

*Du bist
auch nicht
alleine.*

4

Schreibanregungen
zur Trostkarte
„Ghost Hug“
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 „Ghost Hug“ eignet sich insbesondere für folgende Situationen:

- Freundschaftsverlust
- Geplatzte Träume
- Gewalt- / Hass-Erfahrungen
- Intensive Streitigkeiten
- Machtlosigkeit
- Mentale Erschöpfung / Mentales Leid
- Niederlagen
- Tod einer nahestehenden Person
- Tod eines nahestehenden Tieres
- Trennung / Scheidung
- Unfall
- Physische und psychische Erkrankungen
- Verlust des Arbeitsplatzes / Kündigung
- Weltschmerz

... und für alle anderen Momente, in denen jemand dringend eine Umarmung gebrauchen könnte.



ZUM MOTIV

Manchmal möchte man für jemanden da sein, ist aber physisch nicht in der Lage dazu. Zum Beispiel, weil man in einem anderen Land lebt oder nicht regelmäßig bei den Trauernden vor Ort sein kann. Das ist ein schreckliches Gefühl.

Distanz kann Menschen auseinander bringen. Sich auf Entfernung aktiv beizustehen, ist besonders schwierig.

Du spürst das dringende Bedürfnis, jemanden in den Arm zu nehmen, obwohl du nicht kannst? Diese Karte macht Beistand trotzdem möglich.

Vielleicht bist du auch eher ein Mensch der Gesten, als einer der Worte. Diese Karte verlangt dir nicht ab, dass du zwingend etwas hineinschreiben musst. Und wenn du es doch versuchen magst, hält diese Beilage konkrete Ideen für dich parat.

Diese Karte sendet Trauernden eine herzliche und tröstende Umarmung, wo sie gerade nicht möglich wäre. Sie ist eine Erinnerung und ein Anker an die Wärme des Gegenübers.



SCHREIB-IMPULS 1:

Meine wärmenden Arme

Du und die Empfangenden kennt euch persönlich und habt euch vielleicht sogar schon einmal umarmt?

Dann kannst du das Innere der Karte für eine kleine Gedankenreise nutzen. Beschreibe die Umarmung, die du gerade geben würdest. Geh' dabei gerne ins Detail oder beschreibe die fiktive Situation eures Beisammenseins.

So kann dein Gegenüber auch aus der Ferne deine Wärme, Nähe und Präsenz spüren.

Beispiel: *„Ach, wie gerne würde ich dich jetzt auf mein Sofa setzen. Dann würde ich dir eine frische Stulle bringen und dich in eine meiner Häkeldecken einwickeln und meine Arme um dich legen.“*

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 2: Schweigen ist Gold

Ganz ehrlich? Du musst gar nichts sagen, wenn sich das nicht richtig für dich anfühlt. Du kannst die Karte auch einfach unterzeichnen und abschicken.

Vielleicht bist du kein Mensch der Worte, dann musst du es auch heute nicht mehr werden.

Vielleicht hast du andere Medien anstelle von Worten, die du lieber nutzt? So kannst du innen auch den Titel eines Films vermerken, etwas zeichnen oder den QR-Code zu einem Video einbinden ...

Für die Gestaltung ohne Worte kannst du zum Beispiel ein Foto, getrocknete Blumen oder den Verweis auf einen Song in die Karte kleben.

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 3:

Ich bin hier für dich, auch wenn „hier“ woanders ist

Das Trösten aus der Ferne ist eine besondere Herausforderung. Doch auch in physischer Abwesenheit kannst du Präsenz zeigen und Unterstützung anbieten.

Vielleicht fällt dir etwas Konkretes ein, das du den Trauernden anbieten kannst. Das kann eine einmalige Verabredung sein oder ein regelmäßiges Sich-Melden.

Ein paar Ideen: gemeinsam einen Film streamen, Pizza für die Trauernden bestellen, eine wöchentliche Telefonzeit oder ein Päckchen mit schönen Dingen senden.

Beispiel: *„Ich weiß, ich kann gerade aus der Ferne nicht viel machen. Aber ich hab’ mir was überlegt: Donnerstagabends habe ich doch generell frei. Nach dem Abendessen kann ich immer bei dir durchklingeln. Wenn du Lust hast darüber zu sprechen, dann machen wir das. Wenn du eher Lust auf Ablenkung hast, dann machen wir das. Und wenn du gar nicht reden magst, brauchst du nicht drangehen. Das ist auch okay. Dann rufe ich die Woche darauf wieder an.“*

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 4:

Verständnis Bekenntnis

Wenn du keine Worte hast, dann vielleicht, weil du die Hilflosigkeit der Trauernden so gut nachempfinden kannst. Dir ist durchaus bewusst, wie verzwickelt, schrecklich oder traurig eine Situation ist.

Es kann für Trauernde besonders wohltuend sein, von genau diesem Verständnis zu hören. Insbesondere für Menschen, die ihrer Trauer vielleicht keinen Raum geben, sie kleinreden oder sich von ihrer Umwelt generell nicht verstanden fühlen.

Dadurch kannst du deinem Gegenüber vermitteln, dass es vollkommen okay und verständlich ist, dass es ihm in dieser Situation schlecht geht.

Beispiele: *„Das, was dir da gerade passiert, ist wirklich furchtbar.“*; *„Ich verstehe, wenn dir aufgrund der Situation wirklich nicht der Sinn nach großen Feierlichkeiten steht.“*; *„Wir haben vollstes Verständnis dafür, wenn du gerade keinen Kopf zum Arbeiten hast.“*

Achtung vor einer Fortsetzung mit dem Wort „aber“: Dies hebt unter Umständen die Wirkung des Satzes direkt wieder auf.

Hier ist Platz für deine Notizen

