



### **„Auf Advent und Weihnachten könnte ich verzichten“**

Advent Advent ein Lichtlein brennt!

Wahrscheinlich sind die meisten unter uns aus der Glückseligkeit von Kindern raus, die Weihnachten herbei sehnen und herbei freuen. Vor allem diejenigen unter euch, die einen wichtigen Menschen verloren haben, erwarten Weihnachten vielleicht nicht unbedingt mit großer Freude. Eine Klientin von mir sagte wortwörtlich: „Auf Advent und Weihnachten könnte ich nach dem Tod meiner Mutter gerne verzichten“. Ich höre solche Worte öfters von Menschen in Trauer, und ich verstehe das aus eigenem Erleben sehr gut.

Advent (lateinisch adventus) bedeutet Ankunft, gemeint ist die Ankunft des Herrn und bezeichnet eine Zeit, in der sich Christen auf die Geburt Jesu, also Weihnachten vorbereiten und zugleich das zweite Kommen Jesu Christi erwarten sollen. Es hat also auch mit viel Vorfreude und Erwartung zu tun.

Vorfreude? Erwartung? Ankunft? Was bedeuten diese Worte, wenn ich in tiefer Trauer bin?! Im Gegenteil: Es wirkt vielleicht wie eine Ohrfeige: wenn andere sich akribisch auf Weihnachten

mit Lichterketten, Weihnachtsbaum, Glühwein, Weihnachtsfeiern in Firma oder Vereinen vorbereiten, und ich zeitgleich meinen geliebten Menschen so sehr vermisse.

Ganz ehrlich: Ich habe selbst kein Patentrezept, das ich heraus ziehen könnte, damit es Menschen in Trauer in dieser Zeit besser geht. Gerade diese Diskrepanz zwischen „pures Leben in künstlicher Feierlaune“ und „drohend näher kommendem Fest ohne meinen geliebten Menschen“ finde ich schwierig auszuhalten. „Am liebsten möchte ich mich verkriechen und das Fest aussetzen“, sagte mir neulich ein Trauernder.

Was mir persönlich nach dem Tod meiner ersten Frau half? Am meisten Hoffnung! Ja, Hoffnung half.

Hoffnung, dass es irgendwie besser wird als gedacht. Hoffnung, dass ich irgendwann besser mit der Adventszeit umgehen kann. Hoffnung, dass ich in meiner Not aufgefangen werde.

Vaclav Havel sagte einmal: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – egal, wie es ausgeht.“

Hoffnung mit Gewissheit und mit Sinn zu verknüpfen, finde ich einen interessanten Gedankenansatz. Es hat damit folgerichtig auch mit Vertrauen ins Leben zu tun. Ja, ich glaube, darum geht es schlussendlich. Es geht um Vertrauen, dass das Leben es mit mir – trotz allem – gut meint und dass es gut weiter geht.

Mit diesen Gedanken entlasse ich euch in den Vorweihnachtszeit. Habt es gut in dieser Zeit. Auf dass euch Hoffnung stets Sicherheit geben möge, wie ein Leuchtfeuer am winterlichen Horizont.

Herzliche Grüße an euch alle  
Euer Matthias Kopp

## Medien

### „Wort zum Sonntag“ (ARD Mediathek): Trauer

Krankenhausseelsorgerin und Pfarrerin Anke Prumbaum beschreibt Trauer aus Ihrer beruflichen und persönlichen Erfahrung. Ich finde, sie bringt in wenigen Minuten vieles gut auf dem Punkt. Sehenswert.

<https://www.ardmediathek.de/video/das-wort-zum-sonntag/anke-prumbaum-trauer/das-erste/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlLmRlL2RhcyB3b3J0IHp1bSBzb25udGFnLzlwMjltMDgtMjBfMjMtNTAtTUVTWg>

### Tabu Tod: Abschied und Trauer (3Sat bzw. auch ZDF Mediathek)

Wie gehen die Menschen heutzutage mit dem Tod um, wie trauern sie, und wie hat sich die Bestattungskultur gewandelt? Es kommen mehrere Professionen zu Wort. Sehr interessant und umfassend berichtet. Hier der Link:

<https://www.3sat.de/gesellschaft/politik-und-gesellschaft/tabu-tod-abschied-und-trauer-104.html>

## Kurz-Video: Umgang mit dem Tod des geliebten Menschen an Festtagen, Gedenktagen oder Weihnachten

Ein Impuls dazu von mir findet ihr hier:

[https://youtube.com/watch?v=p\\_MLXTR81uw&feature=shared](https://youtube.com/watch?v=p_MLXTR81uw&feature=shared)

