

News-Update November 2024

Ein herzliches Hallo an dich,

Der November hat Einzug gehalten. Für viele ein Monat des Trübsinns, der dunklen Tage. Dieser Monat gibt gerne und oft Anlass, sich allein und einsam zu fühlen.

Auf dieses Thema gehe ich in meinem Beitrag ein: Was ist Allein-Sein, und was ist Einsamkeit? Ich unterscheide zwischen diesen Begriffen und möchte dir Impulse geben, in ein Gefühl von Verbundenheit zu kommen.

In der Rubrik „Medien“ habe ich einiges für dich zusammen gestellt, diesmal ein Buchtipp und eine kreative Idee.

Und Veranstaltungen ☺ Im November gebe ich wieder die Möglichkeit für eine kostenfreie Teilnahme an einem nächsten Webinar sowie an meinem Online-TrauerTalk.

Der Aufwand dahinter für mich ist nicht ganz unerheblich ... ich mache es trotzdem kostenfrei, da es mir ein Anliegen ist, über Trauer zu informieren und in verschiedenen Formaten ins Gespräch zu gehen.

Und wer schon das nächste Jahr plant: hier bereits eine Anmeldemöglichkeit zum Klosterwochenende für Menschen in Trauer im September 2025. Ich freue mich schon sehr darauf, zusammen mit meiner Kollegin Dorothea dieses Seminarwochenende im Detail zu planen und durchzuführen.

Sei neugierig. Ich freue mich, wenn du an meinen Impulsen und Angeboten Interesse hast.

Viel Spaß beim Lesen bzw. Anschauen und richtig herbstliche Grüße an dich

Dein Matthias Kopp



Alleinsein und Einsamkeit

Unter trauernden Menschen fallen oft die Begriffe „Allein-Sein“ oder „Einsamkeit“. Ich möchte hier darauf eingehen. Wenn ein enger angehöriger Mensch stirbt, fällt ein wichtiges „Puzzle-Teil“ aus meinem Leben. Es ist in seiner Art und Form nicht zu ersetzen. Die Lücke versuche ich zu füllen, doch es gelingt mir nur ansatzweise. Ich muss Dinge alleine machen, die man zuvor gemeinsam bewältigt hat. Ich treffe Freunde nun alleine, welche man zuvor gemeinsam getroffen hat. Vor allem aber bleibe ich alleine im Alltag, in den kleinen Dingen und Routinen, in den kleinen Aufmerksamkeiten und vielleicht unbedeutenden Gesprächen. Die Partnerin oder der Partner, der Vater, das Kind, der gute Freund, etc. sind nicht mehr da – das ist Tatsache und kann nicht geleugnet werden. Ich bin hier alleine.

Unter Einsamkeit verstehe ich etwas anderes. **Während Allein-Sein als Fakt bezeichnet werden kann, ist Einsamkeit ein Gefühl.** Ich fühle mich einsam. Interessanterweise hat Einsamkeit in erster Linie nichts zu tun mit dem Allein-Sein. Ich kann auch einsam sein inmitten einer Partnerschaft, eines regen Freundeskreises und inmitten eines bewegten Berufslebens. Wie kann das sein?

Einsamkeit hängt mit der Nicht-Verbundenheit zu meinem inneren Kern zusammen. Nichts auf dieser Welt, nichts Materielles, kein Geld auf dieser Welt kann eine innere Einsamkeit, eine Nicht-Verbundenheit nachhaltig stillen. Mit Verbundenheit meine ich: Verbundenheit zu meiner Seele, zu meiner inneren Weisheit, zum Größeren Sein, zum Spirituellen (manche nennen das Gott, Universum, Großes Bewusstsein, etc.).

Was kann das für uns Menschen in Trauer bedeuten?

So schmerzvoll die Erfahrung des Allein-Seins sein mag, so muss ich mich nicht zusätzlich den Gefühlen von Einsamkeit aussetzen. Das hat damit nichts zu tun.

Oder anders ausgedrückt: **Ich kann allein sein, aber muss nicht einsam sein.**

Ich kann die Erfahrung von Allein-Sein machen und gleichzeitig mich verbunden und aufgehoben fühlen in mir selbst bzw. in einem Großen Selbst / Gott / Bewusstsein, etc..

Ich finde diese Unterscheidung sehr wichtig und diese Erkenntnis hat mich in meiner eigenen Trauerzeit über viele traurige Stunden und Tage „gerettet“. Ich kann die Tatsache des Allein-Seins nicht leugnen und sie ist Fakt. Über lange Zeit hinweg spiegelt mir die Realität diese Tatsache („Ich bin allein“) wider und allmählich erkenne ich, dass dies (m)eine neue Realität ist.

Die Verbundenheit jedoch ist eine andere Realität. Sie ist genauso Fakt. Sie ist indiskutabel, sie war immer, sie ist immer und wird immer sein. Wir sind stets verbunden, mit dem Göttlichen, mit den Verstorbenen, mit allen Dingen um uns herum und mit uns selbst.

Das einzige **Problem ist: Wir sehen oder spüren diese Verbundenheit nicht immer.** Wir verlieren sie oder den Glauben an ihre Existenz.

