

Newsletter Juli 2024

Ein herzliches Hallo an euch,

ich schicke euch einen lieben Gruß aus meinem Urlaub in Nord-Holland. Während die Fußball-EM in Deutschland die Fans begeistert, haben wir uns für eine geruhsame Auszeit entschieden. Auszeit, ja, das war nötig.

Und auch in der Trauer sind Auszeiten so wichtig – das ist heute mein Thema.

Nach den meinen letzten zwei gut besuchten Webinaren zu den Themen „Gesund durch die Trauer“ und „In Beziehung bleiben mit Verstorbenen“ möchte ich dieses Webinar-Format weiter führen. Ich habe den Eindruck, dass die Mischung aus Inhalt und Austausch viele anspricht. Das nächste Webinar (mit Möglichkeit des Austauschs) findet am Dienstagabend, 16.07.2024 statt. Näheres dazu in der Rubrik „Veranstaltungen“.

Viel Spaß beim Lesen und sommerliche Grüße an euch alle

Matthias Kopp

Urlaub von der Trauer



Ich kann mich gut an den ersten Urlaub nach den Tod meiner Frau erinnern: meine Schwägerin fragte mich, ob wir mit ihnen in das Haus ihres Vaters kommen und eine Woche am Starnberger See verbringen würden. Anfangs war ich stutzig, ob das nicht zu eng für uns werden würde und ob wir dann lieber im Garten zelten sollten. Ich war skeptisch, ob wir schon „reif“ für einen Urlaub in Gesellschaft wären und ob wir nicht einen Urlaub „unter uns“ machen sollten.

Dankbar bin ich, dass sich meine Schwägerin durchsetzte und mich überzeugte. Es war ein toller Urlaub. Die Kinder verstanden sich prächtig und ich fühlte mich rundum gut versorgt und eingebunden.

Ich konnte mich damals schlecht entscheiden. Urlaub ohne die geliebte Person – wie sollte das gehen? Alle Routinen fielen weg. An altbekannte Orte wollten wir nicht gehen – zu stark wäre der Schmerz gewesen. Für neue Orte fehlten uns die Kraft und die Ideen. An Freunde wollten wir uns nicht aktiv anbinden - ich wusste nicht, was die Trauer mit uns in Gesellschaft machen würde und ob wir die Gesellschaft aushalten würde und sie uns.

Kurzum: wir brauchten jemanden, der uns zu diesem Urlaub überredete, und darüber bin ich dankbar. Denn: der Urlaub war sooooo nötig. Er war weitaus nötiger, als ich damals selbst bemerkte und mir eingestehen konnte. Ich war ausgebrannt, müde und erschöpft – und hatte es inmitten der vielen Formalitäten und neuen Aufgaben nicht bemerkt. Ich wäre regelrecht in einen Burn-out rein gelaufen, wenn ich nicht Urlaub gemacht hätte.

In der – vor allem anfänglichen – Trauer neigen wir zum Funktionieren. Wir brauchen Strukturen, um in dieser neuen, beängstigenden Phase nach dem Tod eines geliebten Menschen Sicherheit zu finden. Denn Sicherheit ist ein wichtiges Grundbedürfnis von uns Menschen. Doch zu viel Funktionieren, zu viel Arbeit und Leistung, zu viele Aufgaben führen unweigerlich, und oft schleichend, zu einer Überforderung mit Folgen.

Eine Lösung, eine solche Überforderung erst gar nicht aufkommen zu lassen, sind das Einbauen von Pausen. Und dazu gehören auch Urlaube.

Urlaube in der Trauerzeit? Muss das denn wirklich sein?

Ich halte längere Pausen von der Trauer für extrem wichtig, nötig und absolut „Not-wendig“.

Man kann zum einen nicht ständig trauern. Unser Körper und Geist brauchen tiefe Erholung, denn Trauer ist Höchstleistungssport. Körperlich und psychisch.

Zum anderen geben lange Pausen wie Urlaub wieder Kraft für die nächste Trauerphase, in die ich komme. Je besser ich erholt bin, desto besser bewältige ich die kommende Trauerphase. Ich darf Urlaube in meine Trauer einbauen. Ja!

Wie kann denn ein Urlaub in der Trauerzeit aussehen? Was soll ich beachten?

- Erst einmal: es gibt keine Regeln! Du allein weißt, was für dich gut ist. Das fängt an beim Ort: wenn es ein Urlaubsort ist, den du mit dem verstorbenen Menschen öfters aufgesucht hast und zu dem es dich zieht, dann gehe dorthin. Wenn du auf jeden Fall einen neuen oder ungekannten Ort aufsuchen willst, dann setze darauf den Fokus.
- Gehst du allein oder in Begleitung? Mache es so, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Sei ehrlich zu dir! Nur du und dein Wunsch zählen! (Mache es keinem anderen recht!)

