

Inhalt



9 **Einleitung**

15 **Die Magie der Erinnerungen**

16 Was sind Erinnerungen und wie können sie uns in der Trauer helfen?

18 Lohnt es sich, Erinnerungen zuzulassen?

23 Ein Schlüssel zu den Gefühlen

27 Warum erinnert sich jeder anders?

33 Wie kommen die Erinnerungen in meinen Kopf?

43 Voran-Trauern: Aus Erinnerungen werden Kraftquellen

46 Nutze deine Erinnerungen

75 **Erinnerungen als Trauerhelfer**

- 58** »Trost« ist das Ziel, nicht der Weg
- 59** Erinnerungen passen in jede Trauer
- 82** Die richtige und die falsche Zeit für Erinnerungen
- 86** Erinnerungen nach besonderen Todesfällen
- 89** Was machen wir mit dem Monster im Kopf?
- 92** Keine Erinnerungen: Und wenn da einfach nichts ist?
- 94** Weinen nicht vergessen

99 **Erinnerungen in Form bringen**

- 100** Erinnerungen brauchen Mut
- 101** Erinnerungsarbeit macht kreativ
- 104** Die vielen Formen der Erinnerungen
- 111** Mit Erinnerungen trauernde Freunde und Kollegen unterstützen
- 115** Welche Form kann meine Erinnerung haben?
- 123** Die »Klassiker« der Erinnerungsarbeit

129 **Neue Erinnerungen machen**

- 130** Wie geht es weiter?
- 132** Ist Trauer irgendwann vorbei?
- 134** Wenn die Bilder verblassen
- 135** Neue Erinnerungen machen

- 140** Danke
- 141** Literatur



Die Trauer macht es einem wirklich schwer. Erst knipst sie die Hoffnung aus. Dann sticht sie in deine Seele. Danach legt sie dir schwere Steine in den Magen. Sie drängt dich ab in die Gefühllosigkeit. Sie tut dir weh und macht dich einsam. Sie quält deine Lebensfreude, bis du weinst.

Trauer ist brutal. Sie reduziert uns gnadenlos auf unsere körperliche Existenz. Sie macht uns zu ihrem Spielball und nimmt uns somit jegliche Kontrolle über das, was passiert. Zumindest für den Moment. Denn zu trauern bedeutet nicht, dass wir schwach sind oder diese Hilflosigkeit akzeptieren müssen – im Gegenteil. Dieses Buch soll einen Weg durch die Trauer aufzeigen, der lebendig ist, voller Farben, Formen, Bilder und Gefühle.

Wir finden: Trauer ist nicht nur schwarz. Sie ist kein Makel und auch keine Krankheit. Sie lässt sich nicht «wegmachen» – mit keiner Pille, keinem Knopf, keinem Wort der Welt. Und das ist gut so. Denn die Trauer – so gemein und anstrengend sie sein mag – ist auch wichtig für den Menschen. Sie ist eine Ausdrucksform der Liebe. Ein Urgefühl, das uns den Sinn unseres Lebens schmerzhaft deutlich macht. Aber aus dem düsteren Monster kann ein freundlicher Wegbegleiter werden, der stark macht und sehr viele Kräfte freisetzen kann. Dafür braucht es etwas, das jeder Mensch hat: Die Erinnerungen an eine gemeinsame Zeit.

Als wir mit der kreativen Erinnerungsarbeit anfangen, hätten wir nie gedacht, dass es eine so lebendige und bunte Arbeit werden würde. Es ist nämlich sehr schwer, Gesprächspartner für die eigene Trauer zu finden, denn die Berührungssängste sind bei diesem Thema größer als die Neugier. Das ist schade, denn neben der eigenen Geburt und womöglich der Geburt des eigenen Kindes ist der Tod das wichtigste Lebensereignis. Niemand weiß genau, was passiert, es ist das letzte große Lebensgeheimnis, das man nicht googeln kann. Aber wer sich traut, sich darüber auszutauschen, Wünsche und Visionen zur

Diskussion zu stellen, erlebt das wohlige Gefühl, mit seinen Fragen und Gedanken nicht alleine zu sein. Und das macht glücklich. Wer sich mit Trauer beschäftigt, landet immer auch bei der Erinnerung. Man könnte fast sagen: Es ist das einzige, was nach einem Verlust noch da ist, was den Verstorbenen lebendig hält. 2013 wunderten wir uns, warum es so viele Dienstleistungen rund um das Thema Tod und Bestattung gibt, aber niemand Hilfestellung zu dem gibt, was wirklich bleiben muss: der Erinnerung. Wer mit Trauernden spricht, erlebt die Magie der Erinnerungen, wenn die Zeitreise beginnt: Nicht nur der Verstorbene scheint mit all seinen Facetten zu leuchten, auch der Erzählende bekommt ein rosiges Gesicht, strahlende Augen und für einen Moment scheint sich auch die Lichtstimmung im Raum zu verändern. Diese Wirkung fanden wir bemerkenswert, wir wollten sie festhalten, für dunkle Zeiten »konservieren«.

