

«Herzstück»



Auf den folgenden Seiten findest du Ausführungen zum Nähen, der Stoffwahl, zur Trauer, zu Variationen des «Herzstück». Falls du diese überspringen und direkt bei der Nähanleitung starten möchtest, findest du diese ab Seite 7.

Einleitung:

Schön, dass du hierher gefunden hast. Der Grund, warum du diese Anleitung anschaust, ist vermutlich ein Trauriger.

Das «Herzstück» ist als Erinnerungsstück für einen Menschen in Trauer gedacht.

Hast du gewusst, dass es ganz viele verschiedene Gründe gibt, in Trauer zu sein?

Vielleicht hast du einen Menschen durch den Tod oder andere Umstände verloren, vielleicht ein Tier, vielleicht musst du aus deinem Gewohnten Leben in ein Altersheim umziehen.

Vielleicht weißt du, dass du nicht mehr lange zu leben hast, und möchtest deinen Lieben ein «Herzstück» hinterlassen.

Vielleicht bist du mit jemandem befreundet, der in Trauer ist, und möchtest dieser Person etwas zuliebe tun.

So oder so. Nochmals: Schön, dass du hierher gefunden hast.

Du hast jetzt die Möglichkeit, tätig zu werden, aktiv zu sein, etwas zu tun. Das wird dir helfen und ein gutes Gefühl geben.

Was ist das Herzstück?

Das Herzstück ist ein Kissen, das aus einem Stoff genäht wird, der zu einer geliebten Person, einem geliebten Tier oder Ort gehört. Es soll ein tröstlicher Ort der Erinnerung werden, den du wann immer du möchtest bei dir haben kannst. Das Herzstück kann in verschiedenen Variationen genäht werden. Die

Grundform ist einfach gehalten. Du kannst diese Variante auch schaffen, wenn du wenig bis keine Näherfahrung hast. Halte dich an die Schritt-für-Schritt-Anleitung. Diese wird dich durch den Nähprozess begleiten.

Aus was für Material wird das Herzstück genäht?

Vorhandener Stoff:

Das «Herzstück» kannst du aus einem Stoff nähen, der dich an die Person, das Tier oder den Ort, der fehlt erinnert. Am Einfachsten ist es, wenn der Stoff relativ fest und nicht dehnbar ist. Ich zähle nachfolgend ein paar Beispiele auf: Eine Sommerjacke, ein Vorhang, Ein Duvetanzug, eine Decke, eine Schabracke, Eine Jeans, Ein fest gewobenes Hemd, eine Tracht, ein Festtagsgewand. Wenn du einen dehnbaren Stoff, wie ein T-Shirt, einen Pullover oder etwas Ähnliches nehmen willst, ist das auch möglich. Dieser Stoff wird sich beim Nähen eher verformen, achte also darauf, dass du ihn beim Nähen nicht ziehst.

Vorteile:

- Der Stoff hat eine starke Verbindung zu dir und der vermissten Person, dem Tier oder dem Ort.
- Der Stoff hat vermutlich einen bekannten Geruch, der Erinnerung und Verbindung schafft.
- Der Stoff geht nicht verloren. Er bleibt, in einer anderen Form sichtbar.

Nachteile:

- Der Stoff ist allenfalls durch seine Beschaffenheit nicht ideal für das «Herzstück» geeignet. Es kann sein, dass das Verarbeiten dadurch etwas schwieriger ist.
- Du wirst den Stoff/das Kleidungsstück zerschneiden. Das kann dich traurig machen und emotionale Wunden aufreißen

Empfehlung:

- Wenn du das «Herzstück» für jemand anderes nähst, ist es sehr wichtig, mit den Angehörigen zu besprechen, ob du den Stoff zerschneiden darfst. Mache das nur nach Absprache.

Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»

- Damit das «Herzstück» gelingt, kannst du zuerst ein Probestück aus einem Ähnlichen Stoff nähen. So hast du schon etwas Erfahrung gesammelt.

