

Anemone Zeim
Madita van Hülsen

Vergiss mein nie

Mit Erinnerungen
die Trauer
gestalten

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

