

A large, stylized blue flower with many petals is centered in the background. The petals are layered and have a slightly wavy, organic shape. The flower is rendered in a light blue color against a darker blue background.

Ab  
sch.  
ied  
s  
briefe

# Mein Abschiedsbrief an meine Liebste/meinen Liebsten

---

**Handgeschriebene Briefe sind eine sehr persönliche Sache. Ganz besonders, wenn es sich um die letzten Worte handelt, die du an deine Liebste/deinen Liebsten richtest.**

Verabschiede dich in Liebe, ohne Reue und Groll. Mache deine letzten Worte zu Wegbegleitern für deine Liebste/deinen Liebsten. Mit diesem Brief legst du das Fundament für eine Zukunft, in der du durch die Wirkung deiner Worte weiterleben wirst. Lass dich von versöhnlichen, friedlichen und liebevollen Gedanken leiten. Falls dich noch unausgesprochene Schwierigkeiten, Wahrheiten oder Geheimnisse quälen, überlege dir genau, ob du es dir einfach von der Seele schreibst oder auch in deinen Abschiedsbrief packst.

## **Mache dir bewusst:**

Für meine Liebste/meinen Liebsten ist mein Abschiedsbrief von unermesslichem Wert. Die Sprache, die uns verbindet, ist ein starkes Band, das auch der Tod nicht durchtrennen kann. Meine Worte bleiben. Sie werden zu Begleitern, Beschützern, Mutmachern und Hoffnungsträgern.

Niemand kann dir vorschreiben, welche deiner Gedanken und Gefühle du mitteilen sollst und wie genau du das zu tun hast. Es gibt auch nur eine Regel und die lautet:

## **Es gibt keine Regeln.**

Es gibt weder richtig noch falsch, weder gut noch schlecht. Was du tust, ist so einzigartig wie dein Leben und die Beziehung zu deiner Liebsten/deinem Liebsten. Darin liegt der unermessliche Wert deines Briefes.

## **Wie dir leichter von der Hand gehen kann, was dir schwer am Herzen liegt:**

Es fällt es dir schwer, den Abschiedsbrief an deine Liebste/deinen Liebsten zu schreiben? Auf den nächsten Seiten findest du einen bunten Strauß an Schreibimpulsen und positiven Affirmationen, die dir helfen, die ersten Schritte auf dem Papier zu machen und das weiße Blatt vor dir mit Leben zu füllen.

## Positive Affirmationen

---



### Ich nehme mir Zeit

Ich probiere aus, zu welcher Tageszeit ich am besten schreiben kann. Für die einen geht's frisch von der Hand in der morgendlichen Ruhe, andere machen es sich lieber abends gemütlich mit einem feinen Getränk und guter Musik. Wenn ich "meine Zeit" gefunden habe, bin ich entspannt und lasse es fließen.



### Ich nehme mir alle Freiheiten

Ich darf schreiben, wie ich spreche. Ich darf so sein, wie ich bin. Perfektion ist eine Illusion und wird aus dem Gehirn radiert. Was von mir bleibt, soll authentisch sein. Ich taste mich langsam heran und habe Spaß am Herumprobieren.



### Ich vertraue mir und dem Prozess

Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, habe ich Geduld mit mir und betrachte meine Versuche als Training, um mir von der Seele zu schreiben, was mich belastet. Läufer:innen gehen auch nicht ohne Aufwärmen an den Start. Ich gönne mir kleine Teststrecken. Ich notiere alles, was durch meinen Kopf geht, ohne zu bewerten. So entsteht eine kleine Sammlung von Wörtern, auf die ich später zurückgreifen kann. Ich genieße den freien Fluss meiner Gedanken und bringe nebenbei meine Handschrift in Schwung. Und darauf kommt es schließlich auch an: Meine Handschrift ist einzigartig. Wer meinen Brief in Händen hält, wird mich darin erkennen.

