

Newsletter Februar 2023

Ein herzliches Hallo an euch,

wenn ein wichtiger Mensch in unserem Leben stirbt, ist vieles anders, schmerzvoll. Es fühlt sich verzweifelt an, ohnmächtig oder hoffnungslos. Alles, was bekannt ist und alles, was Halt, Verlässlichkeit und Orientierung gibt, ist so wichtig in der Trauerzeit. Doch vieles müssen wir neu machen, lernen und erproben. Da stellt sich oft die Frage, wo das hinführt. Dazu spreche ich in meinem Beitrag „Wie geht es weiter?“.

In der Rubrik „Medien“ stelle ich 2 Beiträge zum Thema Trauerbewältigung sowie einen Film vor, der sich um Trauer dreht.

Viel Spaß beim Lesen und sonnige Grüße an euch

Matthias Kopp



Wie geht es weiter?

Neulich war ich in meinem geliebten Allgäu im Schnee. Weil weiter oben Lawinengefahr war, habe ich mich mit meinen Schneeschuhen in unteren Höhen aufgehalten und habe die Chance genutzt, querfeldein zu gehen – das ist mit Schneeschuhen einfach möglich. Immer wieder traf ich auf einen Weg und oft spürte ich einen eigenen, einsamen Weg durch den Tiefschnee.

Dieses „Weg-spuren“ erinnerte mich so sehr an meine eigene Trauerzeit, und zwar in vielen Punkten:

- Ich war allein auf diesem Weg.
Obwohl ich auch auf andere Trauernde traf (z. B. in Trauergruppen), so war mein Weg oft einsam und ich musste ihn erst einmal finden.
- Es war so mühsam:
immer wieder den eigenen Weg erkennen, spüren, die Füße heben. Es gibt so viele Dinge in der Trauerzeit, die einem förmlich die Kraft nehmen. Dinge, die ich mit Behörden, Krankenkassen, Bestatter*innen, Versicherungen, etc. regeln muss. Dinge, die früher mein Partner bzw. meine Partnerin machte und ich nun übernehmen muss.
- Immer wieder fragte ich mich, wie es weiter geht.
Wie im oben gezeigten Bild war mir nicht klar, wie sich mein Weg nach der nächsten Kuppe fort setzt. Bin ich auf dem richtigen Weg oder habe ich mich verlaufen? Wer oder was kann mich hier beraten? Ich war froh um jeden Kompass oder Navigationsgerät, der mir sagte: „es ist ok, wie du es machst. Es ist ok, wie du fühlst“.
- Auf dem Weg liegen immer wieder Rastpunkte.
Ich war so müde, dass ich eine Stärkung und Ruhepause gerne annahm. Doch manchmal lief ich an der Raststätte einfach vorbei, weil ich mit meinem Weg und anderen Dingen beschäftigt war. Da half es mir so sehr, wenn mich jemand einlud und zur Ruhe und Stärkung herein bat.

Den eigenen Trauerweg zu beschreiten, ist eine körperliche und mentale Höchstleistung. Gerade weil es keinen vorgefertigten Weg gibt und selten eine/r mit einem läuft, ist alles so mühsam. Trauernde Menschen vollbringen einen „Lebens-Marathon“, ohne es zu wissen und sich selbst dafür zu loben.

Was habe ich auf meinem Trauerweg gelernt bzw. was würde ich euch empfehlen?

- Habt Vertrauen! Euer Weg bahnt sich von selbst, wenn ihr unbeirrt auf ihm weiter lauft.
- Legt immer wieder eine Rast ein. Trauern ist eine Höchstleistung. Wenn euch jemand versorgen will und es euch gut tut, nehmt es dankbar an.
- Wenn euch andere Menschen ein Stück eures Weges begleiten wollen und können, lasst es zu. Kein Mensch muss alles allein tun. Gemeinsam sind wir immer stärker.
- Jeder Schritt, auch jeder kleine, bringt euch vorwärts. Wenn alles zu lang oder zu steil wirkt, dann geht nur einen Mikro-Schritt. Auch dieser bringt euch etwas weiter. Morgen ist der Schritt schon etwas länger.

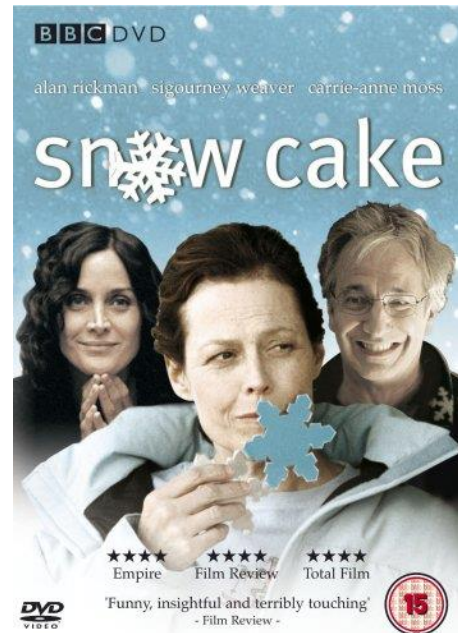
Ich wünsche euch, sofern ihr in Trauer seid, dass ihr euren Weg geht. Jeden Tag, Schritt für Schritt. Habt Vertrauen! Irgendwann seht ihr weiter ins Gelände und wisst, dass euer Weg in ein neues, wieder schönes Gebiet führt.

