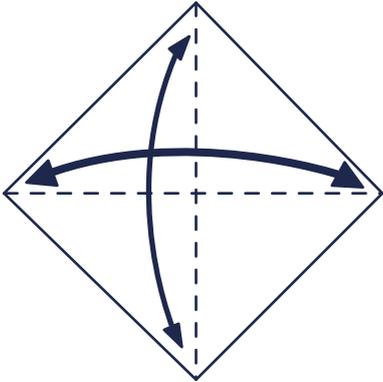
## ORIGAMI HERZ FÜR DEIN STERNENKIND

So geht's

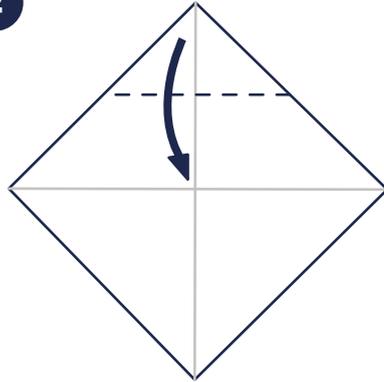
- 1.** Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Liebe für dein Sternenkind entfalten
- 2.** Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual-Raum her.
- 3.** Schneide das beigefügte Origami Papier aus
- 4.** Schreibe auf jedes Blatt einzelne Worte oder Sätze, die deinem Sternenkind deine Liebe zeigen.
- 5.** Falte nun die Blätter zu einem Herz
- 6.** Entzünde ein Feuer. Verbrenne die Origami Herzen und bedanke dich mit jedem Herz bei deinem Sternenkind, dass es dich so sehr berührt hat.

Achte dabei auf die Sicherheit und Brandgefahr: benutze nur geeignete Gefäße und führe das Ritual im Freien durch.