Wenn wir in Trauer zwischen Allein-Sein und Einsamkeit unterscheiden können, sind wir selbstwirksam. Wir sind nicht ausgesetzt. Wir können der Tatsache des Allein-Seins ins Auge blicken, aber können selbst entscheiden, ob wir in das Gefühl der Einsamkeit gehen oder nicht. Wenn wir die „Einsamkeits-Brille“ aufhaben und denken, dass unser Gefühl von Einsamkeit vom Allein-Seins kommt, dann ist das logisch. Aber nicht zwingend.

Ich habe auch eine andere Wahl: ich kann erkennen, dass ich allein bin, und daraufhin entscheiden, ob ich mich (zusätzlich) einsam fühlen möchte. Ich kann genauso gut die „Verbundenheits-Brille“ aufsetzen und mir sagen, dass ich trotz Allein-Sein im Wohlfühl bleiben möchte.

Das klingt vielleicht etwas theoretisch. Ich mache es **konkreter**: Was habe ich in schweren und traurigen Stunden gemacht, um **meine Verbundenheit zu stärken**?

- Immer gut tut mir der Weg in die Natur. Ich kann es nicht umfassend erklären, aber Bewegung, der Anblick von Bäumen, Fernblick, das Fühlen von Baumrinde oder Gras beruhigen mein Nervensystem sehr. Es ist, als verbinde ich mich mit einer größeren Intelligenz, einem größeren System. Ich komme nach Hause und fühle mich sicher und aufgetankt.
- Gute Musik steigert mein Wohlbefinden in Sekunden. Wenn ich dann noch mitsinge, ist es, als öffnet sich in mir ein größerer Raum. Ich fühle mich mit meinem Körper sehr verbunden und die musikalischen „Schwingungen“ heben mein Wohlfühl nachhaltig.
- Gute Freunde treffen. Manchmal fällt es mir schwer, mich aufzuraffen. Und manchmal sind die Gespräche für mich zu oberflächlich. Aber ein einziger Satz, von irgendjemand gesprochen, kann mir gut tun und stärken. Damit dann nach Hause zu gehen – das kann mein Wohlfühl über längere Zeit heben.
- Ich kenne Menschen, die können sich in Bücher vertiefen und sinken dabei auf eine Ebene der Entspannung und gehen dabei in Verbundenheit mit einer anderen Welt und schöpfen daraus Mut und Zutrauen (ich muss zugeben, dass mir dies nicht gelingt 😊, aber macht auch nix)
- Bei einigen (nicht bei allen) Mediations-Sitzungen schaffe ich es, ein tieferes Gefühl von Verbundenheit zu erzielen. Es ist dann oft auch gepaart mit einer Spur Weisheit und Gelassenheit.

Egal, wie du **Verbundenheit** erzielst: sie wird sich immer **in Formen von Leichtigkeit, Lebendigkeit, Gelassenheit oder Lebensmut** zeigen. Wenn du dies spürst, bist du auf dem richtigen Weg.

Und noch ein Gedanke am Schluss: wenn ich mich verbunden fühle mit etwas Größerem, dann fällt mein Allein-Sein weg. Allein heißt „all-ein“. Alles in einem, alles eins. Es gibt keine Trennung. Nie. Doch wir sind Menschen und vergessen es gerne. Schade eigentlich, denke ich, und weiß, dass ich Verbundenheit immer wieder üben muss.

Ich wünsche dir in diesen Tagen rund um Allerheiligen, Totensonntag, an trüben Novembertagen oder in traurigen Stunden, dass du einen Funken Verbundenheit spürst, zu deinen Verstorbenen, zur Lebendigkeit und zum Feuer in dir, (wenn du magst) zu Gott oder einem höheren Selbst und zu deinem Lebensmut.

Herzliche Grüße an dich

Dein Matthias Kopp

Medien

Buch: „Was bleibt ist Licht“

Nach dem Tod ihres Sohnes findet die Illustratorin Melanie Garanin ihren ganz eigenen Weg, um mit ihrer Trauer, Wut und Verzweiflung umzugehen: Sie beginnt, die sogenannten „**Kerzentiere**“ zu zeichnen, insgesamt 365 Stück.



Diese Tiere haben eines gemeinsam: Sie alle tragen eine Kerze. Mal schleppen sie sie, mal balancieren sie sie auf dem Kopf, mal lehnen sie sich an ihr an – immer aber hüten sie ihr Licht wie einen Schatz. Eine Auswahl ist in diesem Buch versammelt, das mit wenigen Worten und berührenden Bildern Licht ins Dunkel bringt und gleichzeitig Raum lässt für die eigene Trauer.

Melanie Garanin, 48 Seiten, arsEdition, ISBN-10: 3845843500, Euro 15,00

Auch als schönes Geschenk für Menschen in Trauer.

