



TRAUERN · ERINNERN · WEITERLEBEN

Erinnerungs- begleiter



Ein stiller Ort für eure Geschichte

für

der Name deines Tieres

VORWORT



Bevor du beginnst



Dieser Begleiter gehört dir. Es gibt kein richtiges Tempo und keine richtige Reihenfolge. Du kannst vorne beginnen oder genau dort, wo es dich gerade hinzieht. Du kannst heute eine Zeile schreiben und die nächste erst in drei Wochen.

Vielleicht wirst du beim Schreiben weinen. Vielleicht musst du zwischendurch lächeln. Beides gehört dazu. Beides ist Liebe.

Es muss nichts schön formuliert sein. Kein Satz muss vollständig sein. Dein Tier hat dich nie nach Worten beurteilt. Dieser Begleiter tut es auch nicht.

Nimm dir einen Stift, der gut in der Hand liegt. Such dir einen ruhigen Moment. Und dann fang einfach an. So, wie es gerade geht.



Alles darf. Nichts muss.



TEIL EINS



Ein Brief an dich



Manches blieb unausgesprochen. Ein Brief kann dem einen Platz geben, was noch in dir ist.

FALLS DIE WORTE FEHLEN, KANNST DU SO BEGINNEN:

- *Was ich dir nie gesagt habe ...*
- *Woran ich immer denken werde, ist ...*
- *Am meisten vermisse ich ...*
- *Wenn ich mir etwas verzeihen dürfte, dann ...*
- *Ich danke dir für ...*
- *Wenn du jetzt hier wärst, würde ich ...*

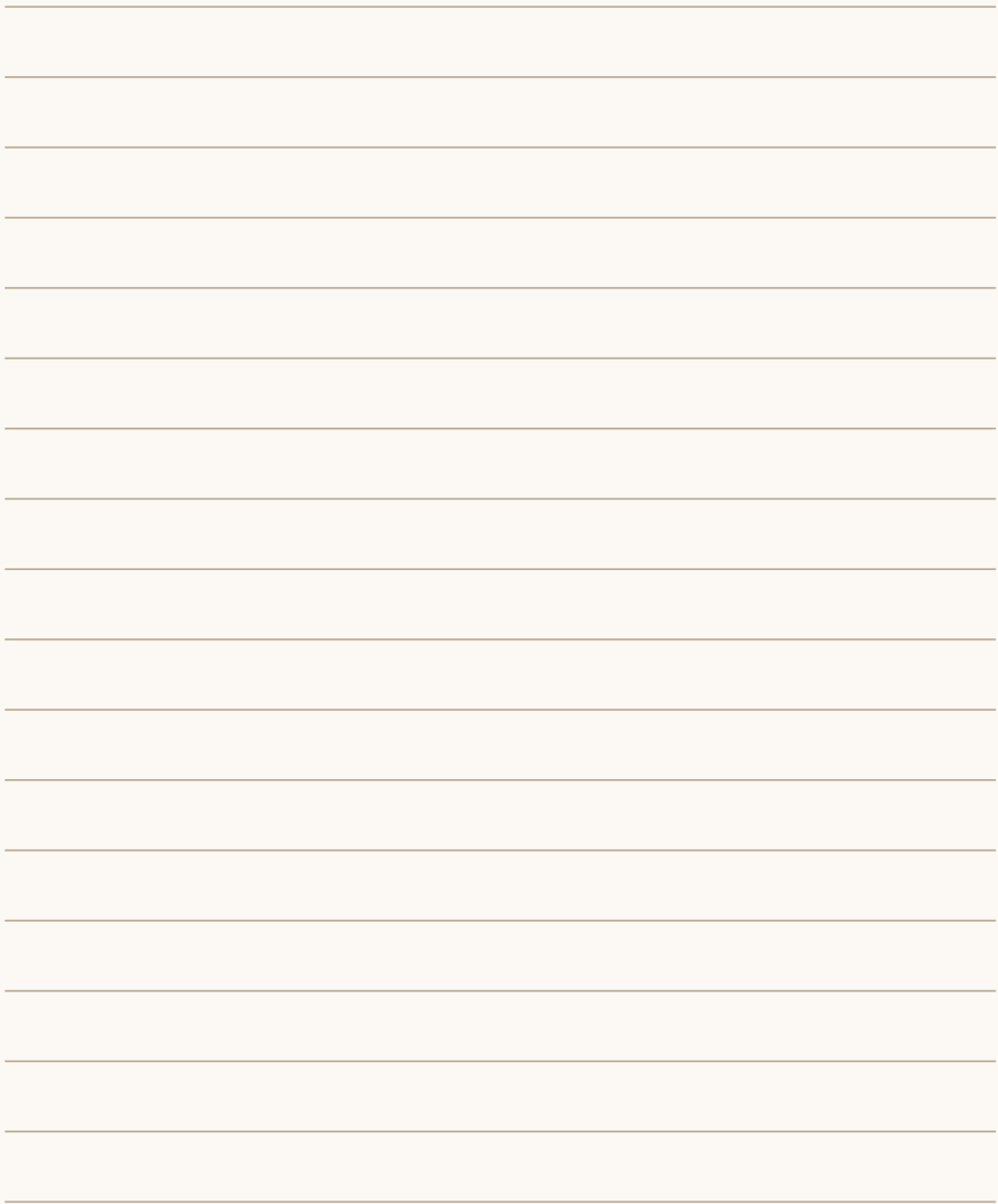
Du darfst durchstreichen, neu anfangen und Lücken lassen. Der Brief muss nicht fertig werden, um ehrlich zu sein.