Die Frage war – in welcher Form ist das möglich? Es gibt darauf nur eine Antwort: in jeder Form. Damit ein Erinnerungsstück seine Wirkung voll entfalten kann, muss es ganz individuell gestaltet sein. Jeder von uns hat andere Erinnerungen, andere Bedürfnisse, einen anderen Alltag, in dem uns die Erinnerungsstücke begleiten werden. In unserer superdigitalen Welt ist es wichtig, dass wir etwas im wahrsten Sinne des Wortes »be-greifen« können. Gleichzeitig ist ein Erinnerungsstück ein abgeschlossenes Stück, die Versinnbildlichung einer Zeit, für die es keine Verlängerung oder Fortsetzung gibt. Dies macht Erinnerungsstücke zu einem wichtigen Element in der individuellen Trauerarbeit. In unserem Büro in Hamburg begleiten wir Trauernde in diesem Prozess und unterstützen sie dabei, die richtige Form zu finden. Mit diesem Buch zeigen wir einen Weg auf, wie jede und jeder Trauernde über die eigenen Erinnerungen Kraft für das Leben ohne den Verstorbenen schöpfen kann. Wir laden dazu ein,

die gemeinsam erlebten Anekdoten und daraus resultierten Gefühle in Erinnerungsstücke »upzucyclen«, zu bewahren und zugänglich zu machen.

Was macht man eigentlich mit so einem Erinnerungsstück, fragte uns neulich ein Besucher. Die Antwort ist ganz klar: Man benutzt es, fasst es an, zieht es an, blättert es durch und integriert es in den eigenen Alltag. Ein Erinnerungsstück ist kein Museumsexponat. Es sollte idealerweise sein Dasein nicht im Safe fristen. Wir möchten, dass Erinnerungsstücke Begleiter sind und keine Staubfänger. Der Umgang mit ihnen soll zur Selbstverständlichkeit werden. Da die meisten Stücke aus Alltagsgegenständen oder Kleidung gefertigt werden, ist das auch leicht möglich. Wir machen Erinnerungsbücher für Kinder, die als Kleinkind darin herumkritzeln, es im Teenageralter an die Wand schmeißen und es dann in der ersten eigenen Wohnung unter das Kopfkissen legen. Erinnerungsstücke verändern sich, genauso wie die Erinnerungen selbst – sie verblassen, da schlägt sich mal eine Kante ab und ein Faden hängt heraus. So ist das mit Dingen, die geliebt werden. Und Erinnerungsstücke sollen geliebt werden. Erinnerungen können jede Form annehmen. Wichtig ist, dass die Form zu dir und zu dem Verstorbenen passt. Das Gute ist: Wie es aussehen soll, spürt man schnell. Die Lebensgeschichte eines begeisterten Wanderers kann auf einer Wanderkarte nachgezeichnet werden. Aus den gesammelten Passbildern des Großvaters wird ein Daumenkino, das im Zeitraffer die Entwicklung vom jungen Mann bis zum Opa zeigt. Eine andere Idee ist das Buch für die Kinder einer jung verstorbenen Mutter, in dem die Freunde ihre Erinnerungen mit der Mutter teilen.

Wenn die Erinnerung in einer solch besonderen Form weiterleben darf und dadurch die eigene Trauer verändert, setzt das enorme Kräfte frei, die stark machen für ein Leben ohne den Verstorbenen.



Erinnerungsstücke wecken Bilder wieder zum Leben und das Kopfkino kann sich frei entfalten. Zu jeder Zeit – an jedem Ort. Entscheidend sind Inhalt und Form. Deshalb ist die Erinnerungsarbeit sehr individuell – wir können hier nur Beispiele aufzeigen und inspirieren. Die Form für sein eigenes Erinnerungsstück muss jeder selbst finden.

