



# Gutes tun für sich und andere.

## Liebesbriefe an Menschen, Dinge und Momente

Im Alltag wird fast alles zu einer Selbstverständlichkeit. Sogar das, was uns am Herzen liegt.

Das Schreiben in aller Ruhe gibt die Möglichkeit, sich die Menschen, Dinge und Momente vor Augen zu führen, die man so richtig liebt.

- Denken Sie an die Menschen, die leben. Nahe bei Ihnen oder weit weg.
- Denken Sie auch an die, die Ihnen wichtig sind – und leider nicht mehr leben.
- Denken Sie an Ihre Lieblingsdinge der Vergangenheit und Gegenwart: Ihr Stofftier als Kind, der erste Lederfussball, das liebste Kleidungsstück, der Lieblingssong, die Kaffeemaschine, das Rollbrett etc.
- Erinnern Sie sich an Momente, die Sie nie vergessen wollen, weil sie so intensiv berührt waren: Der erste Kuss, der schönste Sonnenuntergang am Meer, die Geburt eines Kindes – und so weiter.
- Und vergessen Sie die Tiere nicht!

Schreiben Sie alles auf, was Sie lieben und gernhaben. Sie werden vermutlich staunen, wie lang diese Aufzählung wird!

Widmen Sie diesen Menschen, Dingen und Momenten einen Liebesbrief. Dieser kann ganz kurz sein, nur aus einem Satz bestehen. Oder auch länger, je nachdem.

*Lieber Teddybär, niemand hat mich in den dunklen Nächten so gut beschützt wie du. Dafür habe ich dich aus tiefstem Herzen geliebt!*