

Zukunftsbrief

Was ist das hier?

Dieser Brief ist kein Tagebuch und keine Therapieaufgabe. Er ist ein Gespräch mit dir selbst – über eine Zeitgrenze hinweg.

Du schreibst ihn jetzt, mitten in der Reha, wenn es noch schwer ist. Und du liest ihn später, wenn der schwerste Teil vorbei ist. Nicht um dich zu erinnern, wie es war. Sondern um zu verstehen, was du dir bewiesen hast.

Wann du ihn schreibst: In den ersten Wochen der Reha – wenn die Stimmung noch schwankt, wenn du noch nicht weißt, ob das alles gut wird. Genau dann.

Wann du ihn öffnest: Lege ein konkretes Datum fest – zum Beispiel den Tag, an dem du die Freigabe zum Sport bekommst. Oder nach sechs Monaten. Schreib das Datum auf den Umschlag.

Bevor du anfängst

Ein paar Hinweise, damit dieser Brief wirklich etwas taugt:

Schreib ihn jetzt, nicht wenn es schon besser geht. Die guten Tage eignen sich nicht dafür. Du brauchst die Ehrlichkeit, die nur entsteht, wenn es wehtut.

Sei ehrlich – auch über das Hässliche. Über den Neid auf andere, die einfach laufen können. Über die Tage, an denen du dachtest: Warum eigentlich? Über die Angst, dass es nicht mehr so wird wie vorher. Das alles gehört rein. Nichts davon ist schwach.

Lass es unperfekt sein. Du musst hier nicht eloquent klingen. Schreib wie du redest. Kurze Sätze sind gut. Unfertige Gedanken auch.

Leg das Datum fest, bevor du anfängst. Schreib es auf den Umschlag. Nicht “irgendwann” – ein echtes Datum. Das ist der Unterschied zwischen einem Brief und einem Zettel, den du verlierst.

Brief-Vorlage

Schreib direkt auf diese Seiten – oder nimm dir ein Blatt Papier, das du in einen Umschlag legst. Beides ist richtig. Die kursiven Zeilen sind Schreibimpulse, keine Pflichtfragen. Überspring, was sich nicht richtig anfühlt. Füg hinzu, was fehlt.

Heute ist der _____, ich bin in Woche _____ meiner Reha.

Das ist gerade am schwersten für mich:

Was ich mir am meisten wünsche, wenn du diesen Brief liest:

Das hier beweise ich mir gerade jeden Tag:

Was ich dir sagen will, damit du es nicht vergisst:

Der Moment, auf den ich mich am meisten freue:

Wenn du diesen Brief liest und wieder Sport machst / wieder gehst / wieder schläfst – denke daran:

Ich bin stolz auf dich, weil:

Datum, an dem ich diesen Brief schreibe: _____

Datum, an dem du ihn öffnen darfst: _____

Antwort-Brief (optional)

Wenn du diesen Brief öffnest und liest – und du möchtest deinem damaligen Ich etwas zurückschreiben – dann hier:

Was ich dir sagen würde, wenn ich jetzt neben dir sitzen könnte:

Was ich damals nicht wissen konnte, aber jetzt weiß:

Was sich verändert hat – und was geblieben ist:

Aufbewahren

Falt den Brief, steck ihn in einen Umschlag. Schreib das Datum drauf – nicht deinen Namen, nur das Datum. Leg ihn irgendwo hin, wo du ihn nicht täglich siehst: in die hintere Schublade, zwischen Bücher, in eine Kiste.

Du musst ihn nicht täglich vor dir haben. Du musst ihn nur nicht verlieren.

Und wenn der Tag kommt, an dem du ihn öffnest – lies ihn vollständig. Auch die Teile, die sich unangenehm anfühlen. Gerade die.