

So spenden Sie mit Ihren Aufmunterungsgrüßen Trost und machen Mut

DARUM GEHT ES: Trost spenden, Verbundenheit zeigen, Mut zusprechen, Perspektiven aufzeigen: Darum geht es, wenn Sie einen kranken oder traurigen Menschen wieder aufrichten möchten. Wer würde sich nicht über ein paar nette Zeilen freuen? Oder über ein kleines Geschenk, das ablenkt und tröstet? Aufmunterungsgrüße tun nicht nur demjenigen gut, der sie erhält, sondern auch Ihnen als Absender oder Absenderin. In diesem Beitrag finden Sie zahlreiche Anregungen und Ideen.

Die Themen:

- ▶ Botschaften, die aufmuntern 2
- ▶ Die Form: Brief, Karte, E-Mail oder SMS? 2
- ▶ Der Inhalt: Genesungswünsche 4
- ▶ Der Inhalt: Aufmunterungsgrüße 11
- ▶ Kurze SMS-Botschaften zur Aufmunterung 16
- ▶ Fazit: Auf den Empfänger kommt es an 18



Ihre Expertin: *Judith Engst*

Judith Engst war jahrelang Chefredakteurin des „Brief-Beraters“. Die Buchautorin mit Schwerpunkt Kommunikation und Wirtschaft ist unter anderem Mitbetreiberin des Briefschreib-Dienstes „Die Briefprofis“ (Internet: www.diebriefprofis.de).

Botschaften, die aufmuntern

Eine Genesungskarte ans Krankenbett, ein Aufmunterungsbrief an jemanden, der in einer schwierigen Situation nur noch traurigen Gedanken nachhängt. Wer krank, verletzt oder niedergeschlagen ist, freut sich über ein paar persönliche Zeilen. Damit zeigen Sie dem Empfänger,



- ▷ dass Ihnen an ihm liegt,
- ▷ dass sie ihn als Person wertschätzen und
- ▷ dass er mit seiner Krankheit oder bedrückenden Situation nicht allein ist, sondern Menschen hat, die Anteil nehmen.

Ein solcher Gruß tut nicht nur dem Empfänger gut. Auch Sie als Absenderin oder Absender einer solchen Botschaft haben etwas davon: Aufmunterungsgrüße sind ein gutes Mittel, um Freundschaften zu pflegen, Beziehungen zu vertiefen und auch um neue Kontakte zu festigen. Denn sie zeigen: Sie haben die betreffende Person nicht vergessen und schätzen sie nicht nur dann, wenn sie sich fröhlich und gut gelaunt gibt. In dunkleren Zeiten ihres Lebens oder nach Enttäuschungen freuen sich viele Menschen über Ihre Zuwendung. Lesen Sie im Folgenden, worauf es ankommt.

Die Form: Brief, Karte, E-Mail oder SMS?

Immer empfehlenswert

Traditionell werden Genesungswünsche per Post verschickt, meist in Form eines Briefes oder einer Karte. Dieser Weg ist uneingeschränkt empfehlenswert, auch wenn die Postlaufzeit ein bis zwei Tage betragen kann.

Oft werde ich aber auch gefragt: „Sind Genesungswünsche und Aufmunterungsgrüße per E-Mail oder SMS erlaubt, oder gelten sie prinzipiell als stilllos?“ Da kann ich Sie beruhigen: Stilllos sind elektronische Aufmunterungsgrüße nicht, denn es kommt vorrangig auf den Inhalt an

und weniger auf die Form. Wenn Sie mit dem Empfänger oder der Empfängerin häufig auf diesem Wege korrespondieren, dann ist auch ein elektronischer Aufmunterungsgruß völlig legitim. Denn die Zeiten haben sich gewandelt. E-Mails und SMS-Botschaften sind aus unserem modernen Leben kaum mehr wegzudenken.

Bei E-Mails sollten Sie sich aber an die üblichen Standards halten. Verzichten Sie auf durchgängige Kleinschreibung. Halten Sie die Rechtschreib- und Grammatikregeln ein. Schreiben Sie außerdem „Mit freundlichen Grüßen“ oder „Liebe Grüße“ besser aus, anstatt den Schlussgruß mit „MfG“ oder „Lg“ abzukürzen. Kurzum: Zeigen Sie dem Empfänger, dass Sie Ihre Mail nicht hastig und lieblos heruntergetippt haben.