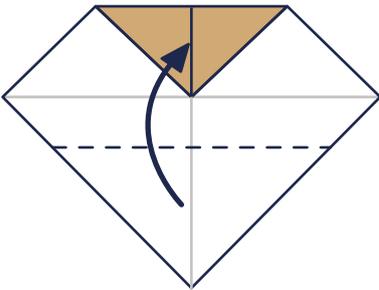
1



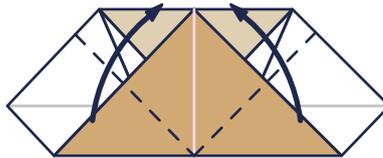
2



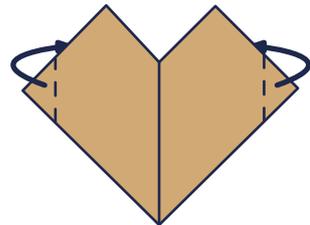
3



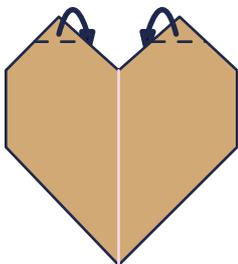
4



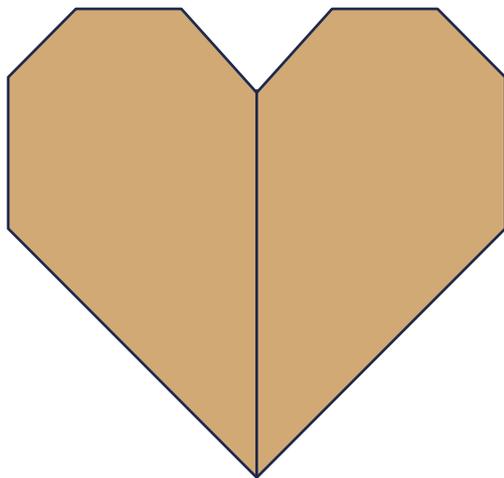
5

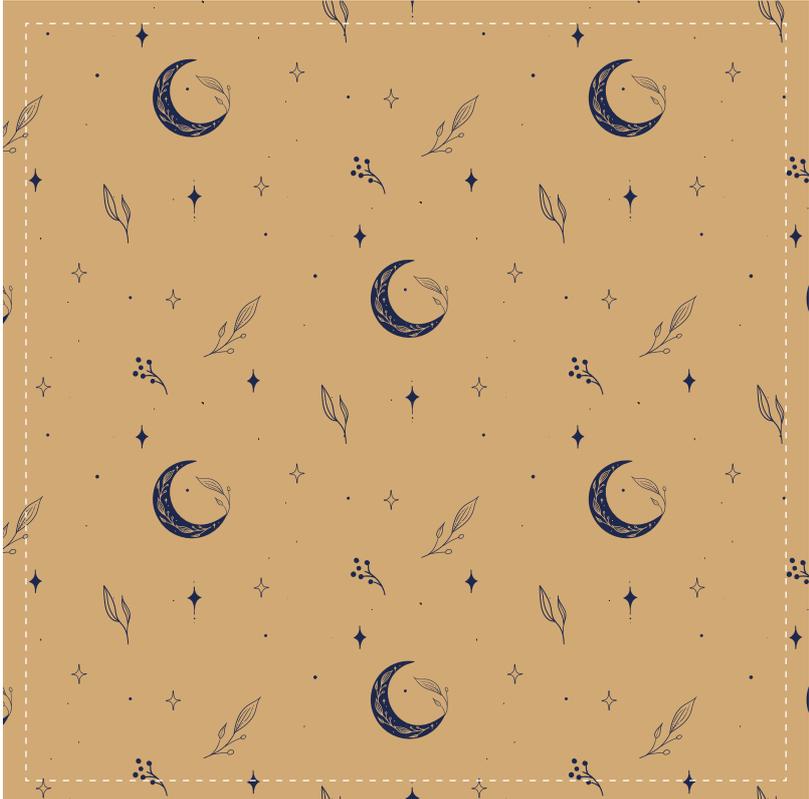


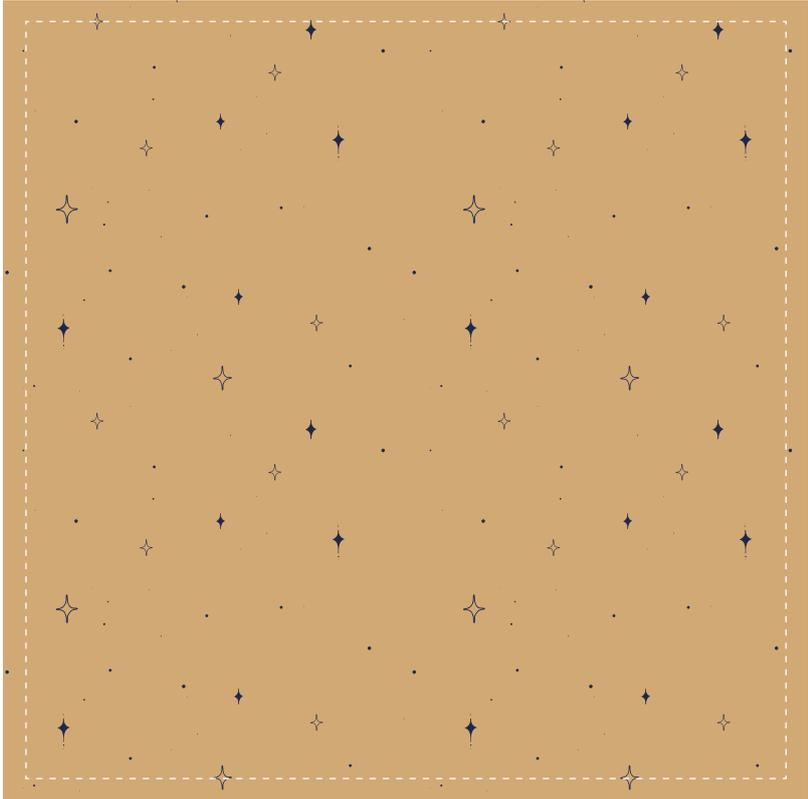
6



7









# BRIEF-RITUAL

## LIEBESBRIEF AN DEIN STERNENKIND

So geht's

- 1.** Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Abschied und Loslassen
- 2.** Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual-Raum her
- 3.** Schreibe einen Brief (z.B. auf die ausgedruckten Workbook Seiten), in dem du Alles aussprichst, was dich bewegt, Alles was du deinem Sternenkind noch sagen möchtest, aber auch jede unbeantwortete Frage. Falte anschließend den Brief zusammen, packe ihn in den Umschlag und versiegle ihn.
- 4.** Entzünde ein Feuer. Verbrenne den Brief, bedanke dich bei deinem Sternenkind und erlaube ihm zu gehen.

Varianten: Du kannst das Ritual zur Vorbereitung deiner Kleinen oder Stillen Geburt (Intention z.B. Loslassen) nutzen aber auch danach (Intention z.B. Dankbarkeit).

Achte dabei auf die Sicherheit und Brandgefahr: benutze nur geeignete Gefäße und führe das Ritual im Freien durch.





# WUNDER-RITUAL

## ANERKENNUNG UND WERTSCHÄTZUNG AN DAS LEBEN UND DIE GEBURT

So geht's

1. Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Anerkennung und Dankbarkeit für das Leben
2. Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual -Raum her
3. Wenn du deine Absicht formuliert hast, entzünde die Wunderkerze als Anerkennung an das Leben deines Sternkindes aber auch als Anerkennung an deine Mutterschaft und die Geburt, welche ihr beide zusammen erlebt habt.

