

*Du bist
auch nicht
alleine.*

4

Schreibanregungen
zur Trostkarte
„Keine Worte“
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 „Ich habe keine Worte“ eignet sich insbesondere für folgende Situationen:

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

... und für alle anderen Momente, in denen eine Situation zu unfassbar ist, um sie in Worten beschreiben zu können.



ZUM MOTIV

Nicht selten passiert es, dass Angehörige von Trauernden ratlos sind. Manchmal ist eine Situation so grausam und unbegreiflich, dass Worte sie nicht beschreiben können.

Wenn geschwiegen wird, kann die Verbindung zwischen Trauernden und ihren Angehörigen verloren gehen. Diese Stille kann sich für Trauernde so anfühlen, als ob sich Menschen von ihnen abwenden – genau in den Momenten, in denen sie am meisten Unterstützung brauchen.

Diese Karte drückt trotz der Abwesenheit von Worten Beistand aus. Ihre Transparenz und Ehrlichkeit füllt den Raum der Stille.

Sie verlangt den Schreibenden nicht ab, geeignete Worte finden zu müssen. Es genügt, mit dem eigenen Namen zu unterzeichnen, wenn wirklich keine Worte da sind. Der Innenraum kann aber auch kreativ gestaltet werden.

Und wenn du doch noch mehr sagen willst, dann darfst du das auch.

Ich habe
keine
Worte.



SCHREIB-IMPULS 1:

Ich bin für dich da, auch wenn ich schweige

Wenn Worte nicht dein Ding sind, dann kannst du Taten sprechen lassen. Mit dieser Karte machst du bereits den Anfang.

Vielleicht fällt dir noch etwas anderes ein, bei dem du die Trauernden unterstützen kannst?

Gerade kleine Gesten und Hilfen im Alltag werden oftmals unterschätzt. In Trauer bleiben viele Dinge unerledigt, weil die Trauernden nicht die nötige Kraft dafür aufbringen können.

Beispiel: *„Wie du vielleicht weißt, bin ich leider kein Mensch der großen Worte. Ich möchte dich aber wissen lassen, dass ich für dich da bin. Ich kann nächsten Samstag vorbeikommen und für euch alle kochen – was hältst du davon?“*

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 2:

Meine Liebe ist stärker als mein Schweigen

Du kannst nichts zur Situation sagen? Musst du auch gar nicht. Es gibt vielleicht andere Dinge, für die du Worte hast: zum Beispiel zu der Verbindung, die du zu den Trauernden selber hast.

Eine Trostkarte kann auch der Ort zur Aussprache von Liebe, Zuneigung und Wertschätzung sein.

Das kann die Trauernden in schwierigen Situationen stärken und ein Bewusstsein dafür schaffen, dass hinter ihnen Menschen stehen, die sie lieb haben und unterstützen – egal, wie schwer die Grundsituation ist.

Den Innenteil der Karte kannst du zusätzlich oder auch komplett ohne Worte kreativ ausgestalten.

Beispiel: *„Ich weiß im Moment wirklich nicht, was ich sagen soll. Was ich aber weiß, ist, wie unfassbar lieb ich dich habe.“*

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:

Anerkennung für die Schwere der Situation

Menschen in Trauer fragen sich manchmal, wie verhältnismäßig ihre Reaktionen auf einen Verlust sind – insbesondere dann, wenn ihre Trauer von anderen Menschen bewertet wird („*Ach, Kopf hoch. Nächste Woche wird es dir schon besser gehen.*“). Bestätigung von Außen kann in solchen Situationen beruhigen.

Du kannst festhalten, wie schwierig, herausfordernd oder furchtbar ihre Situation ist. Keine Sorge. Das macht sie nicht schlimmer, sondern gibt den Trauernden Anerkennung für ihre Situation. Es zeigt, dass du sie siehst und nicht wegschaust.

Zusätzlich kann das indirekt eine Erlaubnis aussprechen: „*Ja, du darfst trauern.*“

Beispiel: „*Das, was dir da gerade passiert ist, ist wirklich furchtbar.*“; „*Ich sehe, wie sehr du leidest.*“; „*Wenn ich mit dir rede, höre ich in deiner Stimme, dass die neue Situation dich zermürbt.*“

Vorsicht vor Vergleichen mit eigenen Trauererfahrungen an dieser Stelle: Nutze sie nur, wenn du dir sicher bist, dass es deinem Gegenüber hilft.

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 4:

Oh, wie ich an dich denke

Erzähle näher davon, wann, wo oder wie du an die Trauernden denkst.

So kannst du ihnen begreifbar machen, wie wichtig sie dir sind, und, dass sie im Alltag einen Platz in deinen Gedanken einnehmen.

Das eignet sich vor allem, wenn ihr euch näher kennt, aber im Alltag (z.B. durch Wohndistanz) gerade nicht oft begegnet.

Beispiel: *„Gestern habe ich mich mit einem Kaffee auf die Mauer im Park nebenan gesetzt. Dabei musste ich die ganze Zeit an dich und deine Situation denken. Ach, wie gern wäre ich gerade bei dir und für dich da. Du bist in meinen Gedanken.“*

Hier ist Platz für deine Notizen