Wir finden die Arbeit mit Erinnerungsstücken sehr bereichernd. Lebensgeschichten sind spannend und verdienen es, zumindest im Bruchteil, festgehalten zu werden. Wir stellen hier einen Ansatz vor, der viele Menschen in den letzten Jahren begeistert und in ihrer Trauer begleitet hat. Wir bieten neue Wege an, über Erinnerungen Kraft für das Leben zu schöpfen. Das ist sicher nicht die einzige Lösung, denn in der Trauer gibt es keine universell gültige Lösung. Aber es ist ein Weg. Und einen Weg zu gehen bedeutet, sich zu bewegen. Es kann erleichternd sein, in der lähmenden Trauer etwas zu tun, selbstbestimmt zu handeln und das eigene Schicksal – im wahrsten Sinne des Wortes – in die Hand zu nehmen. Wir nennen das Voran-Trauern. Das Ziel von Voran-Trauern ist nicht, die Trauer schnell wegzubekommen, sondern mit der eigenen Trauer zusammen wieder in Bewegung zu bekommen und den Mut zu haben, diesen ganz neuen Lebensweg zu gehen, begleitet und beschützt von der eigenen Erinnerung.

Die Magie der Erinnerungen



Was sind Erinnerungen und wie können sie uns in der Trauer helfen?

»Was kann man denn aus meinen Erinnerungen schon machen – die sind ganz normal, da ist nichts Besonderes dabei«, das hören wir oft in unserem Büro. Und wenn wir uns dann trotzdem gemeinsam auf die Reise in das Leben unserer Klienten begeben, lernen wir wieder, dass jede Lebensgeschichte eine außergewöhnliche ist, oft besser als jedes Drehbuch – mit jeder Menge Liebesdramen, Weggefährten, Krieg und Verrat, voller kleiner und großer Wunder, Goldschätze, Weltreisen und familiären Verwicklungen.

Was wir täglich erleben und vor allem, mit wem wir es erleben, prägt uns und macht uns zu dem Menschen, der wird sind.

Jede Erinnerung ist ein Unikat. Das beweist schon die Tatsache, dass sie im Gehirn abgespeichert ist. Unser Gedächtnis ist nämlich sehr wählerisch und merkt sich nur Erlebnisse, die für uns Menschen von Bedeutung sind – weil wir sie als hochemotional, lebensverändernd und äußerst berührend erleben.

Genau erforscht ist es nicht – aber vielleicht speichert unser Gehirn die Erinnerungen für schlechte Zeiten ab. Wir können sie jederzeit abrufen und zum Leben erwecken. Das merkt man schon, wenn jemand eine alltägliche Anekdote erzählt, die uns berührt oder erheitert. Eine fast magische Wirkung zeigen Erinnerungen, wenn jemand Besonderes erzählt: jemand, der trauert. Dann legt sich über den Raum eine Atmosphäre, als würden alle Anwesenden gemeinsam eine Zeitreise an den Ort der Erinnerungen machen. Der Raum wirkt heller, die Gesichter der Erzählenden sind wach, fast fröhlich. Die Anekdoten sind – abgesehen vom anfänglichen Erzählen des Sterbeprozesses – sehr lebendig und kaum verzweifelt. Für den Moment sind alle Beteiligten in einer Glücksblase, in einer Zeit, in der die Welt für sie in Ordnung war.

»Ich erinnere mich, wie ich – vier Jahre alt – mit meinem Papa im Schlepplift hänge. Er hat mich zwischen seinen Beinen festgehalten und wir haben stundenlang alle nur denkbaren Versionen von »Drei Chinesen mit dem Kontrabass« gesungen. Der Schnee hat geglimmert, die Sonne stand ganz oben, es war ganz still, diese typische Bergstille. Nur mein Papa und ich und das gelegentliche Rattern der Lifttrollen.« ELENA

Sich gemeinsam zu erinnern hat eine heilsame und erholsame Wirkung auf jeden, der trauert, und jeden, der sich um einen Trauernden sorgt. Erholsam deswegen, weil die durch den Trauerfall stark belastete Psyche etwas durchatmen kann. Und das hat einen Effekt auf den ganzen Körper. Trauer zehrt aus. Der Körper braucht in der Trauerzeit mehr als seine gesamten Kraftreserven. Daher sind kleine Ausflüge in den Schutz der Vergangenheit wichtig und sinnvoll für den eigenen Trauerprozess.