Gewidmeter Stoff:

Die andere Möglichkeit ist, für das «Herzstück» Stoff zu kaufen. Du kannst den Stoff für die Person, das Tier, den Ort, der vermisst wird, aussuchen. Vielleicht gibt es keinen Stoff, der bereits vorhanden ist. Das ist oft bei früh verstorbenen Kindern der Fall. Die Kleidungsstücke sind noch zu klein und vielleicht gibt es noch keine Textilien, die mit dem Kind in Verbindung gebracht werden können. Vielleicht gibt es auch keinen Stoff, der Dir geeignet erscheint. Oder Du möchtest keines dieser gehüteten Erinnerungsstücke zerschneiden. Das ist total in Ordnung. Wähle nun bewusst einen Stoff, der dir passend erscheint. Du kannst auf die Lieblingsfarbe, ein passendes Motiv, eine geliebte Textur oder auf ganz andere Eigenschaften achten.

Vorteile:

- Der Stoff kann bewusst für dieses Projekt ausgesucht werden. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit, dass er für das Herzstück geeignet ist, bei guter Beratung, sehr gross.
- Es müssen keine Erinnerungsgegenstände wie Kleidung, Decken, etc. zerschnitten werden.

Nachteile:

- Es besteht noch kein Bezug zum verwendeten Stoff. Dieser entsteht beim Aussuchen und Nähen.
- Der Stoff duftet nicht nach der vermissten Person oder dem vermissten Tier.

Empfehlung:

- Lass Dich beim Kauf des Stoffes gut beraten. Suche nach einem festen Webstoff.

Nähen im Vorfeld des Verlusts:

Wenn du im Vorfeld eines kommenden Verlustes nähen möchtest, sind ebenfalls beide Varianten möglich. Ich würde dir einen bekannten Stoff, wie ein oft und gerne getragenes Kleidungsstück, ein Festtagsgewand oder ein präsentendes Heimtextil empfehlen.

Die Füllung

Für die Füllung gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wichtig erscheint mir, dass das Kissen weich ist, sich angenehm anschmiegt und, wenn gewünscht, waschbar ist.

Stopfwatte

Das «Herzstück» kann mit handelsüblicher Stopfwatte gefüllt werden. Diese ist in verschiedenen Geschäften erhältlich. Die Stopfwatte kann auch aus einem bereits vorhandenen, kaputten oder ausgedienten Kissen oder Ähnlichem entnommen werden.

Vorteile:

- Stopfwatte ist an vielen Orten erhältlich. Der Beschaffungsaufwand ist somit gering.
- Stopfwatte ist zum Waschen gut geeignet.
- Mit Stopfwatte ist das Ausformen beim Füllen relativ einfach.
- Stopfwatte ist geruchsneutral.

Nachteile

- Stopfwatte ist synthetischer Herkunft und besteht aus Plastik.

Arvenholzspäne

Arvenholzspäne, auch Zirbenspäne genannt, sind bekannt für ihre beruhigende Wirkung. Sie können entweder pur, oder gemischt mit Stopfwatte ins Kissen gefüllt werden.

Vorteile:

- Der Duft der Späne kann, wie beschrieben, eine positive Wirkung auf die trauernde Person haben.

Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»

- Im Vergleich mit Lavendel ist der Arvenholzduft weniger dominant. Etwas Eigengeruch des Stoffes ist deshalb noch riechbar.

Nachteile:

- Das Waschen kann die Wirkung der Arvenholzspäne beeinträchtigen
- Die Arvenholzspäne sind schwieriger zu beschaffen, als Stopfwatte und zudem auch kostenintensiver.
- Die Arvenholzspäne haben einen Eigenduft. Sie werden den Geruch des Stoffes zwar nicht komplett überdecken, aber vermutlich etwas verändern.

Lavendelblüten

Es kann zusätzlich zur Stopfwatte ein Säckchen mit Lavendelblüten ins «Herzstück» gefüllt werden.

Vorteil:

- Die Lavendelblüten wirken durch ihren Duft beruhigend und können die Entspannung und den Schlaf fördern.

Nachteile:

- Der Duft der Lavendelblüten kann den Eigengeruch eines Stoffes überdecken.
- Möglicherweise wird der Duft von Lavendelblüten von der zukünftigen Besitzerin/dem zukünftigen Besitzer des «Herzstück» nicht als angenehm empfunden. Das ist vor allem dann wichtig zu bedenken, wenn man das «Herzstück» für jemand anderes näht.