- Was, wenn mich die Trauer im Urlaub „überfällt“?
Packe dir einen „Notfallkoffer“. Darin findest du zum Beispiel hilfreiche Kontakte (empathische Freunde, ggf. Hilfsangebot wie Telefonseelsorge, Trauerbegleiter*innen, etc.), wirksame Ablenkungsinstrumente (dein Lieblingsfilm, ein spannendes Buch oder Spiel,) oder Trost spendendes (z. B. Erinnerungsstücke an deinen verlorenen Lieblingsmenschen, schöne Gedichte, Sprüche oder Geschichten, Musik, etc.).
- Es kann sein, dass der Urlaub sich anders als gewünscht entwickelt und du dich dauerhaft sehr unwohl fühlst:
Schaffe dir ggf. eine „Ausstiegsmöglichkeit“. Zum Beispiel eine frühere Abreise, einen Zimmerwechsel, eine vorherige Absprache mit der Begleitperson (nach dem Motto „wenn das eintritt, dann machen wir das“). Zusätzliches Leiden ist sinnlos, es gibt meist gute Lösungen. Überlege im Vorfeld einen Plan B für diesen Fall.
- Du hast Zweifel und überlegst hin und her, ob du den Urlaub machen und buchen sollst:
Das ist normal. Und tatsächlich kann der Urlaub viel besser, genauso wie erwartet oder viel schlechter als gedacht werden.
Meine Erfahrung ist: es spricht nichts gegen einen Versuch. Jeder Versuch ist besser als gar nichts zu machen. Und jeder glückliche Versuch gibt viel Selbstvertrauen.

Egal, ob ihr in Trauer seid oder nicht: Ich wünsche euch einen schönen, nächsten Urlaub. Möge er euch Erholung bringen, neue Kraft und Inspiration für euren weiteren Weg.

Herzlichst

Matthias Kopp

Medien

Botschaften an verstorbene Menschen adressieren - eine Idee: der „Himmelsbriefkasten“

Rituale des Abschieds haben im Rahmen der Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer eine hohe Wirksamkeit. Ich selbst bin ein Freund von Briefen, am besten handgeschrieben. Meine Frau und ich haben dies während unserer Partnerschaft gepflegt, und auch nach ihrem Tod habe ich ihr Briefe geschrieben. Ich habe das als sehr heilsam empfunden.

Im Internet habe ich eine interessante und, wie ich finde, schöne Inspiration gefunden, wie man Botschaften an den verstorbenen Menschen versenden als auch Erinnerungen sichtbar machen kann: den „Himmelsbriefkasten“. Die Trauerbegleiterin Britta Walper stellt ihn in diesem Kurzvideo vor. Natürlich kann ein solcher Briefkasten auch andere Formen haben. Auch das Grab auf dem Friedhof könnte als solcher Ort fungieren.

Hier der Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=iq7W6PnXPtE>

Die nächsten Termine

Webinar am Dienstag, 16.07.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, online

Thema „Trauer und mein Umfeld denn sie verstehen mich nicht (mehr)“

In einer Zeit der intensiven Trauer steht unser Leben Kopf. Es ist wie eine Achterbahn und oft genug kenne ich mich selbst nicht mehr. Neue und so intensive Gefühle machen mich verrückt und meine Empfindungen wechseln ständig.

Was für uns selbst schwierig ist, mag auch für unser Umfeld schwierig sein. Wie gehen die Außenstehenden am besten mit mir als trauernder Mensch um? Warum ziehen sich manche Freunde oder Freundinnen zurück? Ist es nur deren Unsicherheit oder bin ich inzwischen lästig? So viele Fragen

Ich gebe einen inhaltlichen Impuls und danach gehen wir ins Gespräch und in den Austausch. Ich freue mich auf eure Teilnahme ☺

Eine Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hier der Link zum kostenfreien Webinar:

<https://us02web.zoom.us/j/82753744884?pwd=U13lyatx9k3LxGv2tH5sOQNBIetrD.1>

Falls ihr nur telefonisch teilnehmen könnt, dann sind dies die Einwahldaten:

Schnelleinwahl mobil: +496938079883, Meeting-ID: 827 5374 4884, Kenncode: 075319

Euch 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?

Für ein persönliches 1:1 Coaching: Buche ein kostenloses 30-minütiges Kennenlerngespräch mit mir. Hier ein Link zu meinem Kalender: <https://tidycal.com/matthiaskopp/30-minuten-kennenlerngesprch>

Wege durch die Trauer

Lebens- und Trauerbegleitung

Matthias Kopp

Qualifizierter Trauerbegleiter

Certified Clarity® Coach

Mail info@matthiaskopp.com

Oberer Steinberg 16 – 97688 Bad Kissingen

Phone +49 (0)152 38992489

Web www.matthiaskopp.com

