Matthias Kopp
Wege durch die Trauer

Newsletter Mai 2023

Ein Blauregen zu Pfingsten

Neulich schickte eine Teilnehmerin aus unserer Online-Trauergruppe ein Foto von einem an ihrem Haus stehenden Blauregen in unsere Kontaktgruppe. Ich war vom Anblick dieser Pflanze sofort begeistert. Und ich war auch etwas neidisch, denn so eine schöne Pflanze hatte ich nie aktiv in meinem Umfeld vorher wahrgenommen. Wie gerne hätte ich eine solche in meinem Garten gehabt und ich überlegte mir Wege, wie ich zu einem Blauregen kommen könnte und wie ich eine solche Pflanze mal live sehen könnte.

Ein paar Tage später war ich auf Besuch bei meiner Schwiegermutter. Ich glaubte meine Augen nicht: vor mir am Eingang stand ein Blauregen (siehe Foto). Wie viele Male bin ich dort eingetreten, wie oft bin daran vorbei gelaufen, ohne sie zu bemerken. Ich war beglückt, verzückt und dennoch auch geschockt über meine „Blindheit“ die Jahre davor.

Ich glaube, dass wir auf unserem Trauerweg auch immer wieder Dinge, Worte oder Zeichen entdecken, die wir jahrelang gesehen, aber nicht beachtet haben. Sie machten vielleicht bislang auch keinen Sinn, waren nicht wichtig für meinen Lebensunterhalt oder mein Fortkommen.

Oder ich hatte keine Zeit und keine Augen dafür. Doch plötzlich erkenne ich sie, sie machen Sinn für mich oder erscheinen so logisch, zum Beispiel:

- Ich verstehe die weisen Worte meines Großvaters, zu denen ich bislang keinen Bezug hatte
- Der Psalm im Liederbuch oder eine spezielle Lesung in der Bibel machen für mich plötzlich Sinn
- Die mahnenden Worte meiner verstorbenen Frau, ich solle das Leben stets genießen, kann ich jetzt nachvollziehen
- Den Löwenzahn, den ich bisher als Unkraut in meinem Garten entfernte, sehe ich plötzlich als wunderschöne und nützliche Pflanze, auch für meine Küche
- Den Nachbarn, den ich bisher als wortkarg wahr nahm, schrieb mir ein paar Worte zum Tod meiner Frau, die so empathisch und hilfreich in meiner Trauer waren, und ich schätze seine tiefgründige Art, die er eigentlich schon vorher hatte
- Das Buch eines Mystikers hatte ich 3 Mal gelesen und mich gewundert, was andere Menschen toll daran fanden. Als ich das Buch, eher zufällig, ein viertes Mal in die Hand bekam, erschien mir alles Geschriebene so logisch und nachvollziehbar, dass ich mich wunderte, dass ich es früher nicht verstand.
- Ich schilderte einem Freund meine Sorgen. Er sagte einen Satz dazu, den ich schon viele Male zuvor gehört hatte. Plötzlich verstand ich den Hintergrund meiner Sorgen und konnte sie besser verstehen.

Es scheint so, als öffnen sich immer wieder Fenster in meinem Leben, in denen ich Dinge erkenne, die ich bisher nicht verstand. Sie helfen mir, das Leben besser zu verstehen und Schicksalsschläge einzuordnen. In vielen Strecken meines Lebens bin ich allerdings noch nicht offen oder „weise genug“ für das Erkennen.

Man kann es auch mit einem Puzzle vergleichen. Über lange Zeit liegt genau der fehlende Puzzlestein direkt vor mir, doch ich erkenne ihn irgendwie nicht als den richtigen. Irgendwann nehme ich ihn in die Hand, drehe ihn, und siehe da: er ist der ersehnte Puzzlestein, der endlich die Stelle im Puzzle füllt. Ich war nun bereit dazu, diesen zu erkennen, was ich davor nicht war.

In der Trauer verhält es sich oft sehr ähnlich. Viele Worte, die uns gesagt werden, verstehen wir nicht. Wir können sie nicht verstehen, weil wir noch nicht so weit sind. Es müssen erst andere Dinge erledigt werden oder Schritte getan werden. Erst wenn dies getan ist, ist der nächste Schritt möglich.