Eine elektronische Aufmunterungsbotschaft sollten Sie nur an Menschen schicken, die viel und gerne auf elektronischem Weg kommunizieren. Wenn jemand dagegen nur selten und widerwillig seine E-Mails abrufen und sein Handy lediglich als notwendiges Übel betrachtet, sollten Sie von E-Mail- und SMS-Grüßen absehen.

**Manchmal
empfehlenswert**

EXPERTINNEN

T
I
P
P

Ein Zeichen besonderer Wertschätzung

Per Post verschickte Genesungswünsche machen dem Empfänger oder der Empfängerin meist mehr Freude als ein elektronischer Gruß. Ganz einfach, weil sie immer überraschend kommen und weil es heute nicht mehr so selbstverständlich ist wie früher, persönliche Briefpost zu bekommen. Einem handschriftlichen Gruß sieht man an, dass Sie Mühe darauf verwendet haben. Ein hübsches Kartenmotiv, ein hochwertiger Umschlag oder eine geschmackvolle Sondermarke werten das Schreiben noch zusätzlich auf. Das alles ist heute selten geworden, zumindest seltener als in Zeiten, als die Menschen noch nicht auf elektronischem Weg miteinander korrespondierten.

Der Inhalt: Genesungswünsche

Die Gesundheit weiß man erst zu schätzen, wenn man sie entbehren muss. In einer solchen Situation sind Menschen besonders empfänglich für Zuwendung. Zeigen Sie Mitgefühl, wenn eine Kollegin, ein Freund, eine Verwandte, ein Geschäftspartner oder eine Vereinskollegin krank ist.

Keine Jammerbriefe

Die beste Medizin ist Anteilnahme. Einen reinen Jammerbrief sollten Sie jedoch nicht schreiben, schließlich möchten Sie die Empfängerin oder den Empfänger nicht noch in ihrem Elend bestätigen. Setzen Sie den Schwerpunkt also nicht bei der Aussage, wie schlimm doch die betreffende Krankheit ist oder wie schwerwiegend die Folgen eines Unfalls sind. Bedienen Sie sich stattdessen folgender Zutaten:

Zutat 1: Humor

Ist eine Erkrankung nicht allzu schwer oder befindet sich der Kranke schon wieder auf dem Weg der Besserung, schadet Humor nicht. Lachen ist gesund. Das ist übrigens sogar medizinisch erwiesen: Es stärkt das Immunsystem und entspannt die Muskulatur. Einen humorvollen Ton sollten Sie allerdings nur anschlagen, wenn Sie sicher sind, dass der Empfänger ihn nicht etwa als Spott missdeutet oder gar meint, Sie würden ihn auslachen. Beispiel:

An einen Freund, der sich das Bein gebrochen hat (Idee: Humorvoller Tadel)

Lieber Max,

was höre ich von Susanne? Ihr seid schon wieder zurück, weil Du Dir beim Inline-Skaten im Urlaub das rechte Bein gebrochen hast? Dann lag ich offenbar mit meiner Vermutung daneben, Susannes Anwesenheit würde sich mäßigend auf Deinen Fahrstil auswirken ... Immerhin bin ich erleichtert, dass es ein glatter Bruch ist, der keine Komplikationen erwarten lässt. Ich hoffe, liebes Bruderherz, Du kannst Susanne schon im ▶

nächsten Frühjahr wieder mit Deinen ausholenden Skating-Schritten beeindrucken. Ihr könnt dann ja bei uns auf der Bonner Rheinpromenade einen neuen Versuch starten.

Susanne hat mir verraten, dass Du gern Musik und Hörbücher hören würdest. Deshalb sende ich Dir meinen MP-3-Player mitsamt einigen Musik- und Hörbuchdateien zu. Zeit genug dürftest du ja jetzt haben, es Dir im Wohnzimmersessel gemütlich zu machen und alles anzuhören.