Das beste Beispiel dafür ist das gemeinsame Essen nach der Beerdigung – der Leichenschmaus, der bei keiner Beerdigung fehlen sollte. Es ist ein Meilenstein, der erste Moment, an dem das Leben eine neue Wendung nimmt, denn der Verstorbene, der die letzten Tage und Wochen im Mittelpunkt steht, ist versorgt. Es ist oft das erste Mal, dass am Tisch im Schutz der Gemeinschaft wieder gelacht wird und Erinnerungen ausgetauscht werden. Oft lernt man durch die vielfältigen Erzählungen der anderen Gäste den Verstorbenen noch einmal von einer ganz neuen Seite kennen.

Wenn der Tod schon so sinnlos das Leben nimmt, lässt er uns wenigstens den gemeinsamen Lebensweg und damit der – viel zu kurzen – gemeinsamen Lebenszeit einen Sinn. Was uns der Verstorbene hinterlässt, ist plötzlich sehr wertvoll geworden.

Erinnerungen beschreiben die kleinen Verknüpfungspunkte zwischen den einzelnen Lebenssträngen. Wo immer sich Menschen treffen,

entsteht ein neuer Verknüpfungspunkt. Und je emotionaler und wichtiger dieses Treffen ist, desto mehr Gefühle werden in dieser Verknüpfung abgespeichert.

Erinnerungen setzen Gefühle frei. Diese Gefühle werden bei der Erinnerungsarbeit, wie wir sie verstehen, in ein anfassbares, reales »Erinnerungsstück« modelliert. Wer trauert, erlebt Kontrollverlust und empfindet sich selbst als Spielball des Schicksals. Ein Erinnerungsstück gibt uns die Kontrolle über den gemeinsamen Lebensweg zurück, es ist befreiend, endlich einmal selbst etwas »tun« zu können. Etwas für uns. Etwas für die Zukunft.

Nach einem Verlust sind alle Informationen von und über den Verstorbenen wertvoll. Eltern, die ihr Kind verloren haben, »saugen« alle Erinnerungen der Freunde ihres verstorbenen Kindes auf. Wenn all diese Geschichten und Informationen in ein Erinnerungsstück hineinfließen, wird dieses zum »Sammlerstück«. Durch die Erinnerungsarbeit bekommt der Verstorbene ein Stück Identität zurück. Er wird nicht einfach mit seinem Tod aus dem Leben geschnitten, im Gegenteil: Wie ein passendes Puzzlestück werden Informationen sinnvoll angeordnet und schenken Bedeutung. Man nimmt den Verstorbenen in das neue ungewollte Leben, das jetzt ohne ihn stattfinden muss, mit und gibt ihm dort einen neuen Platz an der eigenen Seite.

Lohnt es sich, Erinnerungen zuzulassen?

»Schon komisch«, sagte neulich eine Besucherin zu uns, »was ihr da macht, ist doch gefährlich. Man muss die Toten gehen lassen. Wenn ihr euch so mit Erinnerung befasst, lasst ihr die doch nicht los!« Wir diskutierten eine Weile darüber und fanden heraus, dass



das Gegenteil der Fall ist: Die Toten gehen ja, wohin sie wollen, die Erinnerung gehört immer dem Trauernden. Es ist seine ganz eigene, persönliche, private und er kann damit machen, was er will, das hat keinen Einfluss auf den Toten. Ja, vielleicht wäre der Tote über das eine oder andere sogar anderer Meinung – aber nur, weil er sich anders erinnert.

»Ich erinnere mich an die anfänglichen Sprachfehler von meiner Tochter: Statt Krawatte fand sie Kwaratte besser und statt Waschlappen hat sie Lappwaschen gesagt.« **MAGRET**

Natürlich gibt es die Fälle, in denen Trauernde in ihrer Trauer »steckenbleiben«. Was der Trauerbegleiter dann tut, ist, ihnen die Erlaubnis zu geben »loszulassen«. Vielleicht hilft aber auch gerade das Gegenteil: die Erlaubnis, das Gedächtnis der verstorbenen Person zu bewahren. Menschen, die jemanden verloren haben, empfinden es als befreiend, wenn man ihnen sagt, dass sie die tote Person nicht aufgeben müssen – danach sind sie paradoxerweise oft in der Lage, ihr neues Leben zu beginnen.