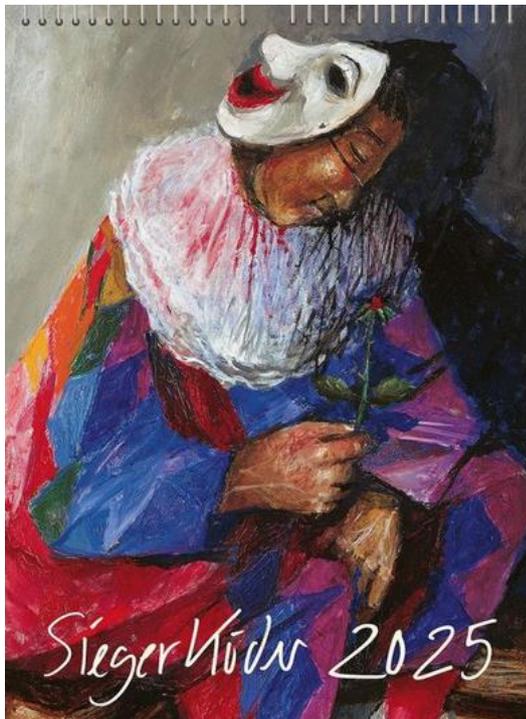
Wenn du mehr (kurze und lange) Videos auf meinem Kanal anschauen willst, hier ist der Link dazu: [https://www.youtube.com/channel/UckzTI\\_pbDsBYvIJdr--2ToQ](https://www.youtube.com/channel/UckzTI_pbDsBYvIJdr--2ToQ)

## Verlosung: Sieger Köder Wandkalender 2025

Sieger Köder studierte an der Kunstakademie Stuttgart und später Katholische Theologie und vereinte später beide Ausbildungen in seiner Funktion als Pfarrer in der Nähe von Ellwangen (Ostalb). Er zählt zu den bekanntesten deutschen Malern christlicher Kunst und Krippenbauern des 21. Jahrhunderts. Köder gelang es sehr gut, die biblische Botschaft mit dem Leben der Menschen zu verknüpfen. Dabei zeigt sich Gott als Freund des Lebens.

Die Bilder der jährlich erscheinenden Kalender machen das eindrucksvoll sichtbar. Kurze Texte erschließen die Symbolik der Motive und eröffnen einen tieferen Zugang zu den Bildern. Wer seine expressive Kunst liebt und gerne auch mal einen biblischen Bezug zur Kunst hat, der wird sich hier wohlfühlen.

Ich bekomme jedes Jahr 2 Wandkalender und habe einen übrig. Diesen verschenke ich gerne. Wenn ihr Interesse habt, schreibt mir eine Mail bis spätestens Freitag, 13.12.2024 und ich verlose den Kalender unter den bis dahin eingegangenen Interessent\*innen. Viel Glück!



Wenn ihr den Kalender mal anschauen wollt, schaut mal hier:

<https://shop.verlagsgruppe-patmos.de/sieger-koeder-wandkalender-2025-201860.html>

## Meine nächsten Termine und Veranstaltungen im Dezember ..... hierzu eine Herzliche Einladung an dich

### a) **Advent-Licht** - Der Online-Treff für Menschen in Trauer in der Adventszeit

Zusammen mit meiner lieben Kollegin Johanna Stulle leite ich das diesjährige Advent-Licht im Auftrag des HOSPIZ Stuttgart.

Uns ist wichtig, dass Menschen in Trauer gerade auch in der Adventszeit gut mit Gesprächs- und Gemeinschaftsangeboten „versorgt“ sind, denn für viele Trauernde ist die Adventszeit schwierig ohne den geliebten, verstorbenen Menschen.

Die Online-Treffen sind immer freitags, und zwar am 06.12.2024, 13.12.2024, 20.12.2024 sowie ein „Neue-Jahr-Termin“ am Freitag, 03.01.2025  
Uhrzeit ist immer 17:00 – 18:30 Uhr.

Die Anmeldung ist möglich über das Hospiz Stuttgart (Veranstalter): [aeh@hospiz-stuttgart.de](mailto:aeh@hospiz-stuttgart.de) oder Telefon: 0711-23741-870.

Nach der Anmeldung erhältst den Zuganglink und weitere Informationen.

Hast du Lust dabei zu sein? Das melde dich doch an. Wir freuen uns auf dich.

### b) **Trauer-Talk – die Online-Trauergruppe** für Menschen, die in Trauer sind und ganz einfach mehr zum Thema Trauer wissen und sich austauschen wollen.

Der kostenlose Trauer-Talk findet am Montag, 16.12.2024 um 18:00 – 19:00 Uhr zum 7. und zum letzten Mal in diesem Herbst/Winter 2024 statt.

Wenn du dabei sein willst, hier der Link zur Anmeldung:  
<https://tidycal.com/matthiaskopp/trauer-talk>

Wenn dir mein Newsletter und meine Impulse gefallen, dann gebe mir doch gerne eine **Rückmeldung oder eine Rezension** für meine Homepage oder auf Google. Darüber freue ich mich immer sehr.

Bis demnächst. Hab es gut.

Dir von Herzen alles Gute und liebe Grüße

Matthias Kopp



P.S. Du kennst jemanden, die oder der meinen Newsletter auch gerne lesen würde? Dann empfehle meinen Newsletter gerne weiter.

P.S.S. Du möchtest Unterstützung in Form von Einzelbegleitung?

Buche ein kostenloses 20-minütiges Kennenlerngespräch mit mir. Hier ein Link zu meinem Kalender: <https://tidycal.com/matthiaskopp/20-minuten-kennenlerngesprch>

**Wege durch die Trauer**

Lebens- und Trauerbegleitung

Matthias Kopp

Zertifizierter Trauerbegleiter (BVT)

Certified Clarity® Coach

Mail [info@matthiaskopp.com](mailto:info@matthiaskopp.com)

Oberer Steinberg 16 – 97688 Bad Kissingen

Phone +49 (0)152 38992489

Web [www.matthiaskopp.com](http://www.matthiaskopp.com)