



Das letzte Geschenk - Dein persönlicher Brief

Die einzelnen Themen lassen sich direkt auswählen, anpassen oder miteinander kombinieren. Trotzdem ist sehr wichtig zu verstehen: jede Lebenssituation ist anders, so dass die Formulierungen hier immer nur als eine Anregung verstanden werden können. Jeder wird immer seine eigenen Worte finden wollen!

Formulierungshilfen für unterschiedliche Lebensbezüge

Bausteine für eigene Kinder

- **Worte des Stolzes**
 - Ansatz 1 (Fokus auf die Persönlichkeit): "Dich auf Deinem Lebensweg aufwachsen zu sehen, war die größte Freude meines Lebens. Ich bin unendlich stolz darauf, zu was für einem feinfühligem, klugen und herzlichen Menschen Du Dich entwickelt hast."
 - Ansatz 2 (Fokus auf die Entwicklung): "Vom ersten Moment an, als ich Dich in den Armen hielt, wusste ich, dass Du etwas Besonderes bist. Egal, welche Entscheidungen Du triffst oder welchen Pfad Du wählst: Ich bin voller Stolz auf alles, was Du bist und noch werden wirst."
 - Ansatz 3 (Kurz und prägnant): "Vergiss niemals: Du bist gut, genauso wie Du bist. Meine Bewunderung für Deinen Mut und Dein Herz wird Dich immer begleiten."
- **Anregungen für verschiedene Lebensphasen**
 - Ansatz 1 (Fokus auf Berufs- und Lebenswahl): "Wenn Du vor großen Entscheidungen stehst, sei es bei Deiner Ausbildung, Deinem Beruf oder Deinem Wohnort, frage Dich immer, was Dich erfüllt. Lass Dich nicht von den Erwartungen anderer leiten, sondern vertraue auf Dein eigenes Bauchgefühl."
 - Ansatz 2 (Fokus auf Partnerschaft und eigene Familie): "Solltest Du eines Tages Deine eigene Familie gründen oder einen Menschen an Deiner Seite haben, gebe ihnen die Liebe weiter, die wir gemeinsam

geteilt haben. Liebe tief, verzeihe schnell und halte an den wichtigen Menschen fest."

- Ansatz 3 (Fokus auf Rückschläge): "Es wird Tage geben, an denen Dinge schiefgehen. Sieh Fehler nicht als Scheitern, sondern als Schritte auf Deinem Weg. Du besitzt die innere Stärke, jede Hürde zu meistern."
- **Liebevolle Ratschläge für das Heranwachsen ohne die eigene Präsenz**
 - Ansatz 1 (Fokus auf innere Verbindung): "Auch wenn ich nicht mehr greifbar neben Dir stehe, bin ich nicht ganz fort. Wann immer Du Rat suchst, halte kurz inne und lausche in Dich hinein. Du wirst wissen, was ich Dir in diesem Moment sagen würde."
 - Ansatz 2 (Fokus auf Lebensfreude): "Mein größter Wunsch für Dich ist, dass Du das Leben mit offenen Armen umarmst. Lache laut, reise, lerne, liebe und erlaube Dir, rundum glücklich zu sein."
 - Ansatz 3 (Fokus auf Entlastung): "Setz Dich niemals unter Druck, perfekt sein zu müssen. Du musst mir nichts mehr beweisen. Du hast mein Herz längst komplett erfüllt."

Zeilen an den Lebenspartner

- **Ausdrücke tief empfundener Dankbarkeit**
 - Ansatz 1 (Fokus auf die gemeinsame Zeit): "Danke für jedes einzelne Jahr, jeden Tag und jede Stunde an Deiner Seite. Du hast mein Leben mit einer Wärme und Tiefe erfüllt, für die ich ewig dankbar bin."
 - Ansatz 2 (Fokus auf Halt und Unterstützung): "Danke, dass Du mein sicherer Hafen warst. In Deinen Armen habe ich immer Schutz, Verständnis und Bedingungslosigkeit gefunden."
 - Ansatz 3 (Fokus auf gemeinsame Leistung): "Was wir gemeinsam aufgebaut haben, ist einzigartig. Danke für Deine Treue, Deine Geduld und Deine unendliche Liebe über all die Jahre."
- **Erinnerungen an den gemeinsamen Beginn**
 - Ansatz 1 (Fokus auf das erste Kennenlernen): "Ich erinnere mich noch genau an den Augenblick, als wir uns das erste Mal begegnet sind. Schon damals spürte ich, dass dieses Treffen mein gesamtes Leben verändern würde."
 - Ansatz 2 (Fokus auf die ersten Jahre): "Unsere ersten gemeinsamen Schritte, die kleinen Unterkünfte, das gemeinsame Lachen über Kleinigkeiten – diese Anfangszeit hat den Grundstein für unser gesamtes Leben gelegt."

