



# IM HERZEN VIELER

Ein Erinnerungsalbum

# IM HERZEN VIELER

Ein Erinnerungsalbum





# Liebe Empfängerin, lieber Empfänger dieses Erinnerungsalbums,

nachdem mein Mann mit 32 Jahren – nur wenige Monate nach der Geburt unseres Sohnes – 2010 gestorben war, fiel ich in ein endlos scheinendes Trauerloch. Mein Weg hieraus war lang und mühevoll, doch er gelang. Auch dank meiner Erinnerungen, die mir einer Leiter gleich liebevoll den Weg nach oben wiesen und geduldig meinem Schmerz und meiner Schwere standhielten. Damals lebte ich fast ausnahmslos in meiner Vergangenheit.

Die Erinnerungen an meinen Mann und unser gemeinsames Leben ließen mich durchhalten und gaben mir die Kraft, um Stück für Stück in meinem neuen Leben anzukommen. Doch irgendwann stellte ich erschrocken fest, dass auch Erinnerungen vergänglich sind, und ich bekam große Angst vor dem Vergessen. Plötzlich war da in mir die Idee für ein Buch, in dem sich all die wichtigen Wegbegleiter:innen meines Mannes gemeinsam mit mir an ihn erinnern könnten. So war »Im Herzen Vieler« geboren.

Ich erinnere mich noch genau daran, welche tiefe Liebe, Dankbarkeit und Freude ich empfand, als ich das fertig gedruckte Erinnerungsalbum meines Mannes in den Händen hielt. Gemeinsam mit mir hatten darin Familie, Freund:innen und Kolleg:innen ihre Erinnerungen geteilt und damit

die vielseitigen Puzzleteile seines Lebens zu einem kostbaren Bild zusammengesetzt. Jede:r bereicherte das Puzzle um seinen ganz eigenen Erinnerungsschatz und ermöglichte den Miterinnernden somit, auch nach seinem Tod noch Neues an meinem Mann zu entdecken. Besonders wertvoll für mich: Mein Sohn würde seinen unbekanntem Papa durch die erinnernden Augen der anderen kennenlernen können.

Gern möchte ich trauernden Hinterbliebenen diese besondere Form des gemeinsamen Erinnerns und bewussten Trauerns nun auch als Buch zum Selbstauffüllen anbieten. Schreiben besitzt eine unglaublich heilsame Kraft, weshalb jede einzelne der hier aufgeschriebenen Erinnerungen den Trauernden dabei helfen wird, den Verlust des geliebten Menschen zu verarbeiten und mit Dankbarkeit und Liebe auf das Erlebte zu blicken. Einzigartig, unvergänglich und für immer »Im Herzen Vieler«.

Herzlichst  
Anja Plechinger

# Schreiben

## Warum du nichts falsch machen kannst

Du hast das Erinnerungsalbum »Im Herzen Vieler« überreicht bekommen mit der Bitte, darin deine Erinnerungen an die geliebte verstorbene Person aufzuschreiben und fühlst dich damit überfordert? Dann lies hier bitte unbedingt weiter, denn diese Worte richten sich genau an dich.

Dein Gefühl von Überforderung ist normal und vollkommen okay. Trauer(n) wird von den wenigsten Menschen als etwas Normales und Natürliches erlebt. Uns fehlen dafür schlicht die guten Vorbilder – auf persönlicher wie auch auf gesellschaftlicher Ebene. Betroffene begegnen daher im Außen wie im Innen jeder Menge Unsicherheiten und Ängste.

Vielleicht erkennst du dich in einigen dieser Gedanken wieder? »Ich kann doch überhaupt nicht schreiben!« »Was, wenn ich etwas Falsches schreibe und die anderen damit verletze?« »Ich bin so traurig und möchte nicht, dass mich das Aufschreiben meiner Erinnerungen noch trauriger macht.« »Meine Erinnerungen sind doch nichts Besonderes; was kann ich schon beitragen?« »Meine Schrift kann eh niemand lesen.« »Ich finde sowieso nicht die richtigen Worte.«

Lass mich dir sagen: Deine Erinnerungen sind kostbar und jede einzelne davon tröstet und trägt. Dich und alle anderen Miterinnernden. Nach dem Tod meines Mannes waren es Erinnerungen, die mich buchstäblich am Leben gehalten haben. Meine eigenen, aber ganz besonders auch die Erinnerungen der vielen Wegbegleiter:innen meines Mannes.

