

*Du bist
auch nicht
alleine.*

4

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

- Freundschaftsverlust
- Gewalt- / Hass-Erfahrungen
- Geplatzte Träume
- Trennung / Scheidung
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Unfall
- Niederlagen
- Tod einer nahestehenden Person
- Tod eines nahestehenden Tieres
- Physische und psychische Erkrankungen
- Verlust des Arbeitsplatzes / Kündigung
- Verlust des Zuhauses

... und für alle anderen Momente, in denen der Blick auf die Zukunft komplett verändert ist.



ZUM MOTIV

Ein Verlust ist ein einschneidendes Erlebnis. Er verändert das Heute, vielleicht auch, wie das Gestern wahrgenommen wird – auf jeden Fall aber das Morgen.

Die geplante Zukunft von Trauernden sieht von einem Moment auf den nächsten anders aus, ist ungewiss und ohne Plan. Der vorherige Plan gilt nicht mehr oder ist nicht mehr vorstellbar, weil dafür ein wichtiger Baustein fehlt.

Wir können Trauernden nicht versprechen, dass alles schnell wieder gut wird. Wir wissen nämlich weder, wie es wieder besser wird, noch wann.

Diese Karte spricht Ungewissheit offen an und geht dabei auf den einen Teil ein, den Tröstende aktiv beeinflussen können: ihren Beistand und ihre Begleitung in Zeiten von Trauer.

Das öffnet den Raum dafür, miteinander ehrlich und aufrichtig über die Zukunft sprechen zu können.



SCHREIB-IMPULS 1:

Sagen, wie es ist

Um deinem Gegenüber zu vermitteln, dass du die Schwere seiner Situation wahrnimmst und anerkennt, kannst du offen und ehrlich schreiben.

Du kannst sagen, dass du siehst, wo dem Menschen durch den Verlust jemand oder etwas im Alltag und in der Zukunft fehlen wird.

Das gibt der anderen Person das Gefühl, verstanden und gesehen zu werden: eine simple Geste mit weitreichendem Wohlgefühl.

Beispiel: *„Euer Haus wurde in der Flut zerstört. Es muss sich schrecklich anfühlen, nichts retten zu können. Und jetzt alles neu aufbauen zu müssen. Niemand hat so etwas verdient. Es tut mir so leid.“*

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 2:

Du bist Taktgeber:in

Trauernde werden von ihrer Umwelt damit konfrontiert, nicht mehr dieselben zu sein, wie vor dem Verlust. Oft sind sie (zumindest temporär) nicht mehr so leistungsfähig, kontaktfreudig oder aktiv wie vorher. Ihre Energie wird schließlich für die Trauer benötigt.

Verluste können einen Menschen und seinen Alltag ganzheitlich verändern. Du kannst deinem Gegenüber zusichern, dass du Veränderungen an oder in ihm annehmen wirst und ihm zusprechen, selbst am besten zu wissen, was ihm gut tut.

Beispiel: *„Für dich ist gerade alles anders. Wir möchten, dass du weißt, dass wir dich beim Stammtisch vermissen und dass dir unsere Türe immer offen steht. Dafür musst du nicht fröhlich sein. Du bist auch mit deiner Trauer willkommen. Und wenn du dich gar nicht danach fühlst, dann ist das auch okay. Du weißt am besten, was du gerade brauchst. Wir denken an dich.“*

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 3: Ich begleite dich

Es hilft Trauernden enorm, zu wissen, dass Menschen wirklich an ihrer Seite stehen. Ein „Meld' dich, wenn du was brauchst.“ ist schnell gesagt. Trauernde haben oft nicht die Kraft, Hilfe zu mobilisieren.

Wenn du sie aktiv begleiten möchtest, dann kannst du den Innenteil der Karte nutzen, um auszuformulieren, wie du sie begleiten kannst.

Vielleicht hast du bereits Unterstützungen im Kopf, die du anbieten kannst. Schreibe möglichst konkret auf, wann, wie und womit du helfen kannst. Verspreche dabei nichts, was du nicht auch halten kannst.

Beispiel: *„Wir halten das gemeinsam aus. Ihr müsst das nicht alles alleine packen.“*

Wenn wir die Kinder freitagnachmittags zum Sport fahren, können wir eure Kinder auch mitnehmen, wenn ihr mögt. Das ist für uns gut machbar und dann habt ihr etwas mehr Zeit für euch. Was haltet ihr davon?“

Hier ist Platz für deine Notizen



SCHREIB-IMPULS 4:

Der Weg nach vorne

Den Weg auf der Vorderseite dieser Karte kannst du im Innenteil gut als Metapher nutzen:

Überlege dir, welche Art von Weg vor den Trauernden liegt. Vielleicht fallen dir Eigenschaften eines Pfades ein, die zur Trauersituation passen. Das kann die Beschaffenheit sein, die Länge des Wegs oder auch besondere Herausforderungen, die auf ihm gemeistert werden müssen.

Denke dabei auch an verschiedene Szenarien der Fortbewegung. Der Pfad kann ein holpriger Wanderweg sein, auf dem stürmisches Wetter aufzieht; ein Wasserweg mit Stromschnellen, die man im Ruderboot überstehen muss; eine Strecke, auf der man immer wieder einen Umweg nehmen muss ...

Beispiel: *„Das wird ein verdammt dunkler und steiniger Weg. Du bist nicht alleine. Ich laufe neben dir und bringe meine Taschenlampe mit. Ich trag' dich, wenn es sein muss. Es wird weitergehen, auch wenn wir noch nicht wissen, wie.“*

Hier ist Platz für deine Notizen

