

Newsletter Mai 2024

Ein herzliches Hallo an euch,

in den letzten 2 Wochen blühten bei uns die Rapsfelder. Ich verbinde damit immer den Sommeranfang und ein Aufblühen. In Zeiten der Trauer können wir von Blüte und Blühen wohl wenig sprechen oder doch? Dazu in meinem **Lesebeitrag**.

Inzwischen gibt es ja fast für jedes Thema eine App fürs Handy oder Tablet und auch für Trauer! Für diesen Newsletter habe ich mich beschäftigt mit einigen **Apps zum Thema Trauer**. Dazu mehr in der Rubrik „Medien“.

Vor einigen Tagen hielt ich Webinar zum Thema „**Gesund in der Trauer**“. Für diejenigen, welche die Aufzeichnung sehen wollen, habe ich einen Link in der Rubrik „Vorträge“.

Und es gibt von meiner Seite einige **Vorträge und Veranstaltungen in den nächsten 5 Wochen**, die ihr besuchen oder daran teilnehmen könnt. In der Rubrik „Veranstaltungen“ erfahrt ihr mehr. Ich freue mich, wenn ihr Interesse habt und dabei seid.

Viel Spaß beim Lesen!

Euer Matthias Kopp



Blühen in Zeiten der Trauer

Eine gewagte Verbindung von Worten, die nicht zusammen passen?

Ich gebe euch Recht.

Und auch wiederum nicht.

Ich kann mich gut erinnern an den Winter, in dem meine Frau starb. Kurz nach ihrem Tod begann eine lange, sehr kalte Phase, die über Wochen ging. Schnee lag bis in den April, es wurde erst im Mai so richtig warm. Und dann brach die Blüte in Windeseile herein, und ich bekam meine innere Leere und den Frühsommer nicht übereinander.

Nach einem schweren Verlust ist vieles „verwelkt“: die Hoffnung, meine Zukunftspläne, meine Kraft und innere Stärke, mein Vertrauen in das Leben, der Sinn im Leben, und manchmal auch meine Gesundheit. Ich fühle mich ausgelaugt, ohne Antrieb, erschöpft, hoffnungslos oder verzweifelt. Wie sollte es auch anders sein.

Und manchmal dreht sich eine Spirale: das eine ist schlimm, und dann sehe ich das nächste, was auch nicht mehr geht. Es kann passieren, dass ich mich in einer Spirale nach unten drehe. Nichts mehr scheint zu funktionieren. Alles ist Käse und alles wird nur noch schlimmer. Ich fokussiere mich, ohne es zu bemerken, auf das, was mich belastet oder negativ ist, und habe das Gefühl, dass ich aus dieser Welt falle. Es ist ein Verhalten, zu dem wir alle neigen: der Verlust hat uns den Boden entzogen, und im Fallen scheint uns nichts und niemand mehr aufzuhalten.

Wenn dir so etwas passiert oder passiert ist: Willkommen im Club!

Mit meinen Klient*innen arbeite ich an diesem Punkt nach einem „Blüten-Modell“: wir suchen die Blüten im Leben. Wie geht das?

Du kannst es vergleichen mit einem Krokus-Suchen im ausklingenden Winter. Die Krokusse liegen unter der Schneedecke, aber wir können sie erst dann sehen, wenn wir graben oder wenn es taut. Wir wollen nicht warten, bis die Trauer taut, wir wollen aktiv werden und etwas „nachhelfen“.

Graben nach Blüten, nach Glücksmomenten und Dingen, die trotz der Schwere und Tragik schön sind. Denn es gibt diese Dinge, zum Beispiel:

- Den Nachbarn, der sich regelmäßig erkundigt, wie es mir geht und einen Kuchen vor die Tür stellt
- Den Chef, den ich bisher nicht mochte, aber der sich sehr für mich einsetzt und mich nach dem Tod meiner Mutter aus anspruchsvollen Projekten fürs erste raus nimmt (was mich sehr entlastet)
- Den Buchfink, der sich jeden Tag vor mein Küchenfenster setzt und mir beim Kochen zusieht. Ich freue mich so sehr darüber
- Das hervorragende Wetter. Früher hätte ich es gar nicht bemerkt. Jetzt bin ich so dankbar, dass mir die Sonne so viel Kraft und Wohlgefühl in meiner Trauerzeit gibt

Wir können diese aufbauenden Dinge auch ritualisiert zu uns holen, indem wir uns jeden Tag Zeit nehmen und diese aufschreiben. Ich habe gute Erfahrung mit Journaling bzw. Tagebuchschreiben gemacht. Jeden Abend stellte ich mir die Fragen

- Was lief heute gut?
- Wofür bin ich heute dankbar?

..... und schrieb dazu in mein Heft. Es war interessant: je öfter ich mir diese Frage stellte, desto häufiger wurden mir Dinge bewusst, die schön waren, die mir gut taten und für welche ich sehr dankbar war. Das Gute daran war auch: ich schlief mit einem guten Gefühl der Dankbarkeit ein und meine Träume wurden angenehmer.

Mit der Zeit entwickelte ich ein „Doppelleben“. Auf der einen Seite hatte ich starke Sehnsucht und Trauergefühle um meine verstorbene Frau, auf der anderen Seite schien das Leben mir wunderbare Momente zu bieten.

