

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.