Für dich,







Wie alles begann



Eure Geschichte hatte einen Anfang. Vielleicht klein, vielleicht unscheinbar – und doch voller Gefühl.

01

So haben wir uns gefunden

02

Mein erster Gedanke, als ich dich sah

03

So kam dein Name zu dir





Was ich nie vergessen werde



Oft sind es nicht die großen Ereignisse, sondern die kleinen vertrauten Dinge, die am stärksten bleiben.

01

Dein Lieblingsplatz

Der Ort, an dem du am liebsten gelegen, gewartet oder einfach nur beobachtet hast.

02

Das Geräusch, das mir fehlt

Vielleicht ein Tapsen, ein Schnaufen, ein Miauen oder ein ganz eigenes Geräusch von dir.





Noch mehr von dem, was bleibt



Diese Erinnerungen sind nicht zu klein. Genau sie machen eure Verbindung unverwechselbar.

03

Unser lustigster Moment

Die Erinnerung, bei der du trotz allem wieder ein wenig lächeln musst.

04

Deine kleinen Eigenheiten

Die Dinge, die vielleicht nur du so gemacht hast und die dich unverwechselbar machen.



WAS VON DIR BLEIBT



Was du mir gegeben hast



Manches bleibt als Erinnerung. Anderes bleibt als Haltung, Trost und Liebe, die du hinterlassen hast.

01

Was du mich gelehrt hast

02

Wofür ich dir danke

03

Was von dir bleibt

In mir, in meinem Alltag und in den Menschen, die dich kannten.





Mit allen Sinnen erinnern



Manche Erinnerungen wohnen nicht in einem Datum, sondern in einem Geruch, einem Klang oder einem Gefühl.

01 Ein Geruch

Welcher Geruch bringt dich sofort zu eurem gemeinsamen Alltag zurück?

02 Ein Klang

Was würdest du unter hundert anderen Geräuschen sofort erkennen?

03 Ein Bild

Welcher Blick, welche Haltung oder Bewegung ist ganz typisch für dich?

04 Ein Gefühl

Wie hat es sich angefühlt, wenn du ganz nah bei mir warst?





Was ich bewahren möchte



Erinnerung muss nicht nur zurückblicken. Sie kann auch etwas sein, das dich im Alltag leise begleitet.

01 Eine Gewohnheit

Etwas, das ich in deinem Sinne weiterführen möchte.

02 Einen Ort

Ein Platz, an dem ich dir besonders nah bin.

03 Ein Ritual

Eine kleine Handlung für besondere oder schwere Tage.

04 Eine Geschichte

Die Erinnerung, die ich immer wieder erzählen möchte.

Ein Satz, den ich dir heute sagen würde



TEIL DREI



Das Lichterritual



Nicht groß. Nicht feierlich. Nur du, ein Licht und ein paar Minuten.

01

Such dir einen ruhigen Moment. Vielleicht am Abend.

02

Zünde eine Kerze an oder mach ein kleines Licht an.

03

Stell ein Foto dazu, wenn du magst.

04

Bleib ein paar Minuten. Du musst nichts tun. Nur da sein.

Mein Ort: _____

Mein Zeitpunkt: _____



*Dieses Licht ist für dich.
Für alles, was wir geteilt haben. Für alles, was bleibt.*

*Du fehlst mir. Und du gehörst zu mir.
Heute, morgen und an jedem Tag danach.*





Du musst heute nicht funktionieren.



Manche Tage sind schwerer als andere. Ohne Ankündigung und ohne erkennbaren Grund.
Für diese Tage ist diese Seite.

- Tränen sind kein Rückschritt.
- Deine Trauer ist so groß wie eure Liebe. Sie darf da sein.
- Du musst niemandem erklären, warum es weh tut.

Ein kleiner Anker für diesen Moment

Atme langsam aus. Spür den Boden unter deinen Füßen. Schau dich um und nenne leise:

- ☐ 3 Dinge, die du siehst
- ☐ 2 Dinge, die du hörst
- ☐ 1 Sache, die dir gerade Halt gibt

Was brauche ich heute wirklich?



W A S B L E I B T



Platz für dein Lieblingsfoto



*Hier darf euer Lieblingsfoto
seinen Platz finden.*



**Was bleibt, ist nicht die Leere.
Was bleibt, ist eure Geschichte.**



Zum Buch »Abschied von deinem Tier« · Stefan Beier
lichterinnerung.de/buch