Du kannst dabei folgende Worte sprechen:

**Ich bedanke mich für die Zeit, die ich mit dir erleben durfte und erkenne dein Leben als ein Wunder an.**

Achte dabei auf die Sicherheit und Brandgefahr!



# WASSER

THEMEN – LEBENSFREUDE, SCHAFFENS-  
KRAFT UND INTUITION

Das Wasser und die Wasser-Rituale unterstützen dich dabei, zurück in den Fluss des Lebens zu kommen und die eigene Intuition zu spüren.

„Panta rhei – alles fließt“ sagte einst Heraklit. Mit seiner Fluss-Lehre prägte er auch den Satz: „Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.“

Was Heraklit damit zum Ausdruck bringen wollte, war die Einmaligkeit eines jeden Moments. Dies schließt auch schmerzhaftes Geschehnisse, wie deine Kleine oder Stille Geburt ein. Dieser Moment ist unwiederbringlich geschehen. Nichts was du tust, kann dir dein Kind zurückbringen. Du kannst nur lernen, den Verlust anzunehmen.

Lass dich also vom Fluss des Lebens tragen, lerne dich selbst wieder spüren und finde zurück in deine Intuition.

→ Bist du verbunden mit deiner Intuition?



# REINIGUNGS- RITUAL

KOMM IN KONTAKT ZU DIR SELBST

So geht's

1. Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Loslassen
2. Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual-Raum her.
3. Lasse alle Gefühle und Bilder hochkommen, die gerade in Dir sind. Nimm sie wahr und an.
4. Lasse dir nun ein Bad ein und gib deinen Badetea (Anleitung auf Seite XXX) ins Badewasser. Nimm jede Belastung, jede Sorge und jede Angst wahr
5. Wasche sie symbolisch z.B. mit Hilfe eines Schwamms von dir ab.
6. Wenn alles im Fluss ist, komm zur Ruhe und erlaube dir, dich zu entspannen.



# BADETEE

## REZEPT

- 4x** Musselin Beutel
- 30g** Lavendelblüten
- 30g** Lemongras
- 20g** Melissenblätter
- 20g** Rosenblüten
- 10g** Rosmarin
- 1-2** Tropfen ätherisches Bergamotte Öl

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, anschließend das ätherische Öl auf die Mischung geben und alles in die Beutel füllen.

**Zum Baden:** Badetea in einem Gefäß mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Anschließend ins Badewasser geben.



# SCHIFF AHOI

Origami-Ritual, geeignet auch für Beerdigungen oder zusammen mit dem Partner, Freunden oder Familie

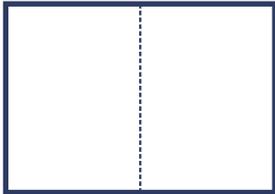
So geht's

1. Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Loslassen
2. Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual-Raum her.
3. Schreibe alle Worte, die du deinem Sternkind zum Abschied mit auf den Weg geben möchtest auf eines der Origami-Blätter und falte es nach Anleitung zu einem Boot
4. Nimm nun alle gefalteten Boote und übergebe sie dem Fluss des Lebens.

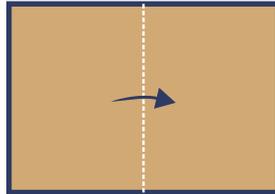
Als Anerkennung an das Leben kannst du folgende Abschiedsworte sprechen:

**Danke für deine Zeit in unserer Familie, du bist und bleibst ein Teil von uns. Wir lassen dich in Frieden gehen.**

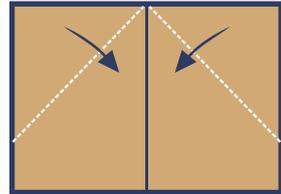
1



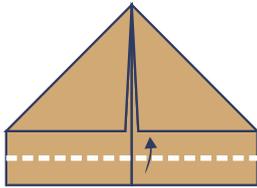
2



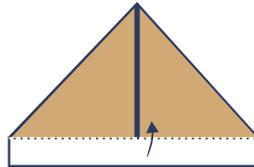
3



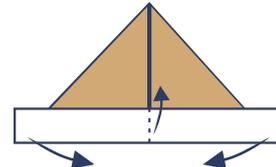
4



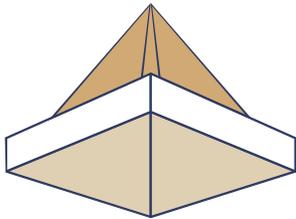
5



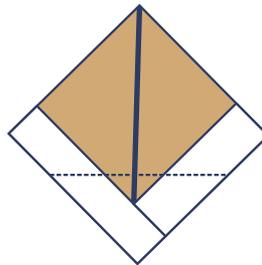
6



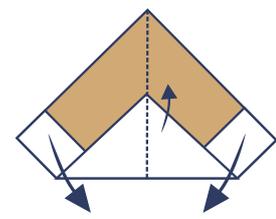
7



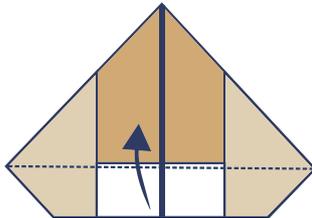
8



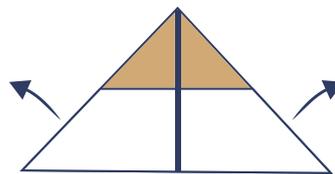
9



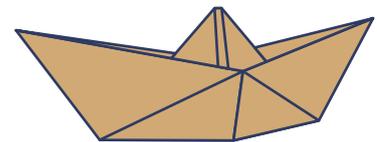
10



11



12





# ROSENWASSER RITUAL

So geht's

- 1.** Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Dankbarkeit und Klarheit
- 2.** Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual-Raum her.
- 3.** Fülle eine Schale mit warmem Wasser und stelle sie in deinen Ritual-Raum
- 4.** Nimm die Rosenblätter und gib sie nach und nach in die Schale. Erinner dich mit jedem Blatt, das du ins Wasser gibst, an deine Intention.
- 5.** Nimm nun wahr, wie der Raum vom Rosenduft erfüllt ist und deine Intention so den Raum einnimmt.



# TRÄNEN-RITUAL

UNTERSTÜTZT DICH IN DEINEM TRAUERPROZESS

So geht's

- 1.** Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Dankbarkeit und Klarheit
- 2.** Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual Raum her.
- 3.** Fülle eine Schale mit Wasser. Sie symbolisieren all deine Tränen, die du bereits geweint hast oder noch weinen wirst.
- 4.** Nimm einen Löffel und tropfe etwas Wasser aus deiner Tränenschale auf die Erde.
- 5.** Entscheide dich selbst, wie viel „Tränen“ du im Moment der Erde übergeben möchtest. Mach dir bewusst, dass mit jeder geweinten bzw. übergebenen Träne, dein Herz ein Stückchen leichter werden darf.
- 6.** Wiederhole das Ritual so lange bis deine Schale leer ist. Entscheide danach selbst, ob du sie nochmals füllen magst oder ob alle Tränen geweint sind.

# LUFT

THEMEN – LIEBE, MITGEFÜHL, LEICHTIGKEIT

Das Luft Element und die Luft-Rituale helfen dir beim Loslassen und dabei, die eigene Trauer um den Verlust in Worte zu fassen. Wenn du dich und deine Gefühle ausdrücken kannst, hilft es dir dabei, dich ihnen nicht schutzlos ausgeliefert zu fühlen.

Lass alles ziehen, was losgelassen werden möchte und finde Stück für Stück Leichtigkeit in der Liebe zu deinem Sternkind.

→ Kannst du dir gegenüber Mitgefühl und Verständnis aufbringen?



# ATEM-RITUAL

Mit Hilfe der kohärenten Atmung schaffst du ein inneres Gleichgewicht, bringst deine Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper und unterstützt ihn beim Loslassen

So geht's

1. Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Loslassen
2. Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual-Raum her.
3. Atme dabei 5 Sekunden durch die Nase ein. Atme danach 5 Sekunden durch den Mund langsam aus. Nach einigen Minuten befindet sich dein Körper in einem ruhigen Zustand.
4. Folge dem Atemrhythmus in Gedanken mit den Worten:  
Lasse los