Oft erlebe ich Menschen in Trauer ungeduldig: jetzt sollte die schlimme und anstrengende Trauerzeit doch mal zu Ende sein, jetzt sollte ich doch wieder auf Parties gehen können, warum klappt es noch nicht, dass ich heim komme, ohne zu weinen. Und das ist mehr als verständlich. Es wäre so schön, wenn wir einen Lösungsschritt, das fehlende Puzzleteil sofort finden würden.

Oft suchen wir Antworten – unsere Blauregen – irgendwo. Wir suchen krampfhaft und wir suchen weit entfernt in anderen Religionen, komplizierten Büchern, in anderen Ländern, im Evangelium oder in vielen Gesprächen. Alle Wege sind legitim, aber oftmals sehr anstrengend und zeitraubend.
Sehr häufig ist die Lösung ganz nah, wie beim Puzzleteil, das vor mir liegt, oder wie beim Blauregen, den ich im Eingang meiner Schwiegermutter antraf. Ich suche irgendwo im Außen und bin überrascht, dass die Lösung bereits da ist. Manchmal ist es nur ein Wort oder eine andere Sichtweise auf den Sachverhalt – wie wenn ich den Puzzlestein drehe – und ich sehe dann deutlich die Lösung.

Ein Trauernder, den ich kennen lernte, erzählte mir einmal: „der Lehnstuhl, in dem meine verstorbene Frau immer saß, war für mich beim Nachhausekommen ein Horror. Als ich ihn irgendwann wegschob, zur Wand drehte und mich hinein setzte, sah ich seit langer Zeit wieder auf mein CD-Regal. Ich wusste schlagartig: dort ist die Lösung: ich begann, meine geliebte Musik wieder zu hören, die jahrelang im Schrank „verstaubte“. Ich fing wieder an, in der Band zu spielen. Seit diesem Tag ist mein Weg klar“.

Ich wünsche euch auf eurem Weg – egal, ob ihr in Trauer seid oder nicht – dass ihr immer wieder eure „Blauregen-Tage“ habt. Dass euch Schuppen von den Augen fallen, und ihr euren Lebensweg immer deutlich(er) sehen könnt.

Medien

Film: „Der Engländer, der in den Bus stieg und bis ans Ende der Welt fuhr“

Timothy Spall spielt den 90-jährigen Engländer Tom, der nicht bis ans Ende der Welt, sondern tatsächlich einmal quer durchs Land bis ans Südwestende der britischen Insel fahren will.
Die Geschichte blickt immer wieder zurück auf das Leben von Tom, und ganz allmählich ergibt sich für die Zuschauenden „einen Zopf“, wobei erst am Schluss der Grund der Reise offenbar wird.
Ein liebevoller Film, über dem ständig ein sanfter Mantel der Trauer liegt und der irgendwie auch aus der Zeit fällt. Ein Reisender, der nicht in die aktuelle Welt passt, aber sich von niemandem von seinem Plan aufhalten lässt.
Ich persönlich finde die schauspielerische Leistung von Timothy Spall beeindruckend.
Zu finden auf Amazon Prime.

Schlussworte. Gespräche über Leben und Tod
Zwei Mal im Monat erscheinen Interviews rund um das Thema zu den Themen Leben, Tod und Trauer. Die Interviewpartner*innen sind aus meiner Sicht interessant und ich nehme immer wieder neue Aspekte mit.

Es gibt „Schlussworte“ als Podcast (Link zu Spotify, Apple Podcasts, Deezer, etc.) als auch als Videos auf folgender Homepage: https://www.leben-und-tod.de/schlussworte/

Seminare und die nächsten Termine ……

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

Für das Seminar „**Klosterwochenende für Menschen in Trauer“ im Kloster Kirchberg** (bei Sulz am Neckar) am **Freitag bis Sonntag, 14.-16. Juli 2023** ist aktuell 1 Platz frei geworden und kann

an Schnellentschlossene vergeben werden. Weitere Informationen zum Seminar 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
Qualifizierter Trauerbegleiter
Certified Clarity® Coach

Mail info@matthiaskopp.com
Oberer Steinberg 16 – 97688 Bad Kissingen
Phone +49 (0)152 38992489
Web www.matthiaskopp.com