

Für immer

Das Freundschaftsbuch
für Trauernde



VIER TÜRME

[Ein Foto von dir]

*Die Erinnerung ist das Fenster,
durch das wir dich sehen können,
wann immer wir wollen.*



In Erinnerung an

.....
.....

geboren am

.....
.....

gestorben am

.....
.....

Dieses Buch gehört

.....
.....



*Du bist nicht mehr da,
wo du warst,
aber du bist überall dort,
wo wir sind.*

Victor Hugo



Über dieses Buch

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, entsteht eine schmerzhafte Lücke in unserem Leben. Was uns für immer bleibt und was uns niemand nehmen kann, sind unsere Erinnerungen. Wir möchten sie bewahren, uns daran festhalten, sie immer wieder hören, sehen und lesen. »Weißt du noch ...«, so sagen wir oft, wenn wir zusammensitzen – und es tut gut, dieses Erinnern. Es holt den Menschen, den wir schmerzlich vermissen, zurück in unsere Mitte.

Dieses Buch lädt Sie ein, die Erinnerungen an Ihren geliebten Menschen zu sammeln und aus vielen kleinen Mosaiksteinchen ein Bild dieses einmaligen Lebens entstehen zu lassen. Jeder Beitrag ist ein kostbares Geschenk.

Laden Sie die Menschen in Ihrem Umfeld ein, an diesem Buch mitzuschreiben: nah oder entfernt Verwandte, Freundinnen, Gefährten, Kolleginnen, Nachbarn. Sie werden überrascht sein, woran sie sich erinnern – vielleicht auch an Ereignisse und Seiten der oder des Verstorbenen, die Ihnen bisher unbekannt waren.

Das Buch möchte Sie in der Zeit der Trauer dabei unterstützen, mit den Menschen in Ihrem Umfeld in Kontakt zu bleiben. Oft entsteht nach einiger Zeit eine merkwürdige Sprachlosigkeit, eine Scheu, über den verstorbenen Menschen zu sprechen – aus Angst, die Trauer »aufzuwecken«. Dabei ist es einfach nur tröstlich, den geliebten Namen zu hören und zu spüren: Er ist nicht vergessen, auch andere betrauern den Verlust. Das ist besonders wichtig für Kinder und Jugendliche, die einen Elternteil verloren haben und auf diesem Weg etwas über ihre Wurzeln erfahren.

Machen Sie das Erinnern zu einem Gemeinschaftsprojekt. Jeder Beitrag zählt und wirkt, auch wenn er noch so unbedeutend erscheinen mag.

Sie können dieses Buch schon bei der Trauerfeier, aber auch noch Jahre oder selbst Jahrzehnte danach nutzen. Auf den nächsten Seiten finden Sie weitere Anregungen dazu.

Erinnern – gemeinsam und ganz persönlich

Dieses Buch ist dafür gedacht, gemeinsam die Erinnerungen an einen verstorbenen Menschen zu wecken und zu bewahren. Das Erinnern kann sehr tröstlich und heilsam sein. Es lässt uns dankbar auf die Vergangenheit zurückblicken und Kraft schöpfen für die Zukunft.

So ist dieses Buch aufgebaut

Gemeinsame Erinnerungen 11

Weil das Erinnern eine besondere Kraft hat, gerade wenn man es zusammen mit anderen tut, ist der erste Teil dieses Buches zum gemeinsamen Ausfüllen vorgesehen. Es ist wie beim Erzählen: Oft ergibt ein Wort das andere und jeder hat etwas ganz Eigenes beizutragen.

Lassen Sie sich beim Blättern inspirieren und picken Sie sich die Fragen heraus, zu denen Ihnen spontan etwas einfällt. Wenn schon eine Antwort da steht, sind Sie eingeladen, daran weiterzuschreiben.

Selbst wenn Sie den verstorbenen Menschen nur recht flüchtig kannten, können Sie etwas beitragen. Oft zeigen sich in kleinen Begebenheiten ganz charakteristische oder bemerkenswerte Wesenszüge eines Menschen.

Persönliche Erinnerungen 47

Dieser Bereich ist für nahestehende Menschen vorgesehen, die vielleicht enge oder langjährige Weggefährtinnen oder -gefährten waren oder einen besonders großen Schatz an Erinnerungen teilen möchten. Auf jeweils acht Seiten, die Sie allein ausfüllen, ist Platz für Ihre ganz persönlichen Geschichten.

Pinnwand- und Fotoseiten

Zwischendurch und am Ende gibt es leere Seiten für weitere Gedanken oder längere Texte, für Zeichnungen, Fotos oder andere Erinnerungen, die Sie dort einkleben können. Malen Sie ein Bild oder werden Sie auf andere Weise kreativ. Es darf bunt werden.

In Verbindung bleiben

Jeder Mensch trauert auf seine Weise. Wenn Sie dieses Buch geschenkt bekommen, fühlen Sie sich frei, es so zu gebrauchen, wie es Ihnen persönlich guttut. Sie werden spüren, wann der richtige Zeitpunkt dafür ist und wen Sie zum Erinnern einladen möchten. Vielleicht schreiben Sie selbst zuerst etwas hinein, vielleicht lassen Sie sich einfach mit Erinnerungen beschenken. Tun Sie das alles auf Ihre Weise. Entscheiden Sie in aller Ruhe. Ihr Gefühl und Ihre Intuition werden Sie leiten.