Beim Einatmen – **Lasse**

Beim Ausatmen – **Los**

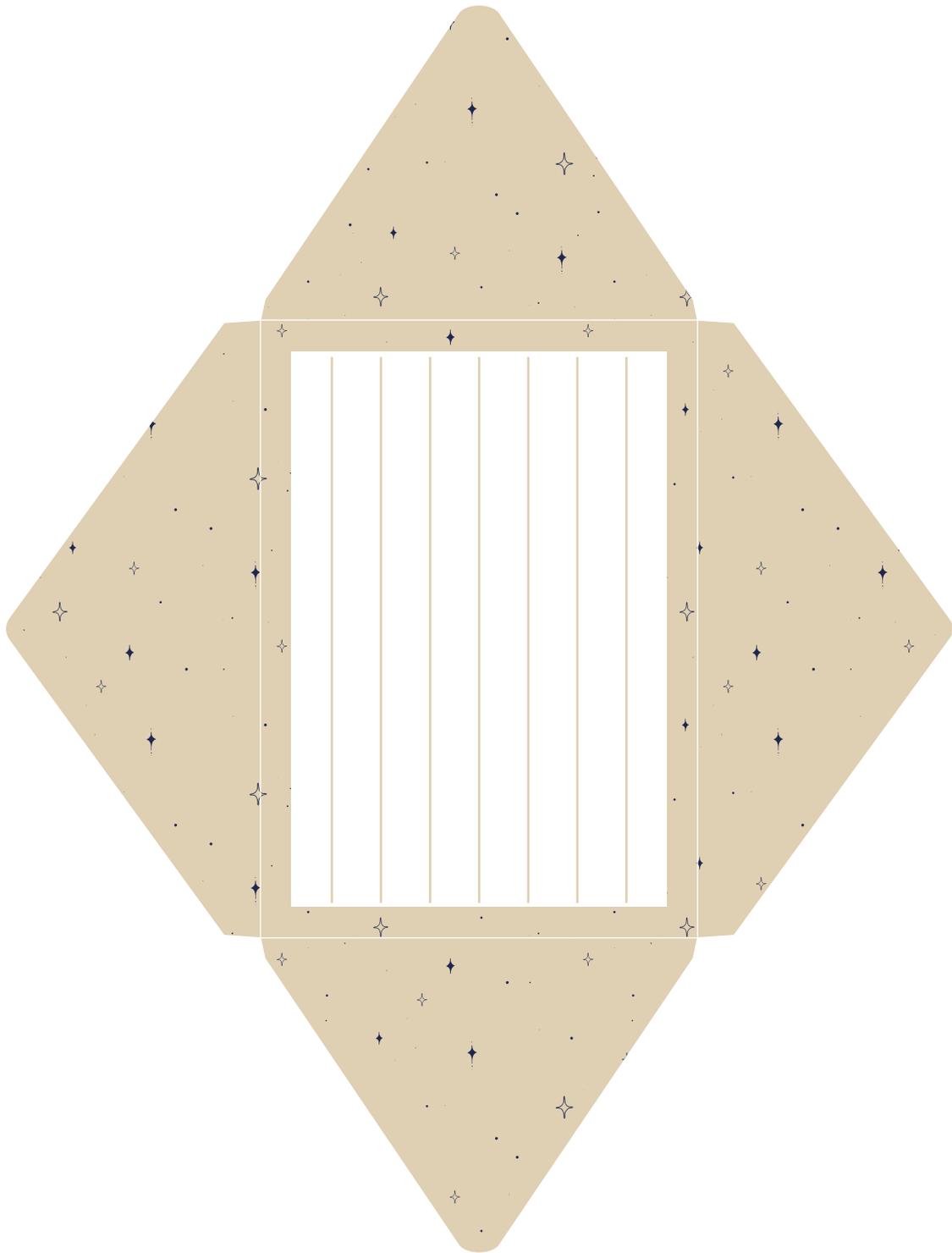


# LUFTBALLON- RITUAL

## HILFT BEIM LOSLASSEN

So geht's

- 1.** Setze dir eine Intention (Anleitung auf Seite 12) z.B. Leichtigkeit und Loslassen
- 2.** Nimm dir Zeit für ein achtsames Ritual, in welchem du deine Gefühle komplett entfalten kannst. Richte dir deinen Ritual-Raum her.
- 3.** Schreibe alle Sorgen, Angst vor der bevorstehenden Geburt, aber auch deine Wut, Trauer und deinen Schmerz auf die Ballon-Karten. Gestalte den Abschiedsbrief mit allen Worten, welche du loslassen möchtest.
- 4.** Binde deinen Abschiedsbrief an den Ballon und lasse ihn mit all deinen Sorgen steigen. Erlaube dir die Freiheit und Leichtigkeit in dem Moment zu spüren, wenn du den Ballon loslässt.



# WEITERE RITUALE





# VERGEBUNGS- RITUAL

## HAWAIIANISCHE HO'OPONOPONO RITUAL

Das Ho'oponopono Ritual entwickelte Monrrnah Simeona Mitte des vergangenen Jahrhunderts aus einem alten hawaiianische Vergebungsritual heraus.

Durch Vergebung heilen wir. Vergebungsarbeit ist deshalb ein Schlüssel, um Alles wieder in geordnete Bahnen zu bringen.