## Schreibimpulse

---

Du sitzt schon seit Stunden vor dem leeren Blatt Papier? Du hast schon zig Versuche hinter dir, aber es fühlt sich noch nicht gut an? Lass dich von einer kleinen Sammlung an Fragen, Satzanfängen und anderen Impulsen inspirieren:

### Wähle eine liebevolle Begrüßung, die passend für dich und die Beziehung zu deiner Liebsten/deinem Liebsten ist:

- Liebe [Name] / Lieber [Name]
- Meine geliebte [Name] / Mein geliebter [Name]
- Liebste [Name] / Liebster [Name]
- Hallo [Kosenamen]

### Ergreife die Gelegenheit, offen und ehrlich deine Gefühle zu teilen. Fang einfach konkret mit dem an, was im Moment ist. Beschreibe deine Situation:

- Ich schreibe dir heute, weil ich dir nicht mehr gegenüber sitzen kann, um mit dir zu sprechen...
- Du hältst diesen Brief in deinen Händen, weil meine Hände dich nicht mehr halten können.
- Es fällt mir unendlich schwer, diese Zeilen zu schreiben.

### Musikalischer Schreibimpuls als Einstieg:

- Gibt es eine Melodie, die dich mit deiner/deinem Liebsten verbindet?
- Was ist "euer Lied"? Zitiere eine Textzeile aus eurem Lieblingslied.
- Zu welchem Song habt ihr zusammen getanzt? Beschreibe, wie du dich dabei gefühlt hast und was du in dem Moment für deine/deinen Liebsten empfunden hast.
- Hör den Song, während du diesen Brief schreibst und beginne deinen Brief mit: „Kannst du dich an das Lied erinnern, das uns beide in besonderer Weise verbindet? Ich höre es gerade, während ich dir diesen Brief schreibe...“

### Bildhafter Schreibimpuls als Einstieg für eine gemeinsame Erinnerung:

- Mit einer Postkarte/einem Foto, die oder das du beilegst
  - Kannst du dich an diesen Ort/Urlaub erinnern?
  - Wenn ich die Augen schließe, höre/riche/schmecke/fühle ich noch immer...

● **Mit einem kleinen Erinnerungsgegenstand, den du beifügst**

- Das \_\_\_\_\_ trage ich seit Jahren mit mir herum. Er hat mich immer an unsere Zeit in \_\_\_\_\_ erinnert und mir Glück gebracht. Ab heute soll es dich begleiten, beschützen.
- Mein kleiner Talisman hat Zauberkräfte. Ab sofort soll folgende Super-Power auf dich übergehen...

**Teile deine schönsten Erinnerungen, Momente, die euch auf besondere Weise verbinden. Bringe deine Dankbarkeit zum Ausdruck:**

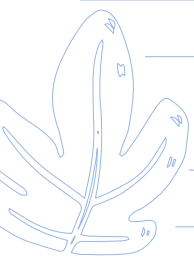
- Ich bin dir besonders dankbar für...
- Du hast mich so glücklich/stolz gemacht, als...
- Du hast mir so viel Freude gebracht, besonders als...
- Ich erinnere mich gerne an die Zeit, als...
- Ein besonders schöner Moment war, als wir gemeinsam...
- Ich werde nie vergessen, wie wir zusammen...
- Unsere Ausflüge/Urlaube/Filmabende waren immer etwas ganz Besonderes, weil...
- Erinnerst du dich noch an...?
- Ich muss gerade lachen/schmunzeln, weil ich daran denke, als...
- Falls du dich nicht mehr daran erinnern kannst, das hat uns immer verbunden und versöhnt/zum Lachen gebracht: ...

**Welche Werte und Wünsche möchtest du deiner Liebsten/deinem Liebsten mit auf den Weg geben?**

- Lass dir von nichts und niemandem deine Gabe/dein Talent nehmen, zu...
- Es ist mir wichtig, dass du weißt...
- Ich wünsche dir von Herzen, dass du...
- Das Leben ist manchmal schwer, aber denk daran...
- Liebe ist das Wichtigste, und ich hoffe, dass du...

**Schließe so ab, dass deine Liebste/dein Liebster darauf bauen kann:**

- Auch wenn wir uns nicht mehr sehen, denke daran...
  - Vergiss nie, dass...
  - Ich möchte, dass du immer weißt, dass...
  - Bleib immer du selbst und vergiss nicht...
  - Ich weiß, dass du alles schaffen kannst, weil...
- 
- In Liebe und Dankbarkeit,
  - Auf immer und ewig, Dein/ Deine [Name]



A large, stylized green flower with many petals is centered in the background. The petals are layered and have a slightly wavy, organic shape. The color is a muted, sage green. The text is overlaid on this background.