Blühen in der Trauerzeit. Ja, es gibt ein paar Blüten, die uns in unserer Trauerzeit begleiten. Wir werden darauf aufmerksam, wenn wir es üben, sie zu sehen. Es sind am Anfang vielleicht nicht viele, aber es werden mehr, das kann ich euch versprechen. Und ihr könnt eure Sinne schärfen, so dass ihr immer mehr Blüten seht. Dazu kann euch das Journaling (wie oben beschrieben) unterstützen.

Im Leben ist es NIE „so“ oder „so“. Es ist nie schwarz oder weiß. Es gibt immer beides, und vor allem gibt es eine Unzahl an Grautönen. Unsere Aufgabe ist, die Weißtöne und Grautöne im Dunklen zu entdecken. Die Blüten sozusagen.

Viel Erfolg beim Finden. Das gilt im Übrigen unabhängig davon, ob ihr in Trauer seid oder nicht.

Alles Gute euch 😊

Medien

Inzwischen gibt es Apps, welche sich um das Thema Trauer kümmern. 3 Apps möchte ich euch vorstellen.

Grievy

Die Idee von Grievy ist nach eigener Darstellung, einen „Trauer Safe Space“ zu bilden und trauernde Menschen auf ihrem Weg nach einem Verlust jederzeit und überall zu unterstützen.

Im Wesentlichen besteht die Grievy-App aus vielen Informationen rund um Trauer und Übungen, die in Textform gelesen und bearbeitet werden können. Man könnte auch vereinfacht sagen: ein Selbst-Lernkurs für Trauernde.

In den interaktiven Übungen werden unter anderem Reaktionen in der Trauer, Trauerrituale, Blick zurück und Schritte nach vorne, Anteilnahme und vieles mehr behandelt.

Die App bietet ebenso Geschichten, in welchen andere Trauernde von ihrem Verlust erzählen sowie einen SOS-Bereich. In weiteren Artikeln kann man Wissenswertes zu Themen der Trauer nachlesen. Und in einem persönlichen Bereich besteht die Gelegenheit, Trauertagebuch zu führen.

Die Grievy-App kann man in 3 Zeiträumen erwerben: 1 Monat (€ 14,90), 3 Monate (€ 28,90) sowie 12 Monate (€ 109,00). Wer die App mal testen will, kann sie für einen Zeitraum von 1 Woche kostenfrei runter laden. Aber Achtung: wieder rechtzeitig das Test-Abo kündigen!

Mehr Infos zu Grievy findest du unter www.grievy.de

Belinu

Ziel von belinu ist, eine Möglichkeit zu schaffen, sich mit Menschen zu vernetzen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen, sowie von Expertenwissen zu profitieren. Die App bearbeitet folgende Hauptthemen:

Trauer, Beziehungsprobleme, Einsamkeit, Stress

Das Expertenwissen wird von verschiedenen Expertinnen und Experten in Form von Videos vermittelt. Somit ist ein Pool von einigen Stunden Video entstanden.

Die App bietet die Möglichkeit, „Seelenfreunde“ zu finden und sich mit ihnen zu vernetzen. Das sind Personen, die zum Beispiel an einem ähnlichen Thema dran sind und ihren Weg mit anderen Betroffenen gemeinsam gehen wollen. Ebenso bietet die App die Möglichkeit für ein persönliches Tagebuch.

Die Gründerin, eine junge Frau aus dem Remstal bei Stuttgart, hat aus eigener Betroffenheit diese App initiiert und ihren sicheren Job dafür aufgegeben. Sie hat mich für den Bereich Trauer kontaktiert und ich möchte sie gerne bei diesem Projekt unterstützen. Wir haben gemeinsam 15 Videos gedreht, welche ich kostenfrei der App zur Verfügung stelle.

Die belinu-App kann man in 3 Zeiträumen erwerben: 1 Monat (€12, 90), 3 Monate (€ 38,90) sowie 12 Monate (€ 94,90).

Da ich die App als Experte unterstütze, habe ich einen Gutschein-Code bekommen, welchen ich weiterreichen darf. Mit diesem Code bekommt ihr 20% auf das Jahresabo. Der Code lautet: KOPP20Y

Weitere Infos unter www.belinu.com

Krisen-Kompass

Diese App hat als Zielrichtung das Thema Suizid. Sie bietet Unterstützung für diejenigen, die an Suizid denken sowie um diejenigen, welche sich um andere mit Suizidgedanken Sorgen machen. Auch Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben, sind hier richtig. In der Rubrik „Soforthilfe – Kontakte und Unterstützung“ sind viele Notfallnummern, Anlaufstellen oder Online-Begleitungen, etc. übersichtlich aufgelistet.

Auch wenn die App auf den ersten Blick das Thema Trauer nicht im Fokus hat, so bietet sie Hinterbliebenen dennoch vielfältige Hilfen bei der Bewältigung ihres Verlusts. Übungen, wie z. B. Fantasiereisen zum Krafttanken, ergänzen diese wertvolle App. Weitere Informationen unter <https://krisen-kompass.app/>

Vorträge

Am 13.05.2024 habe ich ein kostenloses Webinar zum Thema „Gesundheit und Trauer“ gehalten. Einige von euch waren dabei und ich freute mich über euer Interesse. Das Thema Gesundheit in der Trauer fällt aus meiner Beobachtung aus dem Fokus. Wir reden über allerhand im Kontext zu Trauer, aber Gesundheit wird selten thematisiert. Aus diesem Grund habe ich dieses Thema ausgewählt.

Den ersten Teil des Webinars, mit einer theoretischen Einführung ins Thema, habe ich online gestellt. Hier der Link dazu: https