Das ist ein spannendes und vieldiskutiertes Feld: Ist der Verstorbene ein Stein im Sinne von »Klotz am Bein«, der möglichst schnell losgelassen werden muss, damit er den Trauernden nicht in die Tiefen der Trauer zieht? Oder ist der Verstorbene wie ein mit Helium gefüllter Luftballon, der einen hochzieht?

Man kann sich gut vorstellen, dass die Vorstellung, den Verstorbenen gehen zu lassen, Ängste hervorrufen kann. Jetzt hat man den Verstorbenen schon im echten Leben verloren – jetzt soll man auch noch die Gefühlswelt um ihn herum abstoßen? Das ist besonders für Eltern, die ihr Kind betrauern (aber auch für Hinterbliebene nach Mord, Suizid oder Unfall), oft eine schreckliche Vorstellung, weil sie

das Gefühl haben, das Kind dann endgültig zu verlieren. Sie lassen das Zimmer unberührt und kaufen immer weiter neues Spielzeug. Das wirkt befremdlich, es passiert aber oft und ist in Maßen ein normaler Bestandteil des komplizierten Trauerprozesses von Eltern, in dem natürlich Verlustangst eine große Rolle spielt. Das Kind ist schon weg, vielleicht verliert man auch seinen Geruch, die Erinnerungen, den Alltag mit ihm, sobald man die Dinge wegwirft. In jedem Ding ist das Kind gespeichert.



Die Frage, ob die eigene Trauer in Bewegung bleibt oder in einem Anfangsstadium stagniert, hilft zu erkennen, wo das Festhalten dem Leben nicht mehr dienlich ist. Diese stagnierende Phase der Trauer kann sehr lange dauern. Wichtig ist die Entwicklung und der damit verbundene Prozess. Wird das Kind auch in der Fantasie älter, gesteht man ihm und auch sich selbst einen Entwicklungsprozess zu. »Was würde sie wohl jetzt machen – wäre sie verheiratet, hätte sie Kinder?« Bleibt das Kind für längere Zeit gleich alt, ist die Trauer statisch, kann pathologisch werden und psychosomatische Komplikationen verursachen. Wichtig ist, ein feines Gespür für die eigene Trauer zu entwickeln – und wie sie sich zum Verstorbenen verhält.

Viele Trauernde erleben ihr Umfeld als eher unsicher der Trauer gegenüber. Es scheint, als hätten in unserer Gesellschaft schlimme Ereignisse ein Verfallsdatum von ungefähr zwei bis drei Wochen. Das gilt für die Berichterstattung in den Medien genauso wie für das Mitleiden mit einer trauernden Familie. Nach zwei Wochen zieht der Beerdigungszirkus weiter und zurück bleiben Trauernde, die erst allmählich begreifen, dass sich alles in ihrem Leben ändern wird. Sentimentale Flashbacks werden von anderen oft mit Sätzen wie: »Du musst jetzt aber auch mal wieder normal leben« kommentiert. Normal, das bedeutet: »Bitte sei wieder genauso unkompliziert wie vor dem Trauerfall.« Verändert sich der Trauernde durch die Trauer – und das ist meistens der Fall –, verändern sich auch Familienbeziehungen und Freundschaften. Einige Menschen bleiben. Andere gehen – weil sie sich nicht verändern können. Auch der Arbeitgeber besteht auf funktionierende Arbeitnehmer, der Haushalt muss gemacht, banale Dinge müssen entschieden werden. Die Welt dreht sich gnadenlos weiter, während das eigene Bewusstsein in einer Zeit verhaftet ist, die unwiderruflich der Vergangenheit angehört. Da aber jedes Leben mit anderen Leben

vernetzt ist, kann man ja nicht einfach so weiterleben, als ob der Verstorbene nie existiert hat. Selbst wenn das eine Schwangerschaft ist, die nur wenige Wochen andauerte, ist das eine Zeit voller Erinnerungen und Visionen, denen man hinterhertrauert. Dieses Leben hat ja recht deutlich Fußabdrücke in Form von Erinnerungen in unserem Kopf hinterlassen. Man sollte also eher darauf bestehen, mit dem Verstorbenen, aber anders weiterzuleben. Das bedeutet, man muss in seiner Trauer einen neuen Platz für den Verstorbenen mit seinen eigenen Leben finden. Einen sicheren Platz, einen, wo er nicht verlorengehen kann: Denn du bist erst tot, wenn sich niemand mehr an dich erinnert.