# Ab sch ied s

briefe

# Mein Abschiedsbrief an meine Freundin/meinen Freund

---

**Handgeschriebene Briefe sind eine sehr persönliche Sache. Ganz besonders, wenn es sich um die letzten Worte handelt, die du an deine Freundin/deinen Freund richtest.**

Verabschiede dich in Liebe, ohne Reue und Groll. Mache deine letzten Worte zu Wegbegleitern für deine Freundin/deinen Freund. Mit diesem Brief legst du das Fundament für eine Zukunft, in der du durch die Wirkung deiner Worte weiterleben wirst. Lass dich von versöhnlichen, friedlichen und liebevollen Gedanken leiten. Falls dich noch unausgesprochene Schwierigkeiten, Wahrheiten oder Geheimnisse quälen, überlege dir genau, ob du es dir einfach von der Seele schreibst oder auch in deinen Abschiedsbrief packst.

## **Mache dir bewusst:**

Für meine Freundin/meinen Freund ist mein Abschiedsbrief von unermesslichem Wert. Die Sprache, die uns verbindet, ist ein starkes Band, das auch der Tod nicht durch-trennen kann. Meine Worte bleiben. Sie werden zu Begleitern, Beschützern, Mutmachern und Hoffnungsträgern.

Niemand kann dir vorschreiben, welche deiner Gedanken und Gefühle du mitteilen sollst und wie genau du das zu tun hast. Es gibt auch nur eine Regel und die lautet:

## **Es gibt keine Regeln.**

Es gibt weder richtig noch falsch, weder gut noch schlecht. Was du tust, ist so einzigartig wie dein Leben und die Beziehung zu deiner Freundin/deinem Freund. Darin liegt der unermessliche Wert deines Briefes.

## **Wie dir leichter von der Hand gehen kann, was dir schwer am Herzen liegt:**

Es fällt es dir schwer, den Abschiedsbrief an deine Freundin/ deinen Freund zu schreiben? Auf den nächsten Seiten findest du einen bunten Strauß an Schreibimpulsen und positiven Affirmationen, die dir helfen, die ersten Schritte auf dem Papier zu machen und das weiße Blatt vor dir mit Leben zu füllen.



## Positive Affirmationen

---



### Ich nehme mir Zeit

Ich probiere aus, zu welcher Tageszeit ich am besten schreiben kann. Für die einen geht's frisch von der Hand in der morgendlichen Ruhe, andere machen es sich lieber abends gemütlich mit einem feinen Getränk und guter Musik. Wenn ich "meine Zeit" gefunden habe, bin ich entspannt und lasse es fließen.



### Ich nehme mir alle Freiheiten

Ich darf schreiben, wie ich spreche. Ich darf so sein, wie ich bin. Perfektion ist eine Illusion und wird aus dem Gehirn radiert. Was von mir bleibt, soll authentisch sein. Ich taste mich langsam heran und habe Spaß am Herumprobieren.



### Ich vertraue mir und dem Prozess

Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, habe ich Geduld mit mir und betrachte meine Versuche als Training, um mir von der Seele zu schreiben, was mich belastet. Läufer:innen gehen auch nicht ohne Aufwärmen an den Start. Ich gönne mir kleine Teststrecken. Ich notiere alles, was durch meinen Kopf geht, ohne zu bewerten. So entsteht eine kleine Sammlung von Wörtern, auf die ich später zurückgreifen kann. Ich genieße den freien Fluss meiner Gedanken und bringe nebenbei meine Handschrift in Schwung. Und darauf kommt es schließlich auch an: Meine Handschrift ist einzigartig. Wer meinen Brief in Händen hält, wird mich darin erkennen.