Medien

Film: „Snow Cake“

Der verschlossene Engländer Alex wird in der verschneiten Weite Ontarios in einen Autounfall verwickelt, gerade als die Anhalterin Vivienne bei ihm eingestiegen ist. Die junge Frau stirbt noch am Unfallort. Voller Schuldgefühle sucht der 50-jährige Alex Viviennes Mutter auf. Doch Linda ist keine gewöhnliche Mutter: Sie ist Autistin und kann ihre Trauer nicht zeigen.

Besonders mag ich die Charakterdarsteller*innen Alan Rickman, Sigourney Weaver und Carrie-Anne Moss. Sie geben dem Film Tiefe, aber innerhalb der Schwere auch eine Leichtigkeit. Der Film ist auf Amazon Prime zu finden.



Kurz-Beitrag: „Wohn mit meiner, deiner Trauer?“

Trauerbegleiterin und Klinikseelsorgerin Monika Strammen fasst in einem kurzen, 4-minütigen Beitrag wesentliche Punkte der Trauerarbeit zusammen. Ich finde, es sind trotz der Kompaktheit des Beitrags einige gute und wichtige Impulse für Menschen in Trauer sowie deren Umfeld drin.

https://www.youtube.com/watch?v=AMo2jFI5_f8

Aus dem Leben gerissen | SWR Nachtcafé

Moderator Michael Steinbrecher spricht in der Folge vom 28.03.2015 mit seinen Gästen über den plötzlichen Tod und den Umgang damit. Aus der Beschreibung der Folge: „[Sehr schlimm ist es,] wenn [...] ein naher Angehöriger oder guter Freund ums Leben kommt. Der unerwartete Verlust lähmt, macht traurig und wütend zugleich. Nach der anfänglichen Schockstarre kommt die Frage nach Schuld und Verantwortung. Es braucht einen angemessenen Prozess der Trauer. Manchmal bleibt auch ein Leben in Ungewissheit. Wie geht man mit einem plötzlichen Schicksalsschlag um? Wer kann helfen, das Trauma zu überwinden? Und wie findet man im Leben wieder zurück in geregelte Bahnen?“

<https://www.youtube.com/watch?v=yBSMT7B3LnY>

Aufgeschnappt

Martin Luther King sagte einmal folgendes:

Glaube bedeutet, den ersten Schritt zu gehen, obwohl man nicht die ganze Treppe sehen kann

Ich finde diesen Satz so passend für die Zeit in der Trauer. Ich beziehe mich hier nicht unbedingt auf den Glauben an Gott. Vielmehr steht für mich Glaube für ein Vertrauen in etwas Größeres, das einen Menschen in Liebe führt. Und darauf bezieht sich Martin Luther King: auf das Zutrauen, dass ich meinen Weg gehen kann, gerade und obwohl ich nicht den Weg in Gänze sehe.

Es braucht viel Mut, Wege zu gehen, die unbekannt sind. Es braucht viel Kraft, den ersten Schritt zu gehen, z. B. auf Freunde, von denen man sich in der eigenen Trauer mehr Unterstützung gewünscht hätte. Es braucht viel Stärke, um zu verzeihen. Es braucht viel Zuversicht, um mit den ersten Schritten ein neues Leben ohne die verstorbene Person zu meistern. Denn in allen ersten Schritten ist nur eine Ahnung des Kommenden möglich, die weitere Zukunft wird sich weisen.

Allen, die in Trauer sind, wünsche ich, dass Sie (immer wieder) den ersten Schritt gehen können: in eine neue Rolle, in ein unbekanntes Terrain, in neue Tätigkeiten, auf das Umfeld zu, in neue, einsame Tage. Und irgendwann wird die Treppe, von der Martin Luther King spricht, besser sichtbar und bietet Perspektive.

Seminare und die nächsten Termine

findet ihr auf meiner Homepage www.matthiaskopp.com unter der Rubrik „Termine“.

Euch von Herzen alles Gute und liebe Grüße

Matthias Kopp

Wege durch die Trauer

Lebens- und Trauerbegleitung

Matthias Kopp

Rudolf-Brenner-Str. 41

70619 Stuttgart

Tel. +49 (0)152 38992489

Mail: info@matthiaskopp.com

Web: www.matthiaskopp.com