Mit den besten Wünschen, dass Du Deinen „weißen Strumpf“ bald wieder los bist,

Deine Schwester Lilly

Manchmal lässt sich auch auf humorvolle Weise ein Bezug zum Alltag herstellen. **BEISPIEL:**

An eine grippekranke Kollegin (Idee: Humorvoll aus dem Alltag berichten)

Liebe Iris,

bevor Du Dich krankgemeldet hast, hast Du offenbar noch schnell Peters Rechner angesteckt. Der leidet jetzt nämlich auch an einem Virus. Aber im Unterschied zu Dir muss er nicht das Bett hüten, sondern ist dank einer ausgiebigen „Behandlung“ durch unseren Netzwerk-Administratoren schon wieder im Einsatz. Du dagegen fehlst uns sehr! Aber komm deswegen bloß nicht auf die Idee, im Büro zu erscheinen, bevor Du wieder ganz und gar gesund bist.

Damit Du dieser Versuchung widerstehst, schicken wir Dir diesen spannenden Schmöker zur Lektüre zu. Bis dahin halten wir auch ohne Dich durch, das versprechen wir Dir fest!

Viel Spaß beim Lesen und gute Besserung wünschen Dir
Charlotte, Friedrich, Helga und Sophie

Einen Genesungsgruß können Sie aber auch mit einem Zitat einleiten. Es gibt unzählige humorvolle Sprüche zum Thema Krankheit beziehungsweise Gesundheit.

Einige BEISPIELE:

- Mark Twain** D „*Gesund kann man nur bleiben, wenn man isst und trinkt, was man nicht mag, und tut, wozu man keine Lust hat.*“ (Fortsetzung: „Ich hoffe nicht, dass Mark Twain mit seinem Spruch Recht behält. Vielmehr wünsche ich Dir, dass Du bald wieder gesund wirst, und das nicht *obwohl*, sondern *weil* Du es Dir gut gehen lässt!“)
- Peter Rosegger** D „*Man kann sich viel leichter krankfaulzen als krankarbeiten.*“ (Fortsetzung: „In Ihrem Fall hat Peter Roseggers Theorie eindeutig versagt. Man kann sich auch zu viel aufladen und deshalb krank werden. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich gründlich erholen und „gesundfaulzen“.)
- Weisheit aus Lettland** D „*Wer krank ist, hat die Seele eines Lammes.*“ (Fortsetzung: „Wenn es nach diesem lettischen Sprichwort ginge, dann könnten wir Dich jetzt gefahrlos besuchen. Wir müssten dann nicht bei jeder Bemerkung mit einer Retourkutsche von Dir rechnen. Aber ohnehin gilt: Gesund und mit deinem gewohnten Spott bist du uns lieber!“)
- Tacitus** D „*Nicht krank zu sein, genügt durchaus nicht: Wacker, lustig und froh soll der Mensch sein.*“ (Tacitus, römischer Geschichtsschreiber) (Fortsetzung: „Im Augenblick erfüllen Sie noch nicht einmal die Minimalanforderungen der alten Römer! Aber vielleicht hilft Ihnen die Asterix-Lektüre bald wieder zur Höchstform aufzulaufen. Erst dann dürfen Sie sich nämlich wieder in unserem Gymnasium blicken lassen ...“)

Sie können ein solches Zitat wie eine Betreffzeile dem Brieftext voranstellen oder es bei Klappkarten auf der linken Innenseite unterbringen. Sie können es aber auch in den Text einbauen. **BEISPIEL:**

An einen Geschäftspartner, der im Krankenhaus liegt (Idee: Humorvolles Zitat als Einstieg)

Sehr geehrter Herr Gradmann!

„An klaren Tagen kann man vom Krankenhausdach aus die Gesundheit erblicken“ (Gerhard Kocher). An dieses Zitat knüpfte ich meine Hoffnung, dass Ihre Genesung nicht mehr allzu lange auf sich warten lässt. Womöglich haben Sie sie bereits in Ihrer Nähe erblickt?!

Lassen Sie sich jetzt aber nicht dazu hinreißen, gleich wieder am Laptop Ihre E-Mails abzurufen, sondern tun Sie lieber Dinge, die Ihre Erholung fördern. Viel lesen und viel schlafen zum Beispiel.