Gemeinsames Erinnern lässt ein Gefühl von Verbundenheit entstehen – mit den Toten und mit den Lebenden. Dieses Buch ist eine Möglichkeit, um in Kontakt und im Gespräch zu bleiben mit den Menschen, die Ihre Trauer teilen. Sie können kleine oder größere Erinnerungs- und Erzählrunden initiieren. Vielleicht mit zwei, drei Verwandten oder unter vier Augen mit einer Nachbarin bei einer Tasse Tee. Entscheiden Sie selbst, welcher Rahmen für Sie passt. Wenn Sie das Buch einer Freundin zum Schreiben mitgeben, ist das Zurückbringen erneut ein Anlass für einen Besuch.

An Jahrestagen oder bei Familientreffen können Sie das Buch mitnehmen, daran weiterschreiben oder daraus vorlesen. So nehmen Sie den oder die Verstorbene immer wieder in Ihre Mitte.

Das Trauern ist ein Prozess, der sich nicht mit einem Trauerjahr »erledigt«. Dieses Buch möchte Sie begleiten und auch nach Jahren oder Jahrzehnten die Erinnerung wachhalten.

Über das Schreiben

Wenn Sie eingeladen sind, Ihre Erinnerungen beizutragen, dann schreiben Sie am besten, ohne allzu viel nachzudenken. Lassen Sie den Worten freien Lauf und trauen Sie Ihrer Intuition.

Verscheuchen Sie lästige Stimmen, die Ihnen einflüstern wollen, etwas sei nicht wichtig genug oder Sie würden nicht das passende Wort treffen. Was Sie erinnern, ist ganz und gar einmalig und weckt weitere Erinnerungen bei den Menschen, die es lesen. Wie ein Schneeballsystem.

Machen Sie sich auch keine Gedanken über Schönschrift oder Rechtschreibung. Alles, was von Herzen kommt, ist genau richtig. Das Buch darf so bunt und unperfekt werden wie das Leben, von dem es erzählt. Es darf Patina bekommen.

Sie müssen nicht den gesamten Fragenkatalog »abarbeiten«. Schreiben Sie dort, wo Ihnen spontan etwas einfällt. Wenn eine Frage nicht richtig passt, darf sie abgewandelt oder ausgelassen werden.

Steht im Abschnitt »Gemeinsame Erinnerungen« schon eine Antwort da, schreiben Sie gerne daran weiter.

Nutzen Sie die Pinnwandseiten für Ihre kreativen Ideen. Sie können malen, zeichnen, dichten, Fotos oder gepresste Blumen einkleben, einen Brief schreiben – alles ist erlaubt.

Wenn Sie selbst nicht schreiben möchten, erzählen Sie Ihre Erinnerungen und bitten Sie jemanden, für Sie mitzuschreiben.

Das Geschriebene laut vorzulesen, wenn Sie das Buch der Besitzerin oder dem Besitzer zurückbringen, ist ein besonderes Geschenk. Vielleicht röhrt es Sie zu Tränen. Auch das darf sein.

Gemeinsame Erinnerungen

Die folgenden Seiten sind zum gemeinschaftlichen Ausfüllen gedacht.

Blättern Sie und lassen Sie sich von den Fragen inspirieren. Sie müssen nicht die ganze Liste »abarbeiten«. Picken Sie sich die Fragen heraus, zu denen Ihnen spontan etwas einfällt.

Wenn Sie eine Frage abwandeln oder ergänzen möchten, fühlen Sie sich frei, das zu tun. Falls schon eine Antwort dasteht, schreiben Sie gerne weiter. Sie können Ihre Einträge jeweils mit einem Namenskürzel versehen.

Nutzen Sie die leeren Seiten für weitere Gedanken oder längere Texte, für Zeichnungen, Fotos oder kleben Sie Erinnerungen ein.



*Wenn ihr an mich denkt,
seid nicht traurig.
Erzählt lieber von mir
und traut euch zu lachen.
Lasst mir einen Platz zwischen euch,
so wie ich ihn im Leben hatte.*



Was dein Name über dich erzählt

Dieses Wortspiel nennt sich Akrostichon. Tragen Sie den Vornamen, Zweitnamen und/oder Nachnamen des oder der Verstorbenen von oben nach unten in die farbigen Kästchen ein, pro Zeile ein Buchstabe. Die einzelnen Buchstaben können Sie dann waagerecht zu Wörtern ergänzen, zum Beispiel »H« zu »HERZLICH« oder »K« zu »KREATIV«.

Jeder Buchstabe deines Namens steht für eine deiner charakteristischen Eigenschaften:





















Das ist dein vollständiger Geburtsname:

.....

.....

.....

Hier bist du geboren:

.....

Das sind deine Eltern:

.....

.....

.....

Deine Geschwister:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Großeltern mütterlicherseits:

.....

.....

Deine Großeltern väterlicherseits:

.....

.....