

ANEMONE ZEIM & MADITA VAN HÜLSEN

Vergiss mein nie

DER ERINNERUNGSKALENDER
FÜR TRAUERnde

Vorwort

Wir werden oft gefragt, was man einer oder einem Trauernden Gutes tun kann. Die Antwort ist ganz einfach: da sein. Und weil man das nicht 365 Tage im Jahr sein kann, haben wir einen Kalender gestaltet, einen Begleiter für Stunden, Tage und Monate, die Trauernde mal leichter und mal schwerer erleben. Als Trauernder bist du ja nicht krank, sondern in einer Art „Zeitblase“ gefangen. Während für alle anderen Menschen die 365 Tage vorbeirasen, steht die Zeit für Trauernde schmerzhaft still. Nach Stunden, Tagen, Wochen und Monaten tut der Verlust immer noch weh – wirst du in Alltagssituationen vom eigenen Trauermonster angefallen – oft bei Unverständnis des Umfelds.

Dabei kannst du eine Menge machen. Und wir meinen: machen!

Ob alleine, zusammen oder in einer Gruppe – ob du heute, morgen oder nächstes Jahr etwas machst: Dieser Kalender inspiriert jetzt dazu, dich mit deinem eigenen Erinnerungsschatz auseinanderzusetzen und damit Kraft für dein „neues“ Leben zu schöpfen. Die Auseinandersetzung mit dem gemeinsamen Lebensweg und die Erinnerung daran haben die Macht, der Trauer den Schrecken zu nehmen. Wenn du dich traust, den eigenen, oft widersprüchlichen Gefühlen zu begegnen.

Ein Gespräch fällt oft schwer. Wie soll man das Unfassbare in Worte fassen? Einfach etwas „machen“ kann man zu jeder Tageszeit und Nachtzeit, und schon ist man nicht mehr alleine mit seinen Gedanken. Während die Hände gestalten und der Kopf denkt, gehen die Gedanken in der Erinnerung spazieren. Das Trauerjahr kann beginnen!

Das „Trauerjahr“, das klingt düster und anstrengend. Als müsste man 365 Tage isoliert in einem abgedunkelten Haus sitzen und darauf warten, dass „es“ vorbei ist. Oft sitzt die Trauer aber schon geduldig neben einem und wartet, bis etwas passiert. Oder bis wir etwas unternehmen. Verjagen kann man sie nicht. Sie geht nur freiwillig. Trauer ist ein Teil unseres Lebens, und je mehr wir uns mit ihr auseinandersetzen, desto besser kommen wir mit ihr aus. Herumsitzen bringt dabei nicht viel. Besser, wir tun etwas mit unserem Erinnerungsschatz, schöpfen Kraft aus dem Erlebten und stellen uns unseren Gefühlen in all ihren Facetten.

Dieser Kalender ist keine Tablette, die die Trauer mit der Kraft der Erinnerungen einfach „wegmacht“. Er ist vielmehr ein Spielplatz, sich mit sich selbst und dem Erlebten auseinanderzusetzen. Das kann dunkel sein, aber auch sehr bunt.

Wie weit das führt, das entscheidest du selbst. Trauer hat eine eigene Zeitrechnung und braucht eben, so lange sie braucht. Lass dich inspirieren, überblättere die Seiten, die du doof findest, und freu dich an dem, was dieser Kalender in dir weckt.

Wir wünschen dir ein berührendes, farbenfrohes und Kraft spendendes Jahr,

Anemone Zeim & Madita van Hülzen

Anemone Zeim Madita van Hülzen



Juli

Rezept für eine Erinnerung

Erinnerungen sind wie eine Zeitreise – sie leuchten weit in die Vergangenheit zurück, erhellen die Dunkelheit der Trauer, machen warm ums Herz und knipsen die Sonne an. Man sollte sie „einmachen“, genau wie gutes Kompott, um sie in dunklen und traurigen Zeiten feierlich zu genießen.

Anleitung:

Denke an eine deiner Lieblingserinnerungen. Überlege, ob du Fotos davon hast oder Briefe oder Gegenstände. Wenn ja, suchst du sie zusammen. Wenn nein, dann schreibst du einfach etwas auf oder malst es. Dann nimmst du ein Einmachglas und füllst es mit deinen Erinnerungen. Du kannst deine Erinnerungen einfach stapeln, z.B. geheime Nachrichten, Stoffstückchen, Knöpfe, oder du kannst eine richtige Szene gestalten und klebst deine Erinnerungsstücke ins Glas hinein, z.B. ein Mann reitet auf einem Elefanten im Meer.



November

Winterschlaf

Wenn wir schlafen, geht unser Unterbewusstsein spazieren. Es schaut sich an, wo es wohnt, aber auch, wie die Landschaft so ist, streichelt die Trauermonster und unterhält sich mit den anderen Bewohnern dieses Ortes. Schlafen ist wichtig, um Kraft zu bekommen. Träumen ist wichtig, um das Unterbewusstsein zu pflegen. Sie sind wie ein Vollwaschgang für das Gehirn, es sortiert sich, räumt mal ordentlich um und wischt Staub in Ecken, in denen schon lange niemand mehr war. Gut, dass es dunkel wird, denn der November eignet sich ganz hervorragend für einen kleinen Winterschlaf.

Lavendel ist ein beruhigendes Heilkraut, aus dem man ganz einfach Kräuterkissen herstellen kann. Diese – gekauften oder selbstgemachten – Säckchen kann man sich zum Beispiel unter das Kopfkissen legen, das entspannt und fördert das Einschlafen.