

## Newsletter August 2023

### Ein herzliches Hallo an euch,

in den letzten Wochen war ich viel am Arbeiten in unserem neuen Zuhause. Tätigkeiten wie Terrassenbau, Parkettlegen, Dämmen, Mörteln, Verputzen usw. kamen so in mein Leben. Ich bin einerseits stolz, andererseits sehne ich auch ein Ende der Arbeiten herbei.

Inmitten der Arbeiten waren wir immer wieder vom Wetter abhängig – und dieses galt es täglich zu beobachten und sich darauf einzurichten. Mehr als einmal kam mir hier ein **Regenbogen** vor die Linse – zu diesem möchte ich in diesem Newsletter schreiben.

Eine liebe Klientin hat mir einen **Filmtipp** gegeben – diesen findet ihr unter „Medien“ 😊

Und: Ende September starten mein lieber Kollege Kian und ich eine neue **Online-Trauergruppe**, dieses Mal für Menschen, die schon einen Teil ihres Trauerwegs hinter sich haben. Mehr dazu unter „Seminare“.

Viel Spaß beim Lesen und sommerliche Grüße an euch alle

Matthias Kopp

### Eines Tages ein Regenbogen .....



In den letzten Wochen habt ihr sicherlich, wenn ihr euch in Deutschland aufgehalten habt, sowohl heiße Temperaturen erlebt, als auch Tage und Wochen mit Regen. Bei uns gewitterte es sehr, wir hatten Sturm und heftige Niederschläge, teilweise mit Wassereintritt am Dach.

So ähnlich geht es auch in Zeiten der Trauer zu: wir erleben Tage, an denen scheint alles normal, fast schon schön. Und es gibt Tage, an denen regnet es heftig, ein Sturm an

unangenehmen Gefühlen rauscht bei uns durch und wir fürchten uns vor der Heftigkeit. Und vielleicht, wie bei uns, regnet es hinein – wir fühlen uns nicht mehr sicher und haben vielleicht Angst oder Panik. Dieser typische Sommer – große Temperaturunterschiede und Wetterkapriolen – dieser spielt sich in Trauerzeiten gerne in uns und um uns herum ab.

Das Dumme daran: wir haben darauf keinen Einfluss. Die Wetter- oder Trauerkapriolen kommen, wie sie wollen. Das Gute daran: sie gehen auch wieder.

Und manchmal erscheint ein Regenbogen am Horizont. Das Sonnenlicht bricht sich an den Regentropfen und wird von dort zurück geworfen. Wir sehen dadurch das Farbenspektrum im Verlauf, zwischen Ultraviolett bis Infrarot, quasi alle für unser Auge sichtbare Farben.

Ein Regenbogen erscheint für mich wie ein Bonus, wie eine Belohnung nach einem Gewitter. Er wäre ohne den vorhergehenden Regenguss, ohne intensive Trauergefühle, nicht erschienen. Vielleicht will der Regenbogen sagen: „schau, du hast die Regendusche / Gefühlsdusche (über) erlebt, jetzt zeige ich dir die schöneren Seiten deines Lebens“.

Und der Regenbogen bietet alles an Farben auf, so wie das Leben in der Trauerzeit alles an Gefühlen anbietet: von Niedergeschlagenheit und Ohnmacht bis hin zu Dankbarkeit und Leichtigkeit. Sie sind alle vorhanden, die einen nur ganz kurz, andere anhaltend lang. Das Spektrum ist größer als zu „normalen“ Zeiten.

Ich wünsche euch, sofern ihr in Trauer seid, dass ihr immer mal wieder einen Regenbogen seht (in Wirklichkeit oder symbolisch), der euch versichert, dass nach schweren Zeiten auch wieder schöne Zeiten kommen können – auch wenn diese am Anfang noch kurz sein mögen. Mit der Zeit werden die Zeiten, in denen es euch besser geht, häufiger und länger werden. Ganz sicher!

Ich wünsche euch alles Gute euch auf eurem Weg!

## Medien

### Filmserie „Einfach Liebe“

Ein ideenloser Titel, der eher eine Romanze oder Freitagabend-Schnulze verheißen würde .... aber nicht bei dieser Filmserie! Hier und da romantisch, ja, aber bei „Einfach Liebe“ geht es viel tiefer: nach dem Tod Ehefrau und Mutter Kersti trauern Ehemann Sten, Sohn Aron und Tochter Clara auf sehr unterschiedliche Weise. Und zugleich versuchen sie ihre partnerschaftlichen Beziehungen neu zu gestalten. Trauer und Neuanfang zugleich.

Die 6-teilige Serie auf der ARD Mediathek ist kurzweilig, vielseitig, traurig, humorvoll und ermutigend. Viele Seiten der Trauer, die erlaubten wie unerlaubten, werden thematisiert. Ich persönlich finde, dass in dieser Serie das Thema Trauer breit, realistisch und gefühlvoll aufbereitet wird und stets eine Spur Leichtigkeit und Neugier mitschwingen. Die Schauspielerinnen und Schauspieler haben meines Erachtens ihre Rollen toll ausgefüllt.

Die Serie ist zu finden in der ARD Mediathek. Hier der Link:

<https://www.ardmediathek.de/serie/einfach-liebe/staffel-1/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlLmRlL2VpbmZhY2ggbGllYmU/1>



© ARD Mediathek

### **Seminare und die nächsten Termine .....**

findet ihr auf meiner Homepage [www.matthiaskopp.com](http://www.matthiaskopp.com) unter der Rubrik „Termine“.

Mein lieber Kollege Kian Bank und ich werden **ab 21.09.2023 eine weitere Online-Trauergruppe** an den Start bringen, die für Menschen gedacht ist, die schon ein Stück ihres Trauerwegs gegangen sind, d. h. die schon Erfahrung mit einer Trauergruppe, Einzelbegleitung oder einer anderen intensiven Form von Unterstützung hatten.

Wir freuen uns sehr auf die Gruppe. Wir waren bei den letzten Online-Trauergruppen sehr berührt, welch großen Effekt eine digitale Trauergruppe auf den persönlichen Weg haben kann. Weitere Infos findet ihr im angehängten Flyer. Bei Fragen dürft ihr sehr gerne auf mich zukommen.

**Für das nächste Jahr 2024 bin ich bereits in der Planung weiterer Seminare** für Menschen in Trauer. Mit dem nächsten Newsletter im September 2023 werde ich die Jahresplanung für 2024 vorstellen.

Euch von Herzen alles Gute und liebe Grüße

Matthias Kopp

#### **Wege durch die Trauer**

Lebens- und Trauerbegleitung

Matthias Kopp

Qualifizierter Trauerbegleiter

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)