Wichtig dabei ist es zu verstehen, dass die Vergebung dir selbst gegenüber ausgesprochen wird. Es bedarf keines Gegenübers oder einem anderen Menschen der sich bei dir für etwas entschuldigt.

Vor allem Sternenmams ist Vergebung ein riesen Thema. Deshalb möchte ich dich einladen, dir selbst und

deinem Sternenkind zu vergeben, sodass deine Seele wieder Frieden und Ruhe findet. Du nimmst somit all deinen Schmerz und deine Wut, also deine Energie die du dafür einsetzt, zu dir zurück.

Das Ritual funktioniert nur, wenn du bereit, bist die volle Verantwortung für dich und dein Leben zu übernehmen.

**Tipp:** Nachdem du das Ritual durchgeführt hast kannst du es mit Hilfe einer Mala-Meditation vertiefen





ES TUT MIR LEID.  
BITTE VERGIB MIR.  
ICH LIEBE DICH.  
DANKE.





# VERGEBUNGS- RITUAL

Das Ritual besteht aus 4 Sätzen, die du am besten journalst. Mithilfe dieser Sätze verbindest du dich, spürst in dich, erforschst, was dahinter steckt und was es gilt loszulassen.

## **Es tut mir leid**

Damit erkennst du das Ungleichgewicht an und verstehst, dass diese Wut und der Schmerz Unfrieden in dir gestiftet hat.

## **Bitte vergib mir**

Hier bittest du dein Innerstes um Verzeihung, dass du durch deine Gefühle aus dem inneren Gleichgewicht geraten bist

## **Ich liebe dich.**

Mit diesem Satz trittst du wieder mit dir in Verbindung und schenkst dir durch Selbstliebe Heilung.

## **Danke.**

Mit Dankbarkeit schließt du das ab, was vergeben wurde und erkennst an, dass du nun eine neue Sicht auf die Dinge hast, die zuvor sehr schmerzten.

Du kannst das Ritual jederzeit wiederholen, wenn du spürst, dass es noch etwas zu vergeben gibt.





**Was gilt es heute loszulassen und zu vergeben?**

.....

.....

.....

.....

**Wie lange hältst du an diesem Vorwurf schon fest?**

.....

.....

.....

**Was denkst du, was du durch diesen Vorwurf lernen durftest?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Es tut mir leid, dass**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Bitte vergib mir, dass

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ich liebe dich

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Danke.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# DANKGEBET

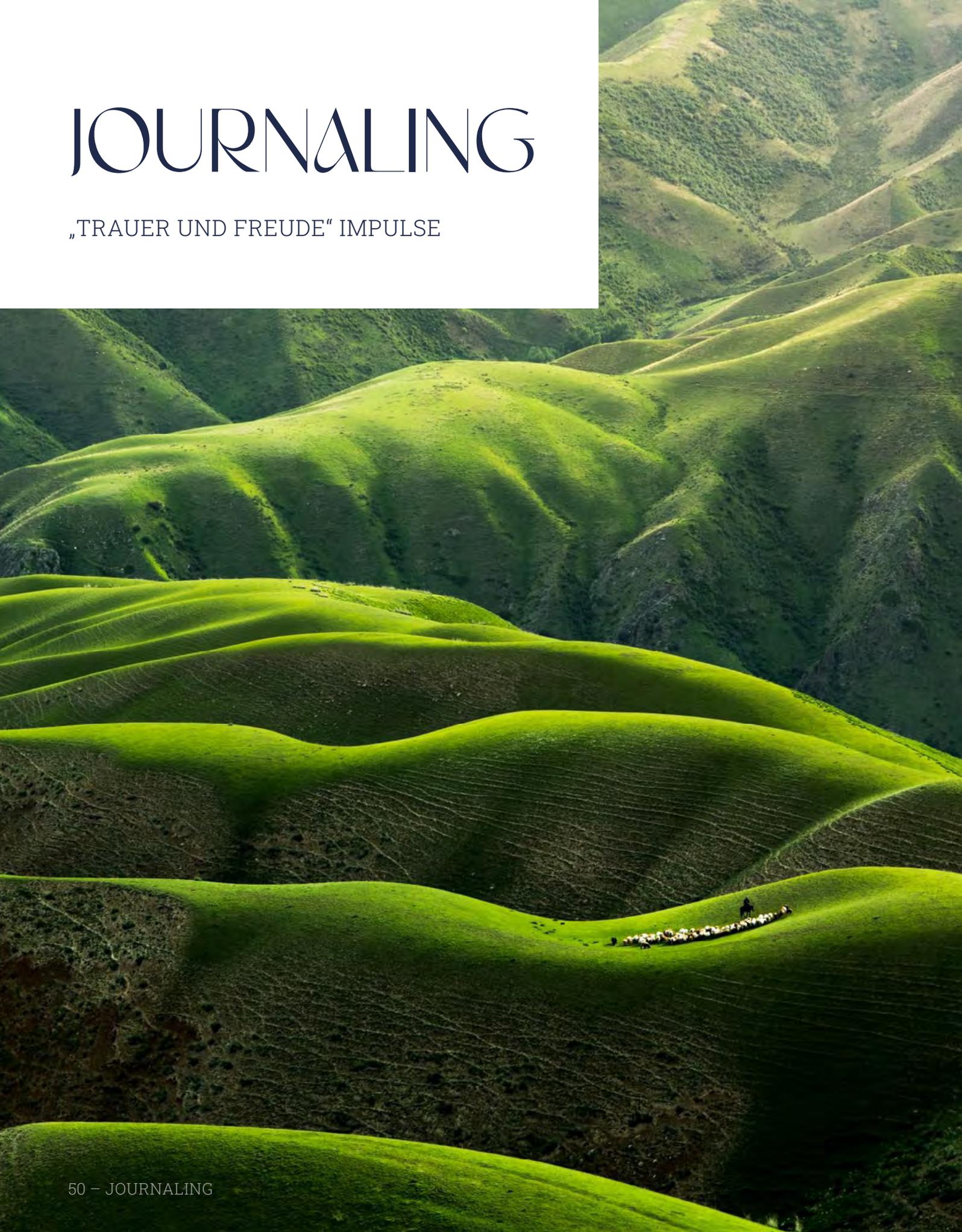
Ich danke dir für deine kurze Berührung.  
Für all das Glück und alle Gefühle, die du in  
mein Leben gebracht hast.  
Jeden Moment mit dir und jede Erinnerung,  
die mir ins Herz geschrieben ist.  
Ich danke dir, für alles Tiefe und alles Hohe,  
welches ich durch dich erfahren durfte.  
Für alle Freude und auch für den Schmerz.  
Denn dieser hat mich gelehrt zu lieben.  
Ich danke dir für dein Leben und all deine  
Liebe.

