

# DirZuliebe TRAU|ERLEBEN



## IN DEINEM NAMEN

### MementoCard

(Anonyme) Taten im Andenken an den Verstorbenen durchführen und ihm so Präsenz verleihen.

Mit der MEMENTOCARD erinnern wir daran, dass ein Mensch uns so wichtig ist, dass wir das Vermächtnis seiner Liebe mit anderen teilen, indem wir z.B.

- ◆ anonym Speisen in Restaurants bezahlen.
- ◆ Blumensträuße in Pflegeheime senden
- ◆ Kaffee oder Eintritt für die Person hinter uns in der Schlange mit übernehmen
- ◆ oder, oder, oder

Dabei wird die MEMENTOCARD hinterlassen bzw. überreicht, damit die Person, die (zufällig) davon profitiert, weiß, dass es um die "abwesende Anwesenheit" eines nach wie vor geliebten und bedeutsamen Menschen geht.

Lege dir einen kleinen Vorrat an MementoCards an, die du beispielsweise an besonderen Tagen mit dir trägst und bei Gelegenheit verwenden kannst.



## Inhalt

- ◆ Vordruck für eine dekorative Klappkarte | ausführliche Anleitung | Begleittext



## Material

- ◆ beliebiges Druckerpapier, Drucker
- ◆ Klebestreifen oder Klebstoff

## Anleitung

- ◆ Vorlage ausdrucken (DIN A4)
- ◆ Papier an den (seitlichen) Markierungen auswärts falten, so dass das Bild oben liegt und eine dreiteilige Klappkarte entsteht



- ◆ untere Klappe an den Seiten mit etwas Klebstoff fixieren
- ◆ das so entstandene Kuvert bietet Platz für eine persönliche Nachricht o.ä.



## Das „Kindness Project“

„Es war der 24. Dezember, lange fünf Monate nach Cheyennes Tod, und ich hatte den Mut aufgebracht, [...] irgendwelches Spielzeug für irgendwelche Kinder zu kaufen, [...]“.

Später an diesem Tag packte ich alle Geschenke sorgfältig ein und legte sie in einen großen, weißen Müllsack [...].

Ich hatte keinen Plan zur Verteilung des Spielzeugs. Ich wusste nur, dass ich dadurch, dass ich bei meinem Schmerz war, auch bei meiner Liebe für sie sein würde.

Ich hatte vorgehabt, ins Kinder-

krankenhaus zu fahren, landete aber in einem örtlichen Head-Start-Programm. Die Kinder wollte ich gar nicht erst sehen, deshalb übergab ich der Leiterin des Zentrums den Müllsack mit den Geschenken. Sie dankte mir. Ich wollte keinen Dank. Ich wollte keine Anerkennung.

Trotzdem ließ ich ihre Dankesbenedingung über mich ergehen. Ich stieg zurück ins Auto und startete es nicht. Ich saß nur da und weinte.

Dieses Weihnachtserlebnis hatte so eine starke Wirkung auf mich, dass ich begann, mehr in dieser

Richtung zu tun, immer anonym und jedes Mal im Gedenken an Cheyenne.

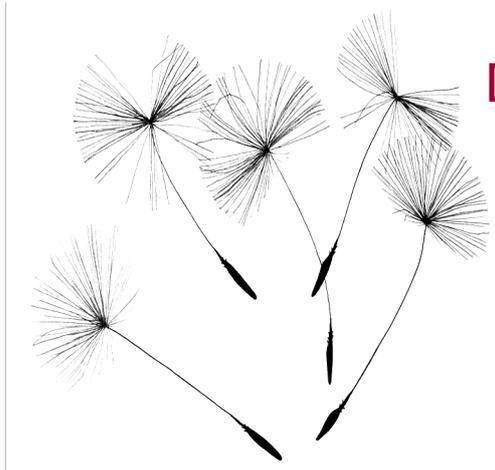
Es war die Geburtsstunde des „Kindness Project“.

Wenn wir unsere geliebten Verstorbenen nicht im Arm halten können, halten wir sie im Herzen.

In jedem Moment ohne sie tun wir für andere alles, was wir können. Auf diese Weise leben wir Mitgefühl.“

aus:

*Cacciatore, Joanne. Das Unerträgliche annehmen, Kandern 2021*



Dies geschieht in liebevoller Erinnerung  
an

---

adirezuliebe TrauerRäume | traenenreich.care



*I wish I could  
love you back to life*