Gute Besserung wünscht Ihnen

Lothar Bannmer

Zutat 2: Anteilnahme und Erleichterung

Selbstverständlich dürfen Sie einem Kranken mitteilen, wie betroffen Sie seine Krankheit macht, bevor Sie Ihre guten Wünsche zur Genesung ausdrücken. **BEISPIEL:**

An einen Mitarbeiter, der einen Unfall hatte (Anteilnahme)

Lieber Herr Janßen,

Ihr Unfall hat uns sehr betroffen gemacht. Wir alle, Geschäftsführung und Kollegen, hoffen ganz fest, dass Sie mit dem verletzten Auge bald wieder sehen können. Und natürlich hoffen wir, Sie bald wieder bei uns zu haben.

Aber erst einmal ist es wichtig, dass Sie wieder gesund werden. Melden Sie sich bitte, wenn Sie Unterstützung brauchen. Wir helfen Ihnen gern weiter, wo auch immer uns das möglich ist.

Herzlichst

Corinna und Sebastian Eisele

**Erleichterung
zeigen**

Hat sich eine Krankheit oder ein Unfall im Nachhinein als weniger schlimm erwiesen als ursprünglich befürchtet, zeigen Sie Ihre Erleichterung. Das mindert nicht die Kernaussage Ihres Genesungswunsches, nämlich dass Sie mit dem Kranken mitfühlen, ihm gute Besserung wünschen und nach wie vor mit ihm bangen und hoffen. **BEISPIEL:**

**An einen Geschäftspartner, der einen Unfall hatte
(Erleichterung)**

Lieber Herr Markert,

ich hüte mich, Sie einen Dickschädel zu nennen. Dafür arbeite ich viel zu gern mit Ihnen zusammen. Aber jetzt bin ich doch froh, dass Sie recht hart im Nehmen sind. Sonst wäre Ihr Motorradunfall vielleicht nicht so glimpflich ausgegangen.

Trotzdem habe ich erst einmal die Luft angehalten, als mir Ihre Sekretärin davon erzählte. Das hätte wirklich schlimm enden können. Hoffentlich haben Sie den ersten Schrecken inzwischen verdaut. Prellungen und eine Gehirnerschütterung sind zwar kein Vergnügen, aber in einigen Wochen ist hoffentlich alles überstanden.

Jetzt wünsche ich Ihnen gute Besserung – und dass Sie schnell wieder fit und gesund werden.

Mit herzlichen Grüßen

Sandra Becker

Zutat 3: Sanfte Ermahnungen

Mit Ratschlägen zur Gesundung sollten Sie vorsichtig sein. Niemand möchte belehrt oder gar bevormundet werden.

Eine sanfte Ermahnung können Sie aber dennoch in einen Genesungsbrief einbauen, selbst wenn es nur Gemeinplätze sind wie „*Ruhen Sie sich einmal zwei Wochen aus, ohne an die Arbeit zu denken*“. Vielleicht können Sie so-

gar einen konkreten Tipp geben („*Mir hilft bei Halsleiden immer Salbeitee. Mit einem Spritzer Zitronensaft und mit Honig gesüßt, schmeckt er unerwartet gut*“). Ratschläge dieser Art lassen sich beispielsweise so in einen Genesungsbrief einbauen:

Kleine Geheim-Tipps

An eine stark erkältete Freundin (Mit sanfter Ermahnung)

Liebe Anna,

der Umzug, der Arbeitsstress, die Kinder: Das war wohl ein bisschen viel auf einmal. Ich hoffe, Du hast aus Deinem Rückfall gelernt und schonst Dich in Zukunft etwas mehr.

Nimm Dir jetzt die Ruhe und die Zeit, Deine schwere Erkältung vollends auszukurieren. Viel kann ich sicher nicht zu Deiner Genesung beitragen, aber ein wenig vielleicht. Anbei einige Beutel „heiße Zitrone“. Sauer macht bekanntlich nicht nur lustig, sondern auch gesund.

Herzliche Genesungsgrüße aus der Ferne schickt Dir

Deine Heike

Zutat 4: Trost und Ablenkung

Was tröstend wirkt? Das kommt auf die Krankheit und die Empfängerin oder den Empfänger an: Meistens ist es die Aussicht auf Heilung. Manchmal fehlt aber auch ein netter Zeitvertreib, der vom Kranksein ablenkt oder die Langeweile im Krankbett etwas erträglicher macht. Legen Sie ein nettes Geschenk dazu, beispielsweise

- ▶ eine CD oder DVD,
- ▶ ein Hörbuch,
- ▶ einen spannenden Krimi, Roman oder einen Bildband,



- ▮ ein Computerspiel,
- ▮ eine Sport-, Mode-, Computer- oder Gartenzeitschrift (je nach Hobby),
- ▮ Tee, Pralinen, Knabberzeug.