## Schreibimpulse

---

Du sitzt schon seit Stunden vor dem leeren Blatt Papier? Du hast schon zig Versuche hinter dir, aber es fühlt sich noch nicht gut an? Lass dich von einer kleinen Sammlung an Fragen, Satzanfängen und anderen Impulsen inspirieren:

### **Wähle eine liebevolle Begrüßung, die passend für dich und die Beziehung zu deiner Freundin/deinem Freund ist:**

- Liebe [Name] / Lieber [Name]
- Meine geliebte [Name] / Mein geliebter [Name]
- Liebste [Name] / Liebster [Name]
- Hallo [Kosenamen]

### **Ergreife die Gelegenheit, offen und ehrlich deine Gefühle zu teilen. Fang einfach konkret mit dem an, was im Moment ist. Beschreibe deine Situation:**

- Ich schreibe dir heute, weil ich dir nicht mehr gegenüber sitzen kann, um mit dir zu sprechen...
- Du hältst diesen Brief in deinen Händen, weil meine Hände dich nicht mehr halten können.
- Es fällt mir unendlich schwer, diese Zeilen zu schreiben.

### **Musikalischer Schreibimpuls als Einstieg:**

- Gibt es eine Melodie, die dich mit deiner Freundin/deinem Freund verbindet?
- Was ist "euer Lied"? Zitiere eine Textzeile aus eurem Lieblingslied.
- Zu welchem Song habt ihr zusammen getanzt? Beschreibe, wie du dich dabei gefühlt hast und was du in dem Moment für deine Freundin/deinen Freund empfunden hast.
- Hör den Song, während du diesen Brief schreibst und beginne deinen Brief mit: „Kannst du dich an das Lied erinnern, das uns beide in besonderer Weise verbindet? Ich höre es gerade, während ich dir diesen Brief schreibe...“

### **Bildhafter Schreibimpuls als Einstieg für eine gemeinsame Erinnerung:**

- Mit einer Postkarte/einem Foto, die oder das du beilegst
  - Kannst du dich an diesen Ort/Urlaub erinnern?
  - Wenn ich die Augen schließe, höre/riche/schmecke/fühle ich noch immer...

● **Mit einem kleinen Erinnerungsgegenstand, den du beifügst**

- Das \_\_\_\_\_ trage ich seit Jahren mit mir herum. Er hat mich immer an unsere Zeit in \_\_\_\_\_ erinnert und mir Glück gebracht. Ab heute soll es dich begleiten, beschützen.
- Mein kleiner Talisman hat Zauberkräfte. Ab sofort soll folgende Super-Power auf dich übergehen...

**Teile deine schönsten Erinnerungen, Momente, die euch auf besondere Weise verbinden. Bringe deine Dankbarkeit zum Ausdruck:**

- Ich bin dir besonders dankbar für...
- Du hast mich so glücklich/stolz gemacht, als...
- Du hast mir so viel Freude gebracht, besonders als...
- Ich erinnere mich gerne an die Zeit, als...
- Ein besonders schöner Moment war, als wir gemeinsam...
- Ich werde nie vergessen, wie wir zusammen...
- Unsere Ausflüge/Urlaube/Filmabende waren immer etwas ganz Besonderes, weil...
- Erinnerst du dich noch an...?
- Ich muss gerade lachen/schmunzeln, weil ich daran denke, als...
- Falls du dich nicht mehr daran erinnern kannst, das hat uns immer verbunden und versöhnt/zum Lachen gebracht: ...

**Welche Werte und Wünsche möchtest du deiner Freundin/deinem Freund mit auf den Weg geben?**

- Lass dir von nichts und niemandem deine Gabe/dein Talent nehmen, zu...
- Es ist mir wichtig, dass du weißt...
- Ich wünsche dir von Herzen, dass du...
- Das Leben ist manchmal schwer, aber denk daran...
- Liebe ist das Wichtigste, und ich hoffe, dass du...

**Schließe so ab, dass deine Freundin/dein Freund darauf bauen kann:**

- Auch wenn wir uns nicht mehr sehen, denke daran...
  - Vergiss nie, dass...
  - Ich möchte, dass du immer weißt, dass...
  - Bleib immer du selbst und vergiss nicht...
  - Ich weiß, dass du alles schaffen kannst, weil...
- 
- In Liebe und Dankbarkeit,
  - Auf immer und ewig, Dein/ Deine [Name]



The background features a large, stylized floral motif in a light pink color, centered on a darker pink background. The flower has many pointed petals radiating from a central point. The text is overlaid on this background.