Ich werde dich immer im Herzen tragen.



# JOURNALING

„TRAUER UND FREUDE“ IMPULSE





**Was ist gerade deine größte Sorge z.B. im Bezug auf die Geburt?**

.....

.....

.....

**Wenn deine beste Freundin diese Sorge hätte, was würdest Du ihr raten?**

.....

.....

.....

**Was würdest du deinem Sternenkind gerne noch sagen?**

.....

.....

.....

**Für was bist du deinem Sternenkind dankbar?**

.....

.....

.....

**Wofür (denkst Du) ist dein Sternenkind dir dankbar?**

.....

.....

.....

**Wo lebst du gerade? In der Vergangenheit, der Zukunft oder der Gegenwart?**

.....

.....

.....



**Was bedeutet Loslassen für dich?**

.....

.....

.....

**Welche Gefühle kommen derzeit an die Oberfläche und wollen gefühlt werden?**

.....

.....

**Bist du bereit, dir und deinem Kind zu vergeben?**

.....

.....

**Auf was bist du besonders stolz?**

.....

.....

.....

**Erkennst du deine eigene Stärke an?**

.....

.....

.....

**Hand aufs Herz – wie fühlst du dich gerade?**

.....

.....

.....



**Was sind die schönsten Erinnerungen an dein Kind?**

.....

.....

.....

**Welche Gefühle hast du im Bezug auf deine Gebärmutter, zu dem Ort der Leben und Sterben zugleich bedeutet?**

.....

.....

.....

**Wäre deine Trauer ein Objekt – wie würde sie aussehen?**

(Beschreibe deine Trauer oder zeichne ein Bild davon)