Auf ein solches Geschenk dürfen Sie gegebenenfalls dann auch in Ihrem Genesungsschreiben eingehen. **BEISPIEL:**

An einen Freund mit Bänderriss (Mit Hinweis auf das Geschenk)

Lieber Martin,

Hals- und Beinbruch wollten wir Dir vor dem Urlaub noch wünschen. Gut, dass wir es nicht getan haben! Wer weiß, ob Du sonst überhaupt zurückgekommen wärest. Wir sind jedenfalls froh, dass es nur ein Bänderriss ist und nichts Schlimmeres.

Wie wir Dich kennen, ist Dir mit Gips und ohne die Möglichkeit, Fußball zu spielen, Rad zu fahren oder zu joggen, reichlich langweilig. Damit es Dich nicht ganz so hart trifft, schicken wir Dir eine DVD mit Computerspielen. Dann kannst du wenigstens virtuell an Deinem Laptop diverse Sportarten ausüben.

Wir wünschen Dir, dass Du Deinen Gips bald loswirst und dass Dein Bein sich wieder vollständig erholt.

Herzliche Grüße

Lina, Rainer, Helga, Babs und Alex

Das Beispiel oben enthält nur einen kleinen Hinweis auf das mitgesendete Geschenk. Sie können um das Geschenk herum aber auch den gesamten Text Ihres Genesungswunsches stricken.

Der Inhalt: Aufmunterungsgrüße

Wer eine Prüfung vermasselt hat, wer in einem entscheidenden Moment versagt hat oder wer trotz aller Bemühungen erfolglos geblieben ist, kämpft mit ganz unterschiedlichen Empfindungen. An erster Stelle steht die Angst, auch in Zukunft solche Misserfolge zu erleben. Hier können Sie der Empfängerin oder dem Empfänger mit einem Aufmunterungsgruß Mut machen. Je nach Fall sollten Sie die „Zutaten“ unterschiedlich mischen.

Zutat 1: Zuversicht

Wer traurig ist, braucht Menschen, die ihm Hoffnung und Zuversicht geben. Im folgenden Beispiel hat die Empfängerin eine Absage bekommen, obwohl sie sich nach dem Vorstellungsgespräch Hoffnungen auf einen Ausbildungsplatz gemacht hatte. Jetzt braucht sie jemanden, der ihr Mut macht:

Machen Sie Mut

An ein Patenkind, nach Stellenabsage (Ziel: Mut machen)

Liebe Mareike,

Deine Mutter hat mir erzählt, wie sehr Dich die Absage der Mustermann GmbH getroffen hat. Du hattest Dir nach dem Vorstellungsgespräch so große Hoffnungen gemacht. Ganz bestimmt hast du auch einen guten Eindruck hinterlassen, davon bin ich überzeugt. Aber manchmal kommt es eben anders, als man denkt.

Lass Dich nicht entmutigen! Suche stattdessen unverdrossen weiter nach einer Ausbildung, die Dich reizt und herausfordert. Ich bin sicher: Du wirst bald eine Stelle finden, die zu Dir passt. Dein künftiger Arbeitgeber kann sich glücklich schätzen, Dich als Auszubildende zu gewinnen! Ich drücke Dir fest die Daumen, dass Du bald mit Deiner Traumausbildung beginnen kannst!

Liebe Grüße sendet Dir

Deine Tante Inge

Zutat 2: Zutrauen

Selbstwertgefühl stärken

Enttäuschung ist das eine – aber ein angeknackstes Selbstbewusstsein oder massive Selbstzweifel können einem Menschen weit mehr zu schaffen machen. Haben Sie das Gefühl, die betroffene Person zweifelt an sich selbst oder schämt sich wegen eines Misserfolgs? Dann setzen Sie alles daran, ihr Selbstwertgefühl wiederherzustellen.