Ab  
sch.  
ied  
s  
briefe

# Mein Abschiedsbrief an meine Familie

---

**Handgeschriebene Briefe sind eine sehr persönliche Sache. Ganz besonders, wenn es sich um die letzten Worte handelt, die du an deine Freundin/ deinen Freund richtest.**

Verabschiede dich in Liebe, ohne Reue und Groll. Mache deine letzten Worte zu Wegbegleitern für deine Familie. Mit diesem Brief legst du das Fundament für eine Zukunft, in der du durch die Wirkung deiner Worte weiterleben wirst. Lass dich von versöhnlichen, friedlichen und liebevollen Gedanken leiten. Falls dich noch unausgesprochene Schwierigkeiten, Wahrheiten oder Geheimnisse quälen, überlege dir genau, ob du es dir einfach von der Seele schreibst oder auch in deinen Abschiedsbrief packst.

## **Mache dir bewusst:**

Für meine Familie ist mein Abschiedsbrief von unermesslichem Wert. Die Sprache, die uns verbindet, ist ein starkes Band, das auch der Tod nicht durchtrennen kann. Meine Worte bleiben. Sie werden zu Begleitern, Beschützern, Mutmachern und Hoffnungsträgern.

Niemand kann dir vorschreiben, welche deiner Gedanken und Gefühle du mitteilen sollst und wie genau du das zu tun hast. Es gibt auch nur eine Regel und die lautet:

## **Es gibt keine Regeln.**

Es gibt weder richtig noch falsch, weder gut noch schlecht. Was du tust, ist so einzigartig wie dein Leben und die Beziehung zu deiner Familie. Darin liegt der unermessliche Wert deines Briefes.

## **Wie dir leichter von der Hand gehen kann, was dir schwer am Herzen liegt:**

Es fällt es dir schwer, den Abschiedsbrief an deine Familie zu schreiben? Auf den nächsten Seiten findest du einen bunten Strauß an Schreibimpulsen und positiven Affirmationen, die dir helfen, die ersten Schritte auf dem Papier zu machen und das weiße Blatt vor dir mit Leben zu füllen.

## Positive Affirmationen

---



### Ich nehme mir Zeit

Ich probiere aus, zu welcher Tageszeit ich am besten schreiben kann. Für die einen geht's frisch von der Hand in der morgendlichen Ruhe, andere machen es sich lieber abends gemütlich mit einem feinen Getränk und guter Musik. Wenn ich "meine Zeit" gefunden habe, bin ich entspannt und lasse es fließen.



### Ich nehme mir alle Freiheiten

Ich darf schreiben, wie ich spreche. Ich darf so sein, wie ich bin. Perfektion ist eine Illusion und wird aus dem Gehirn radiert. Was von mir bleibt, soll authentisch sein. Ich taste mich langsam heran und habe Spaß am Herumprobieren.



### Ich vertraue mir und dem Prozess

Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, habe ich Geduld mit mir und betrachte meine Versuche als Training, um mir von der Seele zu schreiben, was mich belastet. Läufer:innen gehen auch nicht ohne Aufwärmen an den Start. Ich gönne mir kleine Teststrecken. Ich notiere alles, was durch meinen Kopf geht, ohne zu bewerten. So entsteht eine kleine Sammlung von Wörtern, auf die ich später zurückgreifen kann. Ich genieße den freien Fluss meiner Gedanken und bringe nebenbei meine Handschrift in Schwung. Und darauf kommt es schließlich auch an: Meine Handschrift ist einzigartig. Wer meinen Brief in Händen hält, wird mich darin erkennen.

## Schreibimpulse

---

Du sitzt schon seit Stunden vor dem leeren Blatt Papier? Du hast schon zig Versuche hinter dir, aber es fühlt sich noch nicht gut an? Lass dich von einer kleinen Sammlung an Fragen, Satzanfängen und anderen Impulsen inspirieren:

### Wähle eine liebevolle Begrüßung, die passend für dich und die Beziehung zu deinem Familienmitglied ist:

- Liebe [Name] / Lieber [Name]
- Meine geliebte [Name] / Mein geliebter [Name]
- Liebste [Name] / Liebster [Name]
- Hallo [Kosenamen]

### Ergreife die Gelegenheit, offen und ehrlich deine Gefühle zu teilen. Fang einfach konkret mit dem an, was im Moment ist. Beschreibe deine Situation:

- Ich schreibe dir heute, weil ich dir nicht mehr gegenüber sitzen kann, um mit dir zu sprechen...
- Du hältst diesen Brief in deinen Händen, weil meine Hände dich nicht mehr halten können.
- Es fällt mir unendlich schwer, diese Zeilen zu schreiben.