Variationen in der Gestaltung

Du kannst die zur Verfügung gestellte Herzform wählen. Du kannst selbst ein Herz zeichnen. Du kannst auch jede andere Form wählen. Falls du um ein früh verstorbenes Kind trauerst, ist vielleicht der Stern eine Form, die dir naheliegt. Auch ein Stern ist gut möglich. Durch seine vielen Zacken ist er etwas anspruchsvoller zum Nähen, als das Herz. Aber du schaffst das.

Die Grösse des «Herzstück» ist variabel und allenfalls auch von der zur Verfügung stehenden Stoffmenge abhängig. Von ganz klein bis ganz gross ist alles möglich.

Eine relativ einfache Zusatzfunktion ist eine kleine aufgesetzte Tasche, die zum Beispiel für Nachrichten und Briefe verwendet werden kann.

Etwas aufwändiger, aber ebenfalls machbar, ist eine Innentasche, mit Klettverschluss verschliessbar. Darin kann ein «Talking Heart», ein individuell beispielbarer Stimmenrekorder verstaut werden. Dieser gibt die darauf gespielte Nachricht wieder. Das Talking Heart kann auch direkt ins «Herzstück» eingenäht werden. Allerdings kann dieses danach nicht mehr gewaschen werden.

Genäht wird das «Herzstück» entweder mit einer Nähmaschine, Overlockmaschine oder von Hand. Die nachfolgende Anleitung ist für das Nähen mit der Nähmaschine konzipiert.

So nähst du das Herzstück – Schritt für Schritt

Material:

Stoff

Nähgarn

Nähnadel

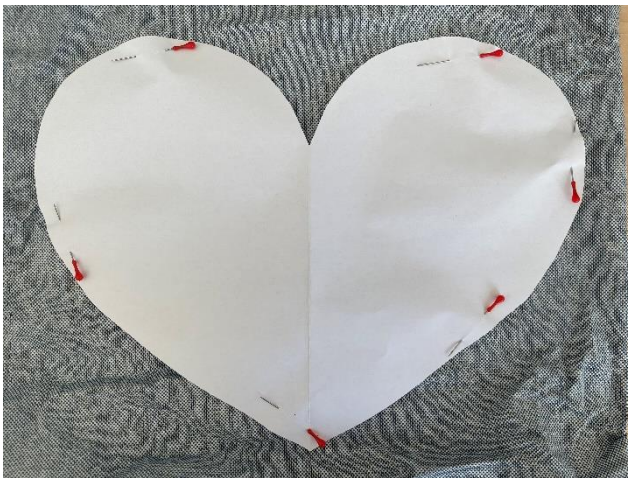
Nähmaschine mit für den Stoff geeigneter Nadel

Stecknadeln

Füllmaterial

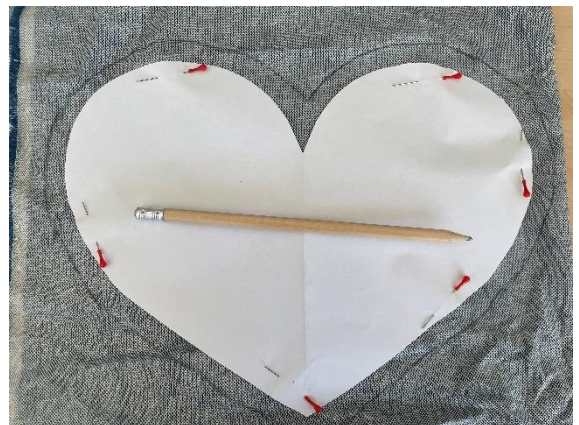
Zuschneiden:

1. Schritt: Drucke die Papiervorlage für das «Herzstück» aus oder zeichne selbst eine Vorlage auf Papier.

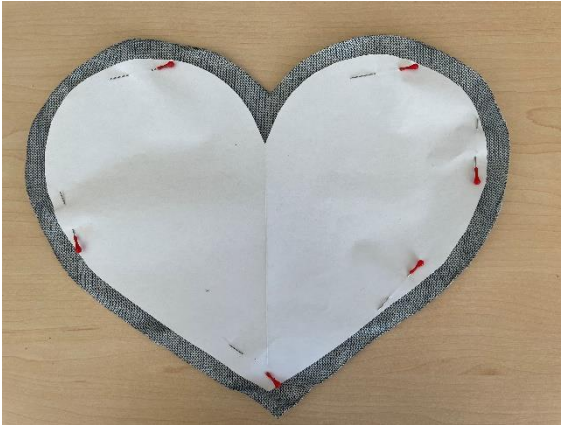


2. Schritt: Lege den von dir gewählten Stoff rechts auf rechts zusammen. Das bedeutet, dass die schönen Seiten einander berühren. Lege das Schnittmuster darauf und stecke es fest.

3. Schritt: Zeichne rundherum die Nahtzugabe ein. Das ist der Abstand vom Rand bis zu deiner Nahtlinie.



Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»



4. Schritt: Schneide deiner Zeichnung entlang aus. Wenn du eine Zickzackschere hast, musst du nachher nicht versäubern, weil der Stoff nicht ausfranst. Du hast jetzt zwei Stoffstücke in Herzform.

Nähen:

1. Schritt: Lege die beiden Stoffstücke wieder rechts auf rechts aufeinander.

2. Schritt: Stecke die Stoffstücke zusammen. Je mehr Nadeln du verwendest, desto weniger verrutschen die Teile beim Nähen. Lasse eine Wendeöffnung von etwa 5 cm. Markiere diese beim Stecken.



3. Schritt: Platziere die Stoffstücke auf der Nähmaschine. Starte die Naht an einem Ende der Wendeöffnung. Verriegle den Anfang, indem du mehrmals vorwärts und rückwärts nähst.

Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»

4. Schritt: Nähe dein Herz mit Geradstich bis zum anderen Ende der Wendeöffnung. Verriegle auch an diesem Ende wieder, indem du mehrmals vorwärts und rückwärts nähst.

5. Schritt: Nimm dein «Herzstück» von der Maschine und schneide den Faden



ab.

6. Schritt: Versäubere die Nahtzugabe, indem du sie mit Zickzackstich nähst. Das sorgt

dafür, dass der Stoff nicht ausfranst und die Naht sich somit nicht mit der Zeit öffnet.

Füllen:

1. Schritt: Wende das «Herzstück» durch die Wendeöffnung. Ein Stift, eine Stricknadel oder etwas ähnliches kann dir beim Ausformen der Rundungen helfen.

2. Schritt: Fülle das «Herzstück» mit dem von dir gewählten Füllmaterial. Ein Trichter, eine leere Klopapierrolle oder etwas Ähnliches können beim Füllen je nach gewähltem Material hilfreich sein. Wiederum kannst du mit einem langen Gegenstand die Füllung gleichmässig verteilen.



Wendeöffnung schliessen:



1. Schritt: Lege die Nahtzugabe an der Wendeöffnung nach innen und stecke die Wendeöffnung mit Stecknadeln zusammen.

2. Schritt: Schliesse die Wendeöffnung von Hand. Das geht am besten mit dem

Matratzenstich. Vernähe den Faden am Ende gut, damit die Wendeöffnung nicht aufgehen kann. Schneide alle Sichtbaren Fadenenden ab.



Herzlichen Glückwunsch. Du hältst jetzt dein fertiges «Herzstück» in der Hand.

Bist du schon geübt im Nähen und möchtest weitere Varianten ausprobieren? Dann sind die nachfolgenden Ideen vielleicht etwas für dich:

Variante 1: Aufgesetzte Tasche.

1. Schritt: Beim Zuschneiden schneidest du zusätzlich zu den Herzformen ein Rechteck zu. Dieses soll doppelt so lang sein, wie deine Tasche nachher sein soll. Bedenke, dass sie Platz auf deinem «Herzstück» haben muss und dass beim Nähen noch die Nahtzugabe weggenäht wird.



Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»



2. Schritt: Dieses Rechteck faltest du der Länge nach rechts auf rechts und steckst es zusammen. Denke an die Wendeöffnung.