Ein **BEISPIEL**: Ein junger Auto-Freak fällt durch die praktische Führerscheinprüfung:

An den Neffen, der die Fahrprüfung nicht bestanden hat (Ziel: Selbstvertrauen einflößen)

*„Ich glaube an das Pferd.
Das Automobil ist eine vorübergehende Erscheinung.“
(Wilhelm II., deutscher Kaiser)*

Lieber Jan,

von Dir würde ich mich wesentlich lieber herumkutschieren lassen als von manchem, der den Führerschein schon seit Jahren besitzt.

Nimm es nicht zu schwer, dass Du die Fahrprüfung nicht auf Anhieb bestanden hast. Wir alle kennen Dich, Deine Fähigkeiten und Deine Liebe zum Auto.

Über Deinen Prüfer denken wir das Gleiche wie über Kaiser Wilhelm, von dem der oben zitierte Spruch stammt: Er hat sich eben geirrt!

Viel Erfolg beim zweiten Anlauf wünschen Dir

Sophie und Bernhard

Ein Ereignis, das oft massive Selbstzweifel auslöst, ist die Kündigung des Arbeitsplatzes. Wenn jemandem gekündigt wurde, wird er sich zwangsläufig fragen, warum es ausgerechnet ihn getroffen hat. Auch hier sollte ihr Auf-

munterungsgruß darauf abzielen, das Selbstbewusstsein des Betroffenen wieder aufzurichten und sein Selbstvertrauen zu stärken. Ihren Aufmunterungsgruß formulieren Sie dann beispielsweise so:

An einen Freund, dem gekündigt wurde
(Ziel: Selbstzweifel beseitigen)

*„Lieber ein Ende mit Schrecken
als ein Schrecken ohne Ende.“ (Sprichwort)*

Lieber Sven,

wir wollen nichts schönreden: Deine Kündigung war auch für uns ein Schock, und wir fragen uns, wie es Dir jetzt gehen mag.

Enttäuschung, Wut, Traurigkeit, ich weiß nicht, was bei Dir überwiegt. Aber ein Gefühl lass bitte nicht zu: das Gefühl, versagt zu haben. Was auch immer Deinen Chef bewogen haben mag, Dir zu kündigen: An Deinen fachlichen wie menschlichen Fähigkeiten besteht für uns kein Zweifel!

Wir drücken Dir fest die Daumen, dass Du schnell wieder eine Arbeitsstelle findest! Und wir werden die Ohren offen halten und dich informieren, falls wir von einer offenen Mechanikerstelle hier in der Gegend hören. Einen so netten und patenten Menschen wie Dich empfehlen wir jederzeit gerne weiter!

Herzliche Grüße

Moritz, Bastian, Sven, Kai und Tatjana

Zutat 3: Humor

Manchmal überwiegt auch der Ärger über ein Missgeschick. Solche Situationen kommentieren Sie am besten mit Humor. Ein **BEISPIEL**: Eine Vereinskollegin ärgert sich

über einen selbst verursachten Unfall mit enormem Blechschaden an ihrem nagelneuen Auto:

An eine Vereinskollegin, die ihr Auto zu Schrott gefahren hat (Ziel: Ärger dämpfen)

Liebe Natalie!

„*Ein Auto hilft, die Zeit einzusparen, die man für seine Reparatur benötigt*“, lautet ein Graffiti-Spruch. Tja, in Deinem Fall stimmt das wohl. Aber jetzt ist Schluss mit dem Ärger über deinen Unfall! So etwas hätte jedem passieren können.

Sieh es doch einmal positiv: Es ist nur Dein eigenes Auto betroffen und kein fremdes. Niemand kam zu Schaden. Du hast eine Versicherung, die einen Teil der Kosten übernimmt. Und Dein Mann jammert nicht über das kaputte Auto, sondern ist froh, dass Du selbst unversehr geblieben bist!

Seiner Freude schließe ich mich voll und ganz an! Jetzt wünsche ich Dir, dass Du den Ärger hinter Dir lassen und mit ihm auf den glimpflichen Verlauf des Unfalls anstoßen kannst. Das passende Tröpfchen findest Du anbei.