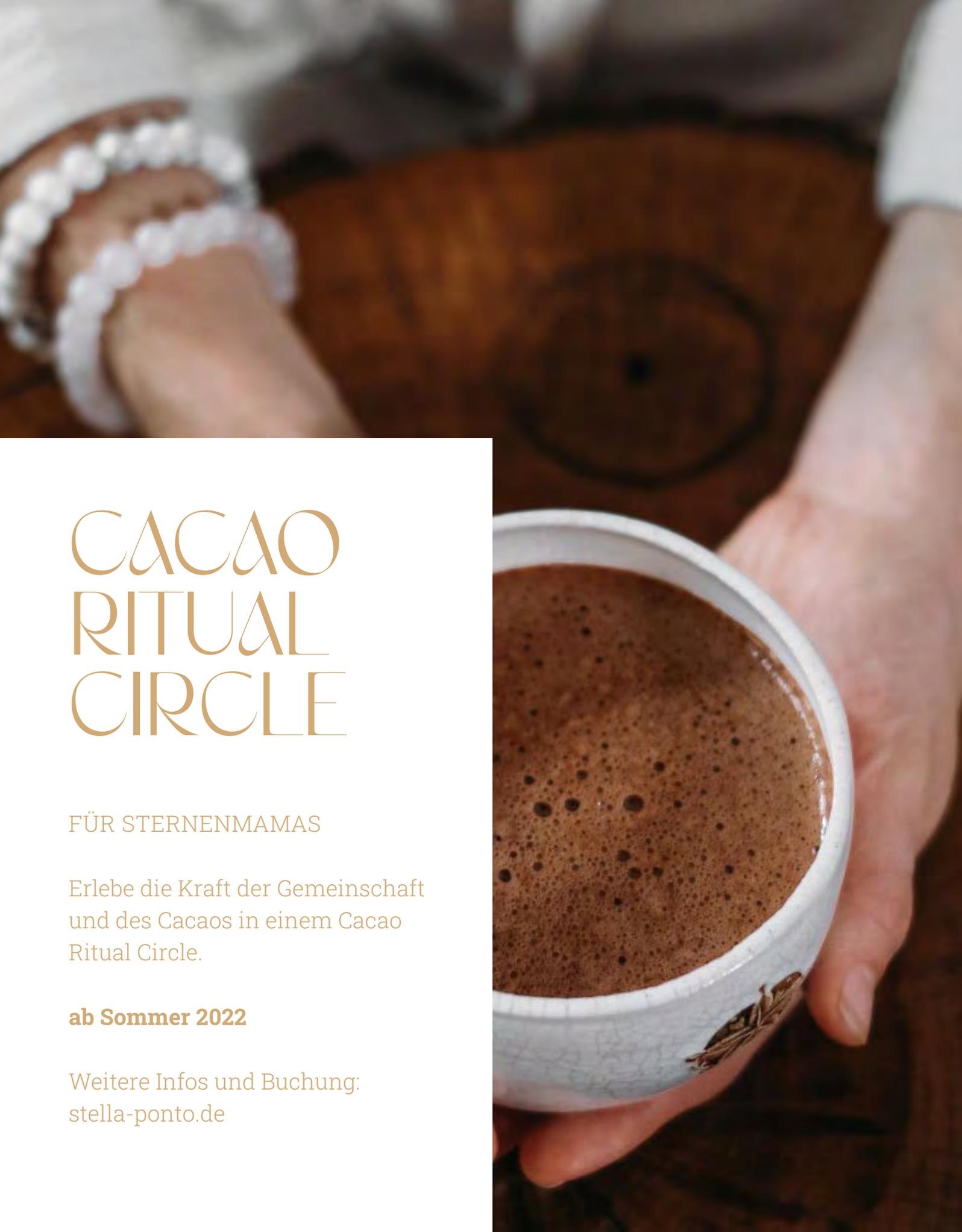
.....

.....

.....

# ABSCHLUSS





# CACAO RITUAL CIRCLE

FÜR STERNENMAMAS

Erlebe die Kraft der Gemeinschaft  
und des Cacaos in einem Cacao  
Ritual Circle.

**ab Sommer 2022**

Weitere Infos und Buchung:  
[stella-ponto.de](https://stella-ponto.de)



# ÜBER STELLA PONTO

## **DIE STELLA PONTO MISSION**

Stell dir eine Welt vor, in der Frauen und Familien nach dem Verlust eines geliebten Kindes wieder Frieden und Vertrauen schöpfen können, um gestärkt daraus hervorzugehen.

Stella Ponto – die Sternenbrücke steht für die Verbindung zwischen dir und deinem Baby. Eine Brücke die auch nach dem Tod niemals abbrechen kann. Denn sie steht in deinem Herzen. Mit Stella Ponto möchte ich Frauen und Familien helfen, aus ihrem Schicksalsschlag gestärkt hervorzugehen und Frieden zu schließen, mit sich und ihrem Verlust.

Stella Ponto bietet Rituale, Geschenke und Papeterie für Frauen und Familien nach einer Kleinen oder Stillen Geburt.





# ÜBER DIE AUTORIN

Hinter Stella Ponto steht Philine, 30 Jahre alt und Mama eines Sternenkinds. Mit ihrem Beruf als Designerin möchte sie Frauen helfen. Stella Ponto ist ihr Weg, aus ihrer Trauer Kraft zu ziehen.

**Ganz nach dem Motto “We rise by lifting others” (Robert Ingersoll)**



**Stella Ponto**



Weitere Infos und Kontakt:  
→ [stella-ponto.de](https://stella-ponto.de)