

**Kondolenzkarten in Inhalt und Form –**  
**Ergebnisse aus der Zusammenkunft vom 23.03.2011**

**Inhalte:**

- Dankbarkeit ausdrücken z.B. für „Früchte der Arbeit“, „nachbarschaftliche Unterstützung“, für „gemeinsame Unternehmungen“
- Erinnerung an die Beziehung zum Verstorbenen, an gemeinsame Erlebnisse, an frühere Begegnungen
- Empathie ausdrücken, einfühlsam schreiben, Trauergefühle wiedergeben
- Denken auch an die spätere Zeit der Trauer
- Ein verlässliches Hilfsangebot machen
- Sehr persönliche Formulierungen/Worte des Mitgefühls wählen; die Situation gut reflektieren
- Echt und authentisch sein in dem, was ich schreibe
- Liedtexte als Texte auf der Kondolenzkarte eignen sich sehr gut
- Evtl. Bezug nehmen auf Text der Todesanzeige
- Hoffnung und Trost aus dem Glauben aussprechen, wenn der/die andere entsprechenden Glaubenshintergrund hat
- Verständnis für die individuelle Trauerzeit ausdrücken
- Ein konkretes Gesprächsangebot machen
- Formulierungen
  - „Wir wünschen Euch in dieser schwierigen Situation Zusammenhalt in der Familie, neue Kraft und Lebensfreude.“
  - „Er/Sie hat die Krankheit tapfer ertragen; ich bewundere ich/sie dafür.“
  - „Ich trauere mit Dir. Trotz des gesegneten Alters von NN. ist sein Tod ein großer Verlust!“
  - „Ich fühle mit Dir!“
  - „Es ist ein Trost zu glauben, dass er jetzt von guten Mächten wunderbar geborgen ist.“
  - „Er hatte immer ein gutes Wort für uns!“
  - „Ich wünsche Dir und Deiner Familie Kraft und liebe Menschen an der Seite, Trost und Hoffnung.“
  - „Es ist wenig, was ich Dir sagen kann, doch Du sollst wissen, dass ich mit Dir trauere und Dir in Gedanken nahe bin.“
  - „In tiefer Verbundenheit und Freundschaft.“
  - „Ich wünsche Dir Kraft, das auszuhalten!“
  - „Ich empfinde tief mit Dir“
  - „Möge Dein Schmerz sich wandeln in dankbare, stille Freude über die gemeinsame Liebe und Erinnerung an den geliebten Menschen.“
  - „Es umarmt Dich in Deinem Schmerz...“.

**Form:**

- Trauerbild (mit Psalm) statt Karte
- Selbstgestaltete Karte
- *Vgl. zu diesem Punkt das bereits ausgeteilte Arbeitsblatt vom 16.03.2011!*

## **11 gute Tipps – gemeinsam gesammelt am 23.03.2011**

1. Schweigen ist oft mehr als reden!
2. Suche den Kontakt! Gehe auf den trauernden Menschen zu!
3. Höre aktiv zu! Fühle Dich in den Trauernden ein!
4. Zeige Empathie!
5. Verzichte auf „gute Ratschläge“! Formuliere offen, so dass der Betroffene „wählen“ kann!
6. Biete Hilfe an – möglichst konkret!
7. Akzeptiere das „Labyrinth der Gefühle!“
8. Sag nicht „Ich verstehe dich!“, weil das nicht wirklich geht!
9. Sorge mit dafür, dass Erinnerungen lebendig bleiben!
10. Frage nach – auch nach längerer Trauerzeit!
11. Setze Dich immer neu mit Dir selber, auch mit eigener Trauer, auseinander!