Herzliche Grüße

Sibylle

Zutat 4: Hilfsangebot

Zeigen Sie Ihre Anteilnahme

Anhaltende Isolation kann ein Grund sein, warum jemand traurig ist. Nicht immer können Sie die Umstände ändern, vor allem dann nicht, wenn Sie nicht selbst vor Ort sind. Ihre Anteilnahme können Sie aber dennoch zeigen. Häufig hilft der betreffenden Person Ihre Zusicherung, dass der gegenwärtige Zustand keine Ewigkeit mehr dauern wird.

Auch konkrete Angebote können helfen, die Empfängerin oder den Empfänger wieder aufzumuntern. **BEISPIEL:** Der

Mitarbeiter einer Firma wird ins Ausland versetzt. Als seine Kollegen erfahren, dass er sich dort sehr isoliert fühlt, schicken sie ihm eine E-Mail:

**E-Mail an den Kollegen im Ausland, der sich isoliert fühlt
(Ziel: Perspektiven aufzeigen)**

An: frank.holzmann@beispiel.de

Betreff: Kopf hoch!

Lieber Frank,

dass es Dir womöglich schwer fallen würde, Dich in Shanghai einzuleben, haben wir alle befürchtet. Es ist bestimmt schwierig, Freunde zu finden, wenn alle Chinesisch - und kaum Englisch - sprechen.

Aber lass Dich nicht unterkriegen! Schick uns einfach eine E-Mail, wann auch immer Dir danach ist. Wir halten Dich im Gegenzug auf dem Laufenden, was sich hier in Deutschland so abspielt. Und wenn Du in einigen Monaten zu dem Schluss kommst, dass Du lieber zurück willst, dann pfeif auf die Auslandskarriere! Wir haben bestimmt nichts dagegen, Dich bald wieder hier bei uns zu sehen.

Viele Grüße senden Dir

Achim, Ralf und Bettina

Isolation betrifft häufig auch Menschen, die ihre Angehörigen pflegen: Plötzlich können sie nicht mehr beliebig aus dem Haus gehen, wenn ihnen danach ist. Sie sind rund um die Uhr für einen kranken oder gar bettlägerigen Menschen verantwortlich.

In einem solchen Fall kann Ihre Aufmunterung darin bestehen, der betreffenden Person Ihre Anerkennung für das zu zollen, was sie leistet. Zudem sollten Sie ihr – sofern das möglich ist – Hilfe zusichern. Ein **BEISPIEL**:

Aufmunterungsgruß an eine Schwester, die den Vater pflegt (Ziel: Perspektiven aufzeigen)

Liebe Rosa,

glaub nicht, ich wüsste nicht, was Du Tag für Tag leistest! Ich kann mir schon vorstellen, dass Vater nicht immer so gut gelaunt und umgänglich ist wie bei meinem letzten Besuch.

Bitte, liebe Rosa, sag mir ehrlich, wenn Dir die Aufgabe, ihn zu pflegen, zu viel wird. Bestimmt können wir dann eine Lösung finden, bei der Dir etwa ein Pflegedienst zur Hand geht, Dich entlastet und Dir wenigstens ab und zu die Gelegenheit gibt, das Haus zu verlassen.

Ruf mich außerdem jederzeit an, wenn Du Dich allein fühlst. Ich hatte letzte Woche den Eindruck, als würde Dich die ganze Situation doch zunehmend belasten, und habe schon Bärbel gebeten, öfter bei Dir vorbeizuschauen.

Du weißt gar nicht, wie hoch ich es Dir anrechne, was Du für unseren Vater tust! Aber bitte melde Dich, bevor Du mit Deinen Kräften am Ende bist!

Herzliche Grüße sendet Dir

Sein Bruder Anton

**Kurze SMS-Botschaften
zur Aufmunterung**

Nicht immer muss es ein langer Brief oder eine ausführliche E-Mail sein. Manchmal reicht schon eine kurze SMS, gerade bei Menschen, die ihr Handy stets angeschaltet und griffbereit haben.

Auch mit einer Kurzbotschaft können Sie zeigen, wie sehr Sie Anteil an der Situation der Empfängerin oder des

Empfängers nehmen. Bei SMS-Botschaften müssen Sie sich allerdings kurz fassen: In der Regel sind höchstens 140 Zeichen zulässig.