3. Schritt: Nähe die Tasche rundherum mit Geradstich und versäubere sie danach mit Zickzackstich.



4. Schritt: Wende die Tasche durch die Wendeöffnung. Lege die Nahtzugabe an der Wendeöffnung nach innen und stecke die Wendeöffnung mit Stecknadeln zusammen.

5. Schritt: Steppe die Tasche rundherum knappkantig ab. Dabei schliesst du auch die Wendeöffnung.



Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»



6. schritt: Platziere die Tasche auf dem vorderen Teil des «Herzstück». Stecke sie fest und nähe sie von rechts – nach unten – nach links an.



7. Schritt: lege nun die beiden Herzteile rechts auf rechts aufeinander und stecke sie zusammen und nähe sie mit geradstich. Denke an die Wendeöffnung.

8. Schritt: Versäubere die Naht mit dem Zickzackstich.



9. Schritt: Wende das «Herzstück» und fülle es mit der von dir gewählten Füllung.

Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»

10. Schritt: Lege die Nahtzugabe an der Wendeöffnung nach innen und stecke die Wendeöffnung mit Stecknadeln zusammen.

2. Schritt: Schliesse die Wendeöffnung von Hand. Das geht am besten mit dem Matratzenstich. Vernähe den Faden am Ende gut, damit die Wendeöffnung nicht aufgehen kann. Schneide alle Sichtbaren Fadenenden ab.



Dein Herzstück mit aufgesetzter Tasche ist jetzt fertig. Herzlichen Glückwunsch!

Variante 2: Innentasche mit Klett- oder Druckknopfverschluss:

1. Schritt: Beim Zuschneiden schneidest du zusätzlich zu den Herzformen ein Rechteck aus. Wichtig ist, dass die Tasche später gross genug ist, um die von dir gewählte Füllung unterzubringen. Andererseits darf sie nur so gross sein, dass sie auch Platz in deinem Herzstück findet. Die hintere Herzform schneidest du in zwei Hälften aus. Hier braucht es auch an der Mittellinie eine Nahtzugabe.



Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»



2. Schritt: Nähe die Klettverschlusssteile links auf rechts auf die Innentasche. Alternativ kannst du jetzt auch Druckknöpfe anbringen. Bringe diese weit genug vom Rand entfernt an, damit sie nachher noch nutzbar sind.

3. Schritt: Stecke das Rechteck rechts auf rechts bündig an die Mittellinien der zwei

Herzhälften der Hinterseite. Nähe diese mit Geradstich fest. Du wirst dabei auf dem Klettverschluss nähen. Nähe deshalb langsam, um Maschine und Nadel zu schonen.

4. Schritt: Stecke die Herzhälften an und die Tasche zusammen Nähe von oben bis zur Tasche, um die Tasche herum und dann nach unten zur Spitze. Versäubere die Naht mit dem Zickzackstich.



die Naht mit dem Zickzackstich.

5. Schritt: lege nun die beiden Herzteile rechts auf rechts aufeinander und stecke sie zusammen und näh sie mit geradstich. Denke an die Wendeöffnung. Wenn du die Seite mit der Tasche beim Nähen oben hast, kannst du vermeiden, dass du diese aus Versehen festnähst. Versäubere

Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»

6. Schritt: Wende das «Herzstück» und fülle es mit der von dir gewählten Füllung.

7. Schritt: Lege die Nahtzugabe an der Wendeöffnung nach innen und stecke die Wendeöffnung mit Stecknadeln zusammen.

8. Schritt: Schliesse die Wendeöffnung von Hand. Das geht am besten mit dem Matratzenstich. Vernähe den Faden am Ende gut, damit die Wendeöffnung nicht aufgehen kann. Schneide alle Sichtbaren Fadenenden ab.

Dein Herzstück mit Innentasche ist jetzt fertig. Du kannst es nun zum Beispiel mit einem Talking-Heart oder einem Lavendelsäckchen ausstatten.



Herzlichen Glückwunsch!



Ich hoffe, dass Dir das Nähen des «Herzstück» Freude gemacht und gut getan hat. Das Herzstück wird dich nun lange begleiten. Vielleicht wirst du es auch verschenken und jemandem damit einen Begleiter auf dem Weg mit der Trauer geben.

Alles Liebe von mir für dich.

Marion

Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»



Anleitung zum Nähen vom «Herzstück»

