

## Newsletter Januar 2023

### Ein herzliches Hallo an euch,

das letzte Jahr war für mich sehr arbeitsreich in punkto Selbstständigkeit als Trauerbegleiter. Ich hatte viele schöne und berührende Einzelbegleitungen, interessante Vorträge und Seminare, etliche Wanderungen mit Menschen in Trauer (davon wurde eine Wanderung durch einen Journalisten begleitet und ein Artikel in „Zeit online“ dazu veröffentlicht). Der Männerstammtisch (für Männer in Trauer) lief über das ganze Jahr, zusammen angeleitet mit meinem lieben Kollegen Kian Bank. Mit ihm entwarf ich auch das Online-Format „Adventlicht“, bei welchem wir uns online an allen Adventssonntagen sowie an Silvester mit trauernden Menschen trafen. Für uns kam überraschend, dass sich plötzlich Menschen aus Stuttgart, Oldenburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen oder Spanien zuschalteten. Wie schön! Kian und ich haben Gefallen am online-Format gefunden und die Rückmeldungen waren sehr bestätigend und ermutigend. Wir wollen daher ab Ende Januar eine Online-Trauergruppe anbieten. Dazu mehr in der Rubrik Seminare.

Und für 2023?: ich freue mich auf viele Begegnungen mit euch, mit meinen Kolleg:innen in der Trauerbegleitung und mit mir selbst 😊 Sehr gespannt und in großer Vorfreude bin ich auf die 3 Seminare für Menschen in Trauer, die ich mit Kolleg:nen im April, Juli und September anbieten werde..... auch dazu mehr unter „Seminare“.

Viel Spaß beim Lesen und herzliche Grüße zu diesem neuen Jahr

Matthias Kopp



## **Gute Vorsätze für das neue Jahr – geht das, wenn ich in Trauer bin?**

Und: „was sind deine guten Vorsätze für 2023? Was sind deine Ziele? Was hast du dir vorgenommen?“

Ihr kennt sicherlich diese Fragen, manchmal sind das ja fast schon Floskeln .... Und vielleicht seid ihr das auch in diesem Jahr gefragt worden. Oder ihr habt euch selbst diese Fragen gestellt. Ja, und es bietet sich auch an, an einem Jahreswechsel zurück zu blicken und nach vorne zu blicken. Was habe ich erreicht und was will ich im neuen Jahr erreichen, ggf. ändern? Das muss nicht schlecht sein.

Doch sind Planungen, Vorsätze, Ziele überhaupt relevant, wenn ich in großer Trauer bin, wenn ich einen wichtigen Menschen in meinem Leben verloren habe, wenn mir die Bezugspunkte verrutscht sind, wenn ich nicht weiß, wie es weiter gehen soll?

Zeiten der Trauer sind anders als sonstige Zeiten. Sie passen nicht in das bekannte Schema. Vieles, was ich bisher kannte und mir Orientierung gab, ist weg oder anders. Ich muss mich erst einmal neu zurecht finden. Das ist wie ein Überlebensmodus, der Dinge wegschiebt, die gerade nicht wichtig sind. Und das kann dauern, Wochen, Monate, Jahre. Das ist normal.

Soll ich mir deswegen keine „guten“ Vorsätze oder Ziele für das neue Jahr machen?

Ich kann euch kein Patentrezept geben. Dem einen tun neue Ziele und Vorhaben gut, die anderen stresst es. Angesichts des Verlustes mögen Ziele und Vorhaben keinen Sinn ergeben, doch will ich mich ganz hängenlassen?

Es gibt keine perfekte Lösung, aber es gibt DEIN Gefühl, das dir sagt, was aktuell für dich gut ist. Wenn du erst einmal nichts für 2023 planen willst, ist das ok. Und wenn du das Gefühl hast, es wäre gut, schon jetzt für den Sommer einen Urlaub zu buchen, weil es dir Kraft gibt, dann mach es. Oder vielleicht reicht der kleine Schritt bis morgen oder bis nächste Woche, der geplant werden muss – und danach werden weitere kleine Schritte geplant.

Es gibt keine Regel in Zeiten der Trauer. Es gibt keine Vorgaben, keine schnelle Lösungen, keine Patentrezepte oder Verlässlichkeiten. Aber es gibt DICH, mit deinen Gefühlen und deiner Geschwindigkeit.

Ich wünsche dir für das Jahr 2023, dass du dich stets traust, das zu tun, was dir persönlich gut tut und was dir Kraft gibt. Ich wünsche dir glückliche Momente in Leichtigkeit, Verbundenheit und die Zuversicht, dass es immer ein Stück besser wird.