Als die Trauerforscher Marwitt und Klass 1995 die Beziehung von Trauernden zu ihren Verstorbenen untersuchten, beschäftigten sie sich auch mit dem Phänomen der Erinnerung. Man fand vier verschiedene Rollen für die Verstorbenen: als Vorbild, als Ratgeber in bestimmten Situationen, als klärende Instanz in der Beurteilung von Werten des Überlebenden und natürlich als wichtiger Bestandteil der Biografie des Überlebenden. Die Toten leben in diesen Rollen in gewisser Weise weiter – ohne das Leben der Lebenden einzuschränken. Wissenschaftler Rubin argumentierte 1984 damit, dass die Bewältigung eines Verlusts dadurch gekennzeichnet ist, dass die Erinnerung des Verstorbenen zu einer »Quelle des Vergnügens und der Wärme« wird. Das kann allerdings erst geschehen, wenn der Tod akzeptiert wurde.

Auch eine Untersuchung bei Witwen ohne komplizierte Trauer zeigte ein interessantes Phänomen: Die Frauen erzählten unabhängig voneinander, dass ihre Erinnerungen nach dem ersten Schock wie ausgelöscht waren, später jedoch wiederkamen: klarer als je zuvor. Sie begannen, sich gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse mehr



und mehr in Erinnerung zu rufen und diese zu genießen, eine Art »Rückwärtsliebe«.

Den Zugang zu den Erinnerungen müssen wir uns aber oft erst einmal im Gefühlschaos freischaufeln. Hier schafft im Zweifel eine professionelle Trauerbegleitung Klarheit.

Ein Schlüssel zu den Gefühlen

Du und ich, jeder Mensch hat die Fähigkeit, seine Trauer alleine zu bewältigen. Insbesondere bei außergewöhnlichen Todesfällen ist die emotionale Belastung stellenweise aber so hoch, dass diese Selbstheilungskräfte versagen. Wenn (ungeborene) Kinder oder der eigene Partner sterben, bei Suizid oder wenn das soziale Umfeld mit Unverständnis reagiert oder der eigene Perfektionismus keinen Raum für Trauer lässt, ist eine Trauerbegleitung auf kurzer oder langer Strecke sinnvoll und verhindert im besten Falle sogar psychosomatische Folgeerkrankungen. Die Intensität, mit der man die eigene Trauer empfindet, ist aber individuell und hängt auch mit der Trauerkultur in der eigenen Familie zusammen. Man kann also nicht sagen: bei Kindstod auf jeden Fall Trauerbegleitung, bei Großvater-tod nicht. Dafür ist Trauer zu individuell. Trauer ist – kurz gesagt – ein Gefühlschaos, das es zu entknoten gilt.

Die klassische Trauerbegleitung stellt die Gefühle in den Mittelpunkt, um das eigene Gefühlswirrwarr besser verstehen und klären zu können. Dies erlebt man normalerweise im Gespräch, entweder einzeln oder innerhalb einer Gruppe. Moderiert von einer professionellen Trauerbegleitung ist ein Austausch unter Betroffenen möglich, Gefühle können benannt werden und der Schmerz der Trauer wird gelindert.



FOTO: ILONA HABBEN

DIE AUTORINNEN

Anemone Zeim ist Diplom-Kommunikationsdesignerin und Texterin. Sie weiß seit ihrer Kindheit, wie tröstend es ist, Erinnerungen an andere Menschen festzuhalten. Als Trauer- und Prozessbegleiterin begleitet sie nicht nur Menschen aus Krisen, sondern übersetzt deren Erinnerungen kreativ in eine lebendige Form.

Madita van Hülsen ist Diplom-Kommunikationswirtin und ausgebildete Trauerbegleiterin. Bei Vergiss Mein Nie begleitet sie Angehörige durch den Trauerprozess und unterstützt sie beratend bei den vielen Entscheidungen, die auf diesem Weg getroffen werden müssen.

Vergiss Mein Nie ist eine Agentur für Erinnerungen und Trauerberatung. In Hamburg beraten Anemone Zeim und Madita van Hülsen Trauernde, die im Alltag weder Zeit noch Raum für ihre Gefühle finden, veranstalten Workshops, halten Vorträge und erstellen ganz persönliche Erinnerungsstücke aus Andenken und Überbleibseln.

Kontakt: www.vergiss-mein-nie.de | hallo@vergiss-mein-nie.de

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung:
Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung:
Finken & Bumiller, Stuttgart/
Saskia Bannasch
Fotos: © Vergiss Mein Nie
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH,
Bad Langensalza
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0705-6