### Musikalischer Schreibimpuls als Einstieg:

- Gibt es eine Melodie, die dich mit deinem Familienmitglied verbindet?
- Was ist "euer Lied"? Zitiere eine Textzeile aus eurem Lieblingslied.
- Zu welchem Song habt ihr zusammen getanzt? Beschreibe, wie du dich dabei gefühlt hast und was du in dem Moment für dein Familienmitglied empfunden hast.
- Hör den Song, während du diesen Brief schreibst und beginne deinen Brief mit: „Kannst du dich an das Lied erinnern, das uns beide in besonderer Weise verbindet? Ich höre es gerade, während ich dir diesen Brief schreibe...“

### Bildhafter Schreibimpuls als Einstieg für eine gemeinsame Erinnerung:

- Mit einer Postkarte/einem Foto, die oder das du beilegst
  - Kannst du dich an diesen Ort/Urlaub erinnern?
  - Wenn ich die Augen schließe, höre/riche/schmecke/fühle ich noch immer...



● **Mit einem kleinen Erinnerungsgegenstand, den du beifügst**

- Das \_\_\_\_\_ trage ich seit Jahren mit mir herum. Er hat mich immer an unsere Zeit in \_\_\_\_\_ erinnert und mir Glück gebracht. Ab heute soll es dich begleiten, beschützen.
- Mein kleiner Talisman hat Zauberkräfte. Ab sofort soll folgende Super-Power auf dich übergehen...

**Teile deine schönsten Erinnerungen, Momente, die euch auf besondere Weise verbinden. Bringe deine Dankbarkeit zum Ausdruck:**

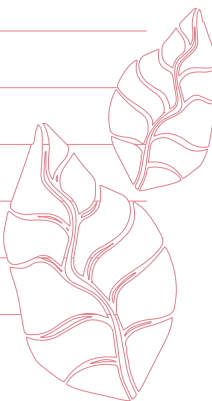
- Ich bin dir besonders dankbar für...
- Du hast mich so glücklich/stolz gemacht, als...
- Du hast mir so viel Freude gebracht, besonders als...
- Ich erinnere mich gerne an die Zeit, als...
- Ein besonders schöner Moment war, als wir gemeinsam...
- Ich werde nie vergessen, wie wir zusammen...
- Unsere Ausflüge/Urlaube/Filmabende waren immer etwas ganz Besonderes, weil...
- Erinnerst du dich noch an...?
- Ich muss gerade lachen/schmunzeln, weil ich daran denke, als...
- Falls du dich nicht mehr daran erinnern kannst, das hat uns immer verbunden und versöhnt/zum Lachen gebracht: ...

**Welche Werte und Wünsche möchtest du deinem Familienmitglied mit auf den Weg geben?**

- Lass dir von nichts und niemandem deine Gabe/dein Talent nehmen, zu...
- Es ist mir wichtig, dass du weißt...
- Ich wünsche dir von Herzen, dass du...
- Das Leben ist manchmal schwer, aber denk daran...
- Liebe ist das Wichtigste, und ich hoffe, dass du...

**Schließe so ab, dass dein Familienmitglied darauf bauen kann:**

- Auch wenn wir uns nicht mehr sehen, denke daran...
  - Vergiss nie, dass...
  - Ich möchte, dass du immer weißt, dass...
  - Bleib immer du selbst und vergiss nicht...
  - Ich weiß, dass du alles schaffen kannst, weil...
- 
- In Liebe und Dankbarkeit,
  - Auf immer und ewig, Dein/ Deine [Name]



The background features a large, stylized floral motif in shades of yellow and orange. The flower has many pointed petals radiating from a central point. The text is overlaid on this background.