Einige Beispiele, wie Sie trotz der Kürze eine ansprechende und ermutigende Aufmunterung formulieren können:

Situation	SMS-Text (maximal 140 Zeichen)
nach einem Unfall mit glimpflichem Verlauf	Hallo, Tanja, ich bin glücklich und erleichtert, dass nichts Schlimmeres passiert ist. Bitte schone Dich jetzt! Liebe Grüße Stefan
Krankheit	Mein Befehl an Dich: ausruhen, Dich erholen, entspannen, das Nichtstun genießen, so gut es geht. Werd bald gesund! Herzliche Grüße Theo
nach der Diagnose einer schweren Krankheit	Liebe Maria, Deine Krankheit ist schlimm. Aber Du bist nicht allein. Wir sind bei Dir. Kopf hoch! Sophie und Julia
nach einer nicht bestandenen Prüfung	Hallo, Ben, das war Pech, nichts anderes. Beim nächsten Versuch klappt's, da bin ich sicher! Gruß Miriam
bei Einsamkeit/zeitweiser Trennung	Liebste Regina, ich denke gerade an Dich. Du fehlst mir! Lass Dich nicht unterkriegen! In Liebe Dein Ralf
nach einer Kündigung	Dein Ex-Chef hatte Dich gar nicht verdient! Wir finden was Neues für Dich. Lass den Kopf nicht hängen! Frederik
nach unberechtigter Kritik	Hallo, Eric, Horst ist ein Elefant, und du warst heute sein Porzellanladen. Seine Kritik war unberechtigt, finde ich. Grüße von Klara
vor einer schwierigen Aufgabe	Liebe Svenja, keine Angst, Du schaffst das schon! Wir denken fest an Dich! Deine Mädels vom SC Musterhausen Betty, Lilly und Jennifer
Einladung und Gesprächsangebot	Liebe Rebecca, wenn du reden möchtest: Ich bin für Dich da. Komm einfach auf eine Tasse Kaffee vorbei. Liebe Grüße Dominik
generell bei schlechten Nachrichten	Lieber Kai, jetzt nicht den Kopf hängen lassen! Wir finden sicher eine Lösung. Herzliche Grüße Olga und Alexander

Fazit: Auf den Empfänger kommt es an

Nicht immer müssen Sie die Aussicht auf Heilung oder auf eine passende Lösung parat haben, um einen kranken oder bedrückten Menschen aufzumuntern. Viel wichtiger ist es, sich in die Person hineinzusetzen, die Sie mit Ihrer Grußbotschaft erreichen wollen.

Ihre guten Wünsche kommen besonders gut an, wenn Sie sich vorher Gedanken machen, auf welchem Weg Sie die gewünschte Wirkung – den Empfänger aufzumuntern – erreichen:

Welche Bedürfnisse hat der Empfänger?

- ▮ Braucht die Empfängerin oder der Empfänger ganz einfach Ablenkung von ihrer/seiner Krankheit oder Traurigkeit?
- ▮ Braucht sie/er vor allem Ihren Zuspruch, Ihr Verständnis und Ihre Anteilnahme?
- ▮ Können Sie mit Humor etwas ausrichten?
- ▮ Ist vielleicht eine objektive Einschätzung – etwa über das unfaire Handeln eines Beteiligten – gefragt?
- ▮ Fühlt sich die/der Empfänger/in allein und isoliert? Würde sie/ihn die Aussage trösten, dass Sie sie/ihn nicht allein lassen?
- ▮ Ist die Person mutlos und verzagt? Können Sie ihr Mut zusprechen, bestimmte Ängste nehmen oder ihre Zuversicht sonst irgendwie stärken?
- ▮ Zweifelt die/der Empfänger/in an ihrer/seiner eigenen Person und an ihren/seinen Fähigkeiten? Gibt es etwas, was Sie an ihr/ihm schätzen und womit Sie ihr/sein Selbstvertrauen wieder herstellen können?

Sie werden sehen: Wenn Sie beim Schreiben an den Empfänger denken und sich in ihn hineinversetzen, gelingt es Ihnen fast von selbst, den richtigen Ton anzuschlagen. Dann ist ein Gruß rasch geschrieben, der den betreffenden Menschen tröstet und aufmuntert.