## **Medien**

### **Film: „P.S. Ich liebe dich“**

Es ist ein berührender Film, bei dem der verstorbene Ehemann seiner Frau Botschaften in Form von Briefen zukommen lässt. Auch wenn das Umfeld sich Sorgen macht, so ist die Witwe sicher, dass diese Briefe ihr bei der Trauerbewältigung helfen.

Richard LaGravenese hat bei dem 2007 erschienenen Film Regie geführt. Hilary Swank und Gerard Butler sind in den Hauptrollen zu sehen. Der Film spielt in New York und in Irland.

Ihr findet den Film auf Amazon Prime sowie auf Netflix.

Obwohl der Film auf mich anfangs oberflächlich wirkte, so änderte ich meine Meinung während des Filmschauens. Immer wieder gibt es berührende und weise Sätze und Botschaften, die man sich am liebsten aufschreiben würde. Eine Empfehlung von mir.



### **Dokumentation: „Jung, verwitwet und allein - Weiterleben ohne Partner“**

Etwa 500.000 Witwen und Witwer im Alter zwischen 20 und 50 gibt es in Deutschland. Oft haben sie noch kleinere Kinder und müssen ihr so nie gewolltes Leben plötzlich allein meistern.

Die Sendung „37 Grad“ begleitet zwei Frauen und einen Mann bei dem Versuch, als Witwen und Witwer in die emotionale Normalität und in so etwas wie einen Alltag zurückzufinden. Wie gelingt das? Der Link zur Dokumentation:

<https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad/37-jung-verwitwet-und-allein-100.html>

### **Aufgeschnappt**

Im Buch „endlich. Über Trauer reden“ von Susann Brückner und Caroline Kraft steht auf der inneren Klappseite:

*Trauer betrifft uns alle. Weil wir Menschen verlieren, die wir lieben.  
Keine Liebe ohne Trauer.“*

Als ich dies las, dachte ich: „Eigentlich gibt es nichts mehr hinzuzufügen. Es ist alles gesagt.“

Wenn ich nicht wahrhaft geliebt habe, kann ich nicht um das verloren gegangene Geliebte wahrhaft trauern. Trauer und Liebe sind 2 Seiten derselben Medaille. Ober die beiden Enden einer Schaukel. Je höher die Liebe (Schaukelseite) „ausschlug“, desto größer kann die Trauer werden. Trauer ist der Preis dafür, dass wir uns an das „Experiment Liebe“ gewagt haben.

Trotz des sehr schmerzhaften Verlustes meiner ersten Frau habe ich eine weitere Partnerschaft zu einer, meiner jetzigen Frau gewagt. Viel mehr als früher schwingt in der Beziehung mit, dass alles mit einem Schlag vorbei sein kann, für den Preis eines eventuell hohen Schmerzes bei Verlust. Denn das Leben ist viel zu fragil.

Liebe und Leben sind nicht kalkulierbar oder dosierbar. Sie sind einfach. Und Trauer ist nichts anderes als ein anderer Teil des Lebens, auch nicht kalkulierbar und nicht dosierbar.

Im Grunde leben wir ein „riskantes Spiel“. Zum Glück sind wir uns dessen nicht immer bewusst, sonst würden wir nicht immer wieder ungezügelt lieben.

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

**Online-Trauergruppe**, mit Kian Bank und mir:

Ab Donnerstag, 26.01.2023 (19:30 – 21:00 Uhr) werden wir uns bis Ostern im 14-Tages-Rhythmus online treffen. Der erste Abend dient als Schnuppertermin, danach werden wir die Gruppe „schließen“ mit denjenigen, die regelmäßig dabei sein wollen. Weitere Informationen schicke ich im Laufe der nächsten Tage per Mail.

**Wochenend-Seminar „Genießen und sich stärken in Trauer“ im Forum Hohenwart am 21.-23. April 2023** mit Martina Reinalter und mir. Es sind noch 2 Plätze frei.

**Wochenend-Seminar „Ruhe finden in Zeiten der Trauer“ im Kloster Kirchberg am 14.-16. Juli 2023** mit Dorothea Reyer-Simpfendörfer und mir. Es sind noch 2 Plätze verfügbar.

**Pilgerwanderung „Unterwegs in Gemeinschaft und zu sich selbst“ auf dem Martinusweg am 07.-10. September 2023** mit Kian Bank und mir. Es sind noch 4 Plätze frei.

Die Beschreibungen zu den oben genannten 3 Seminaren sowie alle weiteren Veranstaltungen findet ihr auf meiner Homepage [www.matthiaskopp.com](http://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](mailto:info@matthiaskopp.com)

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