Ab  
sch  
ied  
s  
briefe

# Mein Abschiedsbrief an mein Kind

---

**Handgeschriebene Briefe sind eine sehr persönliche Sache. Ganz besonders, wenn es sich um die letzten Worte handelt, die du an dein Kind richtest. Vielleicht ist es noch zu klein, deinen Abschiedsbrief zu lesen und wird eines Tages darin Trost finden. Vielleicht hält es deinen Brief aber auch schon bald selbst in Händen, hütet ihn wie einen Schatz und liest ihn jeden Tag, um dir dadurch nah zu sein.**

Verabschiede dich in Liebe, ohne Reue und Groll. Mache deine letzten Worte zu Wegbegleitern für dein Kind. Mit diesem Brief legst du das Fundament für eine Zukunft, in der du durch die Wirkung deiner Worte weiterleben wirst. Lass dich von versöhnlichen, friedlichen und liebevollen Gedanken leiten. Falls dich noch unausgesprochene Schwierigkeiten, Wahrheiten oder Geheimnisse quälen, überlege dir genau, ob du es dir einfach von der Seele schreibst oder auch in deinen Abschiedsbrief packst.

## **Mache dir bewusst:**

Für mein Kind ist mein Abschiedsbrief von unermesslichem Wert. Die Sprache, die uns verbindet, ist ein starkes Band, das auch der Tod nicht durchtrennen kann. Meine Worte bleiben. Sie werden zu Begleitern, Beschützern, Mutmachern und Hoffnungsträgern. Sie werden das tun, wofür ich zu Lebzeiten gesorgt habe: Mein Kind in Liebe packen, ihm Trost spenden, Halt geben, zum Lachen, Denken, Handeln und Fühlen animieren.

Niemand kann dir vorschreiben, welche deiner Gedanken und Gefühle du mitteilen sollst und wie genau du das zu tun hast. Es gibt auch nur eine Regel und die lautet:

## **Es gibt keine Regeln.**

Es gibt weder richtig noch falsch, weder gut noch schlecht.  
Was du tust, ist so einzigartig wie dein Leben und die Beziehung zu deinem Kind.  
Darin liegt der unermessliche Wert deines Briefes.

## **Wie dir leichter von der Hand gehen kann, was dir schwer am Herzen liegt:**

Es fällt es dir schwer, den Abschiedsbrief an dein Kind zu schreiben?  
Auf den nächsten Seiten findest du einen bunten Strauß an Schreibimpulsen und positiven Affirmationen, die dir helfen, die ersten Schritte auf dem Papier zu machen und das weiße Blatt vor dir mit Leben zu füllen.

## Positive Affirmationen

---



### Ich nehme mir Zeit

Ich probiere aus, zu welcher Tageszeit ich am besten schreiben kann. Für die einen geht's frisch von der Hand in der morgendlichen Ruhe, andere machen es sich lieber abends gemütlich mit einem feinen Getränk und guter Musik. Wenn ich "meine Zeit" gefunden habe, bin ich entspannt und lasse es fließen.



### Ich nehme mir alle Freiheiten

Ich darf schreiben, wie ich spreche. Ich darf so sein, wie ich bin. Perfektion ist eine Illusion und wird aus dem Gehirn radiert. Was von mir bleibt, soll authentisch sein. Ich taste mich langsam heran und habe Spaß am Herumprobieren.



### Ich vertraue mir und dem Prozess

Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, habe ich Geduld mit mir und betrachte meine Versuche als Training, um mir von der Seele zu schreiben, was mich belastet. Läufer:innen gehen auch nicht ohne Aufwärmen an den Start. Ich gönne mir kleine Teststrecken. Ich notiere alles, was durch meinen Kopf geht, ohne zu bewerten. So entsteht eine kleine Sammlung von Wörtern, auf die ich später zurückgreifen kann. Ich genieße den freien Fluss meiner Gedanken und bringe nebenbei meine Handschrift in Schwung. Und darauf kommt es schließlich auch an: Meine Handschrift ist einzigartig. Wer meinen Brief in Händen hält, wird mich darin erkennen.