- Ansatz 3 (Fokus auf das Gefühl des Ankommens): "Als wir uns trafen, habe ich zum ersten Mal verstanden, was es bedeutet, irgendwo anzukommen. Diese Vertrautheit der ersten Tage hat uns durch das ganze Leben getragen."
- **Wunsch nach wiederkehrender Freude im weiteren Leben**
 - Ansatz 1 (Fokus auf Erlaubnis zum Glück): "Nimm Dir alle Zeit für Deine Trauer, aber verspreche mir eines: Verschließe Dein Herz danach nicht. Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass wieder Licht, Lachen und Freude in Dein Leben einkehren."
 - Ansatz 2 (Fokus auf Neubeginn): "Mein Ableben soll nicht das Ende Deiner eigenen Lebensreise sein. Wenn Du eines Tages wieder Liebe empfindest oder neue Wege gehst, tust Du das mit meinem vollen Segen."
 - Ansatz 3 (Fokus auf dankbare Erinnerung): "Erinnere Dich mit einem Lächeln an uns, nicht nur mit Schmerz. Genieße die Welt weiterhin – auch für mich mit."

Worte an enge Freunde

- **Dank für Loyalität und Begleitung**
 - Ansatz 1 (Fokus auf verlässliche Freundschaft): "Wahre Freunde sind selten, und Du warst über all die Jahre einer der wertvollsten Anker in meinem Leben. Danke für Deine unerschütterliche Loyalität."
 - Ansatz 2 (Fokus auf schwere und gute Zeiten): "Danke, dass Du nie gewichen bist – weder in den Momenten des Erfolgs noch in den Zeiten, in denen es mir schlecht ging. Auf Dich war immer Verlass."
 - Ansatz 3 (Fokus auf Seelenverwandtschaft): "Freundschaft wie unsere braucht nicht viele Worte. Ich bin zutiefst dankbar dafür, einen Menschen wie Dich an meiner Seite gehabt zu haben."
- **Gemeinsame Erlebnisse und geteilte Lachen**
 - Ansatz 1 (Fokus auf Leichtigkeit): "Wenn ich an uns denke, sehe ich vor allem unser gemeinsames Lachen vor mir. Danke für all die unbeschwerten Stunden, die das Leben so viel leichter gemacht haben."
 - Ansatz 2 (Fokus auf gemeinsame Abenteuer): "Unsere Ausflüge, Reisen und späten Gespräche gehören zu den wertvollsten Erinnerungen, die ich im Herzen trage."
 - Ansatz 3 (Fokus auf Lebensfreude): "Du hast Farbe in meinen Alltag gebracht. Danke für jeden Moment, in dem wir gemeinsam die Zeit

vergessen haben."

- **Festhalten besonderer Insider-Momente**

- Ansatz 1 (Fokus auf den gemeinsamen Humor): "Erinnere Dich ab und zu an [Ereignis/Insider] und schmunzele darüber. Genau diese verrückten Augenblicke haben unsere Verbindung ausgemacht."
- Ansatz 2 (Fokus auf gemeinsame Rituale): "Wenn Du das nächste Mal [bestimmtes Getränk/Ort/Hobby] genießt, trinke einen Schluck auf uns. Ich werde in Gedanken dabei sein."
- Ansatz 3 (Fokus auf bleibende Erinnerung): "Behalte unsere Witze und Geschichten im Gedächtnis. Solange Du über unsere gemeinsamen Anekdoten lachst, bleibe ich ein Teil Deines Lebens."

Leitfragen zur Findung der wichtigsten Botschaften

Diese Leitfragen helfen dabei, vor dem Schreiben die eigenen Gedanken zu ordnen und emotionale Schwerpunkte zu setzen.

Fragen zur Vergangenheit

- **Welche gemeinsamen Augenblicke haben die Beziehung am stärksten geprägt?**
 - Leitfrage 1: Gab es ein bestimmtes Erlebnis oder eine Krise, die uns unzertrennlich gemacht hat?
 - Leitfrage 2: An welchen gemeinsamen Tag oder Ort denke ich mit der größten Wärme zurück?
 - Leitfrage 3: Welches kleine, unscheinbare Detail aus unserer Vergangenheit zaubert mir noch heute ein Lächeln ins Gesicht?

Fragen zur Gegenwart

- **Wofür empfindest Du genau in diesem Moment die größte Dankbarkeit gegenüber dieser Person?**
 - Leitfrage 1: Welche Eigenschaft dieser Person hat mein Leben am meisten bereichert?
 - Leitfrage 2: Was habe ich dieser Person bisher viel zu selten oder noch nie klar gesagt?
 - Leitfrage 3: Warum bin ich froh, genau diesen Menschen an meiner Seite gehabt zu haben?

