

*Du bist
auch nicht
alleine.*

4

Schreibanregungen
zur Trostkarte
„Trauer ist auch Liebe“
im Begleit-PDF



Einem Menschen in Trauer oder Sorge eine Trostkarte zu schreiben, ist eine ganz besondere Herausforderung.

Dieses Begleitheft soll dich dabei unterstützen, eigene Worte zu finden und dir das Schreiben ein Stückchen leichter machen.

Lass dich von unseren Impulsen mit konkreten Formulierungsbeispielen inspirieren, wie du passend zum Motiv Trost spenden kannst.

Die Trostkarte „Trauer ist auch Liebe“ eignet sich insbesondere für folgende Situationen:

- Fernbeziehung
- Fernfreundschaft
- Freundschaftsverlust
- Tod einer nahestehenden Person
- Tod eines nahestehenden Tieres
- Trennung / Scheidung
- Unerfüllter Kinderwunsch

... und für alle anderen Momente, in denen etwas viel hinterlässt, auch, wenn es schon längst nicht mehr da ist.



ZUM MOTIV

Die Zeit nach einem Verlust ist auch gefüllt von Erinnerungen an gemeinsam erlebte Zeit, Dinge, die einander verbunden haben und das Denken an liebenswürdige Eigenheiten oder Charaktereigenschaften derer, die vermisst werden.

Die Trauer und Schwere, die einen Verlust begleiten, haben ihren Ursprung oft in einer tiefen Liebe und Verbundenheit.

Ohne Liebe keine Trauer.

Diese Karte hebt das Schöne in all' dem Schmerz hervor: die Liebe als der Fels in der Brandung. Mit Sonnenstrahlen, die jedes noch so unberechenbar ungestüme Meer etwas glitzern lassen.

Die haptische Gestaltung der Karte gibt den Empfangenden die Möglichkeit, sie mit Bedacht und Ruhe wahrzunehmen. Die Strahlen sind eine fühlbare Struktur, die beruhigen kann – Strich für Strich mit der Hand über das Papier.

Trauer
ist auch
Liebe.



SCHREIB-IMPULS 1:

Eine Metapher als Grundgerüst

Wenn dir eigene Worte fehlen, kann dir ein Grundgerüst beim Schreiben helfen, um deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Vielleicht fällt dir zu der Trauersituation deines Gegenübers (oder eurer gemeinsamen Trauersituation) z.B. ein passendes Bild aus der Natur ein, das du als Metapher nutzen kannst: das stürmende Meer, das irgendwann wieder ruhig wird; der dichte Nebel, der uns umgibt; die Stille im Auge des Sturms ...

Dies ist ein Anfang, in den du dich weiter hineindenken kannst. So kannst du einen Ansatzpunkt für deine Gedanken ausfindig machen.

Beispiel: *„Ich fühle mich, als wäre unser liebster Baum einfach niedergedrückt worden. Ganz ohne Grund und die Wurzeln gleich mitentfernt. Ich sehe ihn nicht mehr und doch suche ich ihn. Mir fehlt sein ruhiger und kühler Schatten. Die starken Äste, auf die ich mich setzen kann. – Hätte er nicht noch viele Jahre einfach stehen können? Es ist so traurig.“*

Vorsicht vor relativierenden Verallgemeinerungen, wie *„Das ist eben der Lauf der Natur“*. Diese sind weder hilfreich, noch einfühlsam.

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 2: Es bleibt so viel

Der Innenteil einer Trostkarte bietet eine fantastische Bühne, um aus guten Erinnerungen zu erzählen. Vielleicht fällt dir eine Situation ein, die du mit den Verstorbenen verbindest und die du gerne teilen würdest?

Für Trauernde kann es sehr schön sein, ihre Liebsten auch nach dem Tod noch besser kennenzulernen und zu wissen, was andere an ihnen wertgeschätzt haben.

Erzählungen machen Tote zu lebendiger Geschichte.

Tipp: Wenn du viel zu erzählen hast, kannst du auch ein Einlageblatt in die Karte stecken, um dir mehr Platz zu schaffen.

Beispiel: *„Es war immer eine Freude, bei euch zu sein und ihn zu sehen. Seine Herzlichkeit hat den Raum erfüllt. Das war ansteckend! Genauso, wie er immer über alle Maßen einladend war, bist du das ebenso. Wärme wird ein fester Bestandteil eures Zuhauses bleiben, da bin ich mir ganz sicher.“*

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 3:

Liebe als Fels in der Brandung

Du kannst den Schwerpunkt deines Textes auf die Verbindung von Menschen zueinander legen und darüber sprechen, was sie oder euch verbindet.

Räumliche Distanz oder der Tod löscht Liebe nicht aus. Sie besteht und sie überdauert.

Genau diese Liebe kannst du im Innenteil der Karte näher beschreiben, um ihr gebührenden Platz zu geben.

Beispiel: *„Die Trauerwellen schlagen bei uns allen gerade gnadenlos hoch. Uns bereitet das zeitweilig Angst, euch ja vielleicht auch?*

Was uns Trost schenkt, ist der Gedanke daran, dass sie weiterhin unser Fels in der Brandung sein wird. Wir haben als Freundschaftskreis so viel von ihr gelernt. Sie hat uns so sehr mitgeformt. Ich bin mir sicher, dass wir ihr Durchhaltevermögen ebenso in uns tragen. Wir schaffen das zusammen.“

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 4:

Das aussprechen, was verloren gegangen ist

Trauernde tragen einen Schmerz in sich, den Außenstehende oft schwer nachvollziehen können. Den Verlust anzusprechen ist simpel und doch so wertvoll. Es kann Trauernden symbolisieren: *„Ich sehe, was du verloren hast. Ich verstehe deinen Schmerz.“*

Beschreibe dafür, was fehlt. Scheue dich nicht davor, konkret zu werden. Klare Worte können Balsam für eine Seele sein, die sich danach sehnt, dass jemand mal genau hinsieht und nicht die Augen vor ihrer Situation verschließt.

Beispiel: *„Ich weiß, wie wichtig dir eure gemeinsamen Reisen waren. Wie viel du davon mitgenommen hast und was ihr gemeinsam alles erlebt habt.“*

Unvorstellbar, dass das auf einmal nicht mehr gehen soll.“

Hier ist Platz für deine Notizen