Erwerblich zum Beispiel über Thalia.de:

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1060314740>

Idee: Erinnerungsglas

Für Trauernde jeden Alters kann es eine schöne Idee sein, **ein Erinnerungsglas für den Verstorbenen oder die Verstorbene zu gestalten**. Im Glas befinden sich etwa kleine Zettel mit Botschaften, die man seinem geliebten Menschen gerne noch sagen möchte. Ergänzend kann man auch eine kleine Lichterkette, Zweige, Steine, Sand oder Muscheln mit in das Glas geben - was immer du mit eurem geliebten Menschen verbindest. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Idee ist leicht und kostengünstig umsetzbar und das Glas ermöglicht, dass man das Ergebnis schnell sehen kann und auch nachträglich ergänzt oder ändert. Sicherlich hast du ein schönes Glas zu Hause, mit dem du dies gestalten kannst.

Es klingt so einfach, fast zu einfach. Meine Erfahrung ist: das Einfache ist oft viel wirksamer als das Schwierige 😊

P.S. Übrigens: die Idee habe ich vom Drogerie-Markt dm „geklaut“. Hier ein Link dazu: <https://www.dm.de/tipps-und-trends/bastelideen/bastelideen-sommer/erinnerungsglas-697006>



Meine nächsten Termine und Veranstaltungen hierzu eine Herzliche Einladung an dich

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

Dieser Trauer-Talk ist mir ein großes Anliegen. Jedes Jahr erlebe ich, wie im Herbst der Bedarf an Begleitung und Austausch wächst unter Menschen, die in Trauer sind. Ich möchte hier meinen Beitrag leisten. Unkompliziert, einfach zugänglich und regelmäßig.

Gerne lasse ich dich an meinen persönlichen Trauerarbeit-Erfahrungen teilhaben und biete die Möglichkeit zum Austausch. Und: du kannst und darfst sehr gerne deine Fragen einbringen.

Die Teilnahme am Trauer-Talk ist für dich **kostenfrei**.

Die nächsten Termine:

- Montag, 18. November 2024
- Montag, 02. Dezember 2024
- Montag, 16. Dezember 2024

Uhrzeit: immer 18:00 – 19:00 Uhr

Du hast Interesse? Wie schön ☺ Dann melde dich hierüber an:

<https://tidycal.com/matthiaskopp/trauer-talk>

**b) Webinar am Donnerstag, 14.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, online
Thema: „Warum fällt es mir so schwer, den Tod zu akzeptieren?“**

Obwohl wir vielleicht mit dem Tod gerechnet haben und für uns der Tod "im Kopf" - also rational - richtig und passend ist, so kann es sein, dass unser Herz völlig "nein" zum Tod sagt. Es fällt uns trotz vieler Gespräche, trotz vieler Gedanken und trotz einiger vergangener Zeit immer noch schwer, den Tod zu akzeptieren. Nach dem Motto: "Der Tod hat uns alles / vieles genommen, und das ist nicht in Ordnung".

Warum ist das so? Warum fällt es mir so schwer, den Tod zu akzeptieren? Hätte ich es gerne anders und wenn ja, wie komme ich da hin?

Darüber reden wir in diesem Webinar. Im ersten Teil gebe ich Impulse und Sichtweisen dazu, die wir im gemeinsamen Austausch aufnehmen können. Die Teilnahme ist kostenlos.

Den Link zur Veranstaltung lautet:

<https://us02web.zoom.us/j/88932228068?pwd=E89dg5JpSB8ynlUmisnaqJqJPh0NLG.1>

**c) Vorankündigung für Frühentschlossene:
Wochenendseminar im Kloster Kirchberg für Menschen in Trauer
05. - 07. September 2025**

Vielleicht warst du schon mal bei einem der beiden Seminare im Kloster Kirchberg (bei Sulz am Neckar) dabei, die Dorothea Reyer-Simpfendorfer und ich im Sommer 2023 und 2024 geleitet haben.

Dorothea und ich mögen die klösterliche Atmosphäre sehr und freuen uns noch mehr, dass wir ab 2025 im *offiziellen* Seminarprogramm des Bildungshauses auf dem Kirchberg vertreten sind ☺ ☺

Unser Wochenendseminar für Menschen in Trauer „Wie ich in Trauer meine eigene Spur (wieder) finde“ findet am 05.09. – 07.09.2025 im Kloster Kirchberg statt.

Hast du Interesse? Wir würden uns sehr freuen ☺

Das Seminarprogramm ist bereits veröffentlicht und Buchungen können vorgenommen werden. Hier der Link zu weiteren Informationen und zur Anmeldung:

<https://klosterkirchberg.de/veranstaltungen/wege-im-leben-nach-einem-schweren-verlust>

Ohne Druck zu machen, aber auch um ehrlich zu sein: Ich weiß nicht, wie schnell unser Angebot ausgebucht sein wird, da das Bildungsprogramm eine sehr hohe Auflage hat und die Kurse erfahrungsgemäß (aus meiner Erfahrung als Teilnehmer) früh ausgebucht sind. Von daher: Wenn du Interesse hast: warte nicht allzu lange oder rufe einfach an, um den Anmeldestand zu erfahren.

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

Oberer Steinberg 16 – 97688 Bad Kissingen

Phone +49 (0)152 38992489

Web www.matthiaskopp.com