Fragen zur Zukunft

- **Welche Werte, Hoffnungen und Erlaubnisse möchtest Du der Person für ihr künftiges Leben mitgeben?**
 - Leitfrage 1: Welche Einstellung zum Leben hat mir geholfen und könnte auch dieser Person in Zukunft dienen?
 - Leitfrage 2: Welche konkrete Erlaubnis (z. B. zu trauern, neu anzufangen, glücklich zu sein) muss ich explizit aussprechen?
 - Leitfrage 3: Was wünsche ich dieser Person für ihren weiteren Weg aus tiefstem Herzen?

Tipps zur Vermeidung von Missverständnissen

Ein letzter Brief soll heilen, trösten und klären. Um unabsichtliche Missverständnisse oder Verletzungen zu vermeiden, helfen folgende Grundregeln.

Klarheit im Ausdruck

- **Hinweise zur Wahl einer eindeutigen Sprache**
 - Wunsch statt Anweisung: Formuliere Gedanken als persönliche Hoffnungen, nicht als Bedingungen. Verwandle Formulierungen wie "Du musst..." in "Ich wünsche mir für Dich, dass...".
- **Vermeidung von Belehrungen**
 - Ich-Botschaften nutzen: Sprich von Deinen eigenen Erfahrungen und Gefühlen ("Mir hat damals geholfen...") statt Ratschläge als allgemeingültige Gesetze darzustellen.
- **Konkret bleiben**
 - Schwammige Ausdrücke vermeiden: Drücke Gefühle direkt aus, anstatt sie in Rätseln oder Andeutungen zu verpacken, die Raum für Fehlinterpretationen lassen.

Konfliktfreie Formulierungen

- **Würdevoller Umgang mit alten Verletzungen**
 - Aufarbeitung fokussieren: Wenn alte Streitigkeiten angesprochen werden, sollte das Ziel immer Versöhnung sein. Verwende Sätze wie "Was damals vorgefallen ist, tut mir aufrichtig leid" oder "Ich habe Dir längst vergeben".
- **Bewusstes Ruhenlassen**
 - Keine alten Wunden aufreißen: Ein letzter Brief ist nicht der Ort für Rechtfertigungen oder finale Schuldzuweisungen. Wenn ein Thema nicht

versöhnlich gelöst werden kann, ist es oft heilsamer, es ruhen zu lassen.

- **Frieden anbieten**

- Befreiende Worte wählen: "Lass uns das Vergangene in Frieden loslassen. Was zählt, ist die Liebe zwischen uns."

Vermeidung von Schuldgefühlen

- **Freiheit zur Trauer und zur eigenen Lebensgestaltung**

- Erlaubnis zum Weiterleben aussprechen: Hinterbliebene sorgen sich oft, dem Verstorbenen untreu zu werden, wenn sie wieder Freude empfinden. Nimm diese Last aktiv weg.

- **Konkrete Satzmuster gegen Schuldgefühle**

- Beispiel 1: "Du musst wegen mir nicht in ewiger Trauer verharren. Wenn Du wieder lachst und das Leben genießt, ehrst Du mich damit am meisten."
- Beispiel 2: "Solltest Du einen neuen Partner finden oder einen völlig neuen Lebensweg einschlagen, tust Du das mit meinem vollen Segen. Ich wünsche mir nur Dein Glück."
- Beispiel 3: "Deine Trauer darf so kurz oder so lang sein, wie Du sie brauchst. Fühle Dich niemals schuldig für Tage, an denen es Dir gut geht."

Abschließende Worte für Dein letztes Geschenk

Du hast mit dem Lesen und Durchdenken dieser Vorschläge den ersten und schwersten Schritt bereits getan. Das Verfassen eines letzten Briefes erfordert Mut, belohnt Dich und Deine Liebsten jedoch mit einem unschätzbaren Vermächtnis aus Liebe, Trost und Klarheit. Vertraue beim Schreiben ganz auf Dein Herz und Deinen eigenen Tonfall – denn es sind genau Deine unverstellten Worte, die den Menschen, die Dir am nächsten stehen, für immer Halt schenken werden.

Ich hoffe von Herzen, dass Dir diese Orientierung weiterhelfen und die richtigen Worte gefunden werden konnten.

Alles Liebe,

Dodefi



P.S. Meine Arbeit lebt von freiwilligen Spenden, weshalb ich abschließend hinzufügen darf: Wer etwas geben kann, ist herzlich willkommen, meine aktuelle und zukünftige Arbeit mit einer mit regelmäßigen Spende zu unterstützen. Wer wenig hat und gerade nichts geben kann, ist selbstverständlich genau so willkommen gewesen!

Spendenmöglichkeit

Ich suche langfristige Hauptsponsoren durch Privatpersonen, denen meine Arbeit und ihre Wirkung für die Öffentlichkeit am Herzen liegt.

Kontakt

dodefi2021@gmail.com

Name

Dominique Definestrat

Konto / IBAN

ES17 3058 0990 2627 6251 2278

SWIFT / BIC

CCRIES2AXXX