

## Sternenkinder im Fokus: Anna Plitzko startet neue Gespräche!

Anna Plitzko diskutiert die Themen Sternenkinder und posttraumatisches Wachstum. Lesungen beginnen in Neunkirchen-Seelscheid.



Anna Plitzko hat über eine Crowdfunding-Plattform 21.112 Euro für ihr Buch „Firlefanzen am Regenbogen“ gesammelt. Das Buch thematisiert Sternenkinder, also Babys, die im Mutterleib sterben oder kurz nach der Geburt. Plitzko hat den Begriff „Sternenmütter“ eingeführt, um die besonderen Erfahrungen dieser Mütter zu benennen. Nach der Veröffentlichung des Buches führte sie zahlreiche Gespräche mit Leserinnen und Lesern, was ihr eine tiefere Einsicht in die Bedürfnisse und Emotionen der Betroffenen verschaffte.

Eine Anruferin benötigte Zeit, um über ihre Erfahrungen als Sternenmutter zu sprechen, was Plitzko als wichtigen Schritt in der Aufarbeitung solcher Erlebnisse sieht. Auf das vergangene

Jahr blickend, beschreibt sie es als formend und erkennt die Notwendigkeit, über das Thema zu sprechen. Um die Betroffenen zu unterstützen, hat Plitzko ein neues Format ins Leben gerufen: „Buche Dir ein Gespräch mit mir“ auf Instagram. Dabei gibt es zwei Gesprächsangebote: ein einmaliges Gespräch sowie eine vierwöchige Begleitung mit regelmäßigen Austausch-Treffen und täglichen Impulsen. Plitzko betont ausdrücklich, dass es sich hierbei nicht um Therapie handelt und sie keinen Druck aufbaut.

## **Engagement und Zukunftspläne**

Statistisch gab es im Jahr 2022 in Deutschland 3.247 Sternenkinder. Plitzko hat nicht nur Leserinnen und Leser in Deutschland, sondern auch in Österreich und der Schweiz. Zudem plant sie verschiedene Lesungen und Werkstattgespräche in Buchhandlungen, beginnend in der Buchhandlung von Pauline Löffelholz in Neunkirchen-Seelscheid. Während der Corona-Pandemie kündigte Plitzko ihre festen Arbeitszeiten und arbeitet nun als Springerin in der Buchhandlung. Aufgrund des Rückgangs ihrer Aufträge als freie Grafik-Designerin fand sie Zeit, ihre Gedanken zu sortieren.

Plitzko arbeitet zudem mit selbständigen Unternehmerinnen zusammen, unter anderem mit einer Kundin, die Schriftenworkshops anbietet. Ihr Ziel ist es, bis 2025 selbstständig zu sein und genügend Zeit für ihr Herzensprojekt, die Sternenkinder, zu haben.

Parallel thematisiert ein Podcast die emotionale Reise von verwaisten Eltern. In einer Episode des Podcasts „Trauer, Trauma, Transformation“ wird das posttraumatische Wachstum behandelt, welches als bedeutsame Entwicklung aus Trauer und Schmerz genutzt werden kann. Die Gastgeberin, eine verwaiste Mutter, teilt ihre persönliche Reise und spricht über die Unterstützung, die verwaiste Eltern durch Sterneneitern Coaching und Beratung erhalten können. Weitere Informationen sind auf der Website [www.juliagohlke.de](http://www.juliagohlke.de) zu finden. In der

Episode werden auch Forschungsergebnisse von Dr. Tedeschi und Dr. Calhoun zu diesem Thema erwähnt.

Für weitere Einblicke in das Thema Sternenkinder und Unterstützungsmöglichkeiten können Interessierte die Berichterstattung bei [ksta.de](http://ksta.de) verfolgen und die Podcast-Episode auf [podtail.com](http://podtail.com) anhören.

Details	
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.ksta.de">www.ksta.de</a></li><li>• <a href="http://podtail.com">podtail.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.net](http://aktuelle-nachrichten.net)**