Deshalb möchte ich dir Mut machen, Teil dieses Erinnerungsalbums zu sein. Du kannst hierbei nichts falsch machen. Es geht weder darum, wie du etwas formulierst, ob es toll, besonders lustig, abwechslungsreich oder stilistisch ausgefeilt klingt. Einzig, dass du dich erinnerst! Denn deine Erinnerungen sind unbezahlbar für alle trauernden Miterinnernden. Gemeinsam lasst ihr damit ein einzigartiges, lebendiges und heilsames Erinnerungspuzzle entstehen.



# Tipps

Nimm dir für dich und deine Erinnerungsreise alle Zeit, die du brauchst.

Überlege beim Ausfüllen nicht zu lange hin und her, was die beste Antwort sei, sondern schreibe intuitiv einfach das auf, was sich zuerst in deiner Erinnerung zeigt. Hab Vertrauen und höre auf dein Herz! Ein Richtig oder Falsch gibt es dabei nicht.

Schreibe an einem Ort, an dem du dich wohlfühlst, der dir Kraft gibt und auch Trost spenden kann. Vielleicht hast du einen Lieblingsstift, mit dem du deine Erinnerungen aufschreiben möchtest.

Überwältigen dich beim Erinnern deine Trauergefühle, nimm sie liebevoll an, trau dich, sie zu fühlen und all die Tränen zu weinen, die geweint werden wollen. Auch das ist bewusstes, heilsames Trauern.

Wenn du auf eine Frage keine Antwort hast, ist das völlig in Ordnung und darf sein. Setz dich deshalb nicht unter Druck. Auch wenn Zeilen frei bleiben: Jede einzelne Erinnerung von dir zählt!

Wenn du magst, stell gern ein Bild der verstorbenen Person auf, um dich ihr beim Erinnern ganz nah und verbunden zu fühlen.



# Tipps

Wenn dir dieses Erinnerungsalbum nicht gehört, zählst du zu den wichtigen Wegbegleiter:innen der geliebten verstorbenen Person. Du wirst dazu eingeladen, hier deine Erinnerungen aufzuschreiben. Vielen Dank dafür, dass du dich auf das gemeinsame Erinnern und miteinander Teilen einlässt und dieses Buch dadurch einzigartig machst.

Wegbegleiter:innen können neben Familienmitgliedern und Freund:innen u.a. auch Kolleg:innen, Nachbar:innen oder Vereinsfreund:innen sein. Haben sie und die verstorbene Person wertvolle Lebensmomente miteinander verbracht – egal ob für eine kurze oder lange Zeit – bereichern sie das Lebenspuzzle in jedem Fall und eröffnen durch ihre Erinnerungen nicht selten die ein oder andere neue Sichtweise auf den geliebten Menschen.

Für ein unbefangenes, intuitives Beantworten der Fragen ist es empfehlenswert, die Beiträge der Miterinnernden erst dann zu lesen, wenn du deine eigenen Antworten bereits aufgeschrieben hast.

Bei der Frage *Ich bin dein:e ...* geht es um die Beziehung, in der du zu der verstorbenen Person stehst. Also zum Beispiel: Ich bin deine Schwester, dein bester Freund, deine Kollegin etc.

Der Punkt *Unser Kennenlernen* richtet sich vorzugsweise an Nicht-Familienmitglieder wie Freund:innen, Kolleg:innen oder Nachbar:innen, kann aber ebenso gut auch von jüngeren Familienmitgliedern beantwortet werden, die sich noch an ihr erstes Zusammentreffen mit der:dem Verstorbenen erinnern können.

Jede:r Erinnernde ist herzlich dazu eingeladen, den Stammbaum auf der folgenden Seite mit einem eigenen kleinen Bild wachsen und gedeihen zu lassen, um am Ende voller Dank und Freude erkennen zu können, in wie vielen Herzen der geliebte verstorbene Mensch für immer seine Spuren hinterlassen hat.

Am Ende deines Eintrages kannst du ein Lieblingsfoto von dir und der verstorbenen Person einkleben.





# IM HERZEN VIELER

Ein Erinnerungsalbum über:

.....

geboren am: .....

gestorben am: .....



Foto der:des  
Verstorbenen

Foto

## FÜR DICH

Wo bist du,  
meine Liebe, mein Sinn?

Wie fühlst du,  
meine Mitte, mein Herz?

Ich bin noch hier,  
mittendrin im Vorher.  
Fühl mich leer, fühle Schmerz,  
doch vor allem allein.

Was sag ich den Plänen?  
Wohin mit den Träumen?  
So nah unser Morgen –  
es war doch fast da!

Für dich will ich leben,  
neue Wege beschreiten.  
Weiß dich an meiner Seite,  
denn die Liebe – sie bleibt!

Anja Plechinger