

*Du bist  
auch nicht  
alleine.*

**4**

**Schreibanregungen**  
zur Trostkarte  
„Du fehlst“  
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 „Du fehlst“ eignet sich insbesondere für folgende Situationen:

- Fernbeziehung
- Fernfreundschaft
- Tod einer nahestehenden Person
- Tod eines nahestehenden Tieres

... und für alle anderen Momente, in denen etwas schmerzlich vermisst wird.



## ZUM MOTIV

Wenn geliebte Menschen oder Tiere nicht mehr bei uns sind, dann merken wir das an all' den Kleinigkeiten, die sonst selbstverständlich dazu gehörten: Ihre Stimmen, Eigenheiten und das Verbringen von gemeinsamer Zeit.

Auch, wenn diese Dinge nicht physisch da sind – vielleicht sogar nie mehr möglich sein werden – müssen sie nicht fehlen. In der Erinnerung bleiben sie bei den Trauernden. Das kann durch die Verlustzeiten geleiten und Trost stiften.

Was erinnert wird, wird nie vollständig weg sein.

Gedenken bringt uns dem, was wir vermissen, wieder näher. In der Trauer etabliert das eine enorme Wertschätzung für das gemeinsam Erlebte und für Dinge, die man voneinander gelernt hat.

Diese Karte haben wir gestaltet, um beidem gleichermaßen Platz zu geben: dem Verlorenen und dem Bleibenden.

Du fehlst...



## SCHREIB-IMPULS 1:

# Die eigene Gedenk-Schatzkiste

Wenn du diese Karte zum Kondolieren benutzt, hast du die Möglichkeit, im Innenteil unter anderem persönliche Erinnerungen zu teilen.

Für Hinterbliebene und Zugehörige kann es schön sein, zu wissen, welche Bedeutung die Verstorbenen für andere in ihrem Umfeld hatten und wofür wir uns zukünftig an sie erinnern.

Es ist schön für die empfangenden Menschen zu merken, dass auch bei anderen ganz viel hinterlassen wurde. Vielleicht erfährt man Geschichten oder Eigenheiten zu dem Menschen, die einem selbst gar nicht so bewusst waren. So kann man die eigenen Erinnerungen und Gefühle nochmal erweitern und spürt, wie wichtig jemand war.

Beispiel: *„Seine ganz besondere Art im Umgang mit Menschen wird mir ganz arg fehlen. Wie er jeden Abend im Kochstudio alle dermaßen zum Lachen gebracht hat. Seine Leichtigkeit hat jeden Kurs zu etwas ganz Besonderem gemacht. Das hat uns auch die Kundschaft immer wieder gespiegelt. Damit hat er wichtige Grundsteine für unsere Atmosphäre gelegt, die wir hier alle so sehr lieben und in seinem Sinne weiterführen wollen.“*

Hier ist Platz für deine Notizen



## SCHREIB-IMPULS 2:

# Wünsche der Verstorbenen

Vielleicht gibt es etwas, das den Verstorbenen (oder den Fehlenden) besonders wichtig war – das können konkrete Wünsche sein oder auch persönliche Werte, für die sie gestanden haben.

Ihre Werte wahrzunehmen, zu benennen und in den eigenen Alltag zu integrieren, ist enorm anerkennend.

Für Hinterbliebene kann es Balsam für die Seele sein, zu wissen, dass diese Wünsche und Werte auch nach dem Tod noch gesehen werden und ihren Platz im Handeln ihres Umfelds finden.

Beispiel: *„Weißt du, sie hat sich nichts lieber gewünscht, als dass wir diesen Baum im Garten endlich pflanzen können. Das machen wir, übernächste Woche. Genau an der Stelle, die ihr am besten dafür gefiel. Und wenn er mal groß ist, dann sitzen wir mit den Kindern darunter, trinken eine Limo und werden dabei jedes Mal an sie denken. Das wird ihr sicher gefallen.“*

Hier ist Platz für deine Notizen



## SCHREIB-IMPULS 3:

# Für's Leben gelernt

Das, was bleibt, sind manchmal auch Fertigkeiten oder Kenntnisse, die einen durch das Leben begleiten. Mit der Zeit ist dir vielleicht gar nicht mehr so bewusst, wann oder wo du etwas gelernt hast.

Überlege, ob dir etwas einfällt, das du von den Verstorbenen gelernt und für das Leben mitgenommen hast. Das können handwerkliche Fähigkeiten sein, triviales Wissen oder gar eine persönliche Weisheit.

Diese Erfahrungen miteinander zu teilen kann Hinterbliebenen den Wirkkreis der Verstorbenen zeigen. Dadurch wird deutlich, welche Rolle sie auch durch alltägliche Handlungen im Leben anderer Menschen eingenommen haben.

Beispiel: *„Damals im Sommer hat mir dein Großvater beigebracht, wie man schnitzt. Er hat sich in aller Seelenruhe mit mir hingesezt und war geduldig mit mir, obwohl ich alles andere als geschickt war. Das hat mir so viel bedeutet. Noch heute denke ich gerne daran zurück, wenn ich neue Schachfiguren anfertige.“*

Hier ist Platz für deine Notizen



## SCHREIB-IMPULS 4:

# Gemeinsame Rituale

Eine Tradition verliert sich oft mit dem Tod eines Menschen. Was bleibt, ist die Entscheidung, sie loszulassen, weiterzuführen oder sogar neu zu erfinden. Es kann dabei um ein Gericht gehen oder auch ein Lied, welches immer gesungen wurde.

Durch das Fehlen des geliebten Menschen bei rituellen Zusammenkünften wird der Verlust unmittelbar spürbar.

Es wird sicher schmerzen, den Geschmack im Mund zu haben oder die Töne anzustoßen, ohne diese Person. Es kann aber auch dafür sorgen, dass die damit verbundene Erinnerung und Liebe zugelassen und wertgeschätzt wird.

Beispiel: *„Diese gemeinsamen Sonntagsspaziergänge am Wasser, zu denen sie uns immer zusammengetrommelt hat, werden mir sehr fehlen. Es war einfach schön, voneinander mitzubekommen, wie unsere Wochen so waren, was uns beschäftigt und was so ansteht. Aber warum machen wir das nicht einfach weiter so? Das würde sie so freuen, da bin ich mir sicher.“*

Hier ist Platz für deine Notizen