---

# Schreibimpulse

---

Du sitzt schon seit Stunden vor dem leeren Blatt Papier? Du hast schon zig Versuche hinter dir, aber es fühlt sich noch nicht gut an? Lass dich von einer kleinen Sammlung an Fragen, Satzanfängen und anderen Impulsen inspirieren:

## Wähle eine liebevolle Begrüßung, die passend für dich und die Beziehung zu deinem Kind ist:

- Liebe [Name] / Lieber [Name]
- Meine geliebte [Name] / Mein geliebter [Name]
- Liebste [Name] / Liebster [Name]
- Hallo [Kosename]

## Ergreife die Gelegenheit, offen und ehrlich deine Gefühle zu teilen. Fang einfach konkret mit dem an, was im Moment ist. Beschreibe deine Situation:

- Ich schreibe dir heute, weil ich dir nicht mehr gegenüber sitzen kann, um mit dir zu sprechen...
- Du hältst diesen Brief in deinen Händen, weil meine Hände dich nicht mehr halten können.
- Es fällt mir unendlich schwer, diese Zeilen zu schreiben.

## Erzähle von deiner (Vor-) Freude als Mutter/Vater:

- Ich habe mich schon vor deiner Geburt so auf dich gefreut, dass...
- Ich weiß, dass sagen alle Eltern, aber du bist definitiv...
- Ich hatte keine Ahnung, wozu ich imstande bin und dann kamst du und hast mir gezeigt, wie ....

## Musikalischer Schreibimpuls als Einstieg:

- Gibt es eine Melodie, die dich mit deinem Kind verbindet?
- Was ist "euer Lied"? Zitiere eine Textzeile aus eurem Lieblingslied.
- Zu welchem Song habt ihr zusammen getanzt? Beschreibe, wie du dich dabei gefühlt hast und was du in dem Moment für dein Kind empfunden hast.
- Hör den Song, während du diesen Brief schreibst und beginne deinen Brief mit: „Kannst du dich an das Lied erinnern, das uns beide in besonderer Weise verbindet? Ich höre es gerade, während ich dir diesen Brief schreibe...“

## Bildhafter Schreibimpuls als Einstieg für eine gemeinsame Erinnerung:

- Mit einer Postkarte/einem Foto, die oder das du beilegst
  - Kannst du dich an diesen Ort/Urlaub erinnern?
  - Wenn ich die Augen schließe, höre/riche/schmecke/fühle ich noch immer...

● **Mit einem kleinen Erinnerungsgegenstand, den du beifügst**

- Das \_\_\_\_\_ trage ich seit Jahren mit mir herum. Er hat mich immer an unsere Zeit in \_\_\_\_\_ erinnert und mir Glück gebracht. Ab heute soll es dich begleiten, beschützen.
- Mein kleiner Talisman hat Zauberkräfte. Ab sofort soll folgende Super-Power auf dich übergehen...

**Teile deine schönsten Erinnerungen, Momente, die euch auf besondere Weise verbinden. Bringe deine Dankbarkeit zum Ausdruck:**

- Ich bin dir besonders dankbar für...
- Du hast mich so glücklich/stolz gemacht, als...
- Du hast mir so viel Freude gebracht, besonders als...
- Ich erinnere mich gerne an die Zeit, als...
- Ein besonders schönes Moment war, als wir gemeinsam...
- Ich werde nie vergessen, wie wir zusammen...
- Unsere Ausflüge/Urlaube/Familienabende waren immer etwas ganz Besonderes, weil...
- Erinnerst du dich noch an...?
- Ich muss gerade lachen/schmunzeln, weil ich daran denke, als...
- Falls du dich nicht mehr daran erinnern kannst, das hat uns immer verbunden und versöhnt/zum Lachen gebracht: ...

**Welche Werte und Wünsche möchtest du deinem Kind mit auf den Weg geben?**

- Lass dir von nichts und niemandem deine Gabe/dein Talent nehmen, zu...
- Es ist mir wichtig, dass du weißt...
- Ich wünsche dir von Herzen, dass du...
- Das Leben ist manchmal schwer, aber denk daran...
- Liebe ist das Wichtigste, und ich hoffe, dass du...

**Schließe so ab, dass dein Kind darauf bauen kann:**

- Auch wenn wir uns nicht mehr sehen, denke daran...
  - Vergiss nie, dass...
  - Ich möchte, dass du immer weißt, dass...
  - Bleib immer du selbst und vergiss nicht...
  - Ich weiß, dass du alles schaffen kannst, weil...
- 
- In Liebe und Dankbarkeit,
  - Auf immer und ewig, Dein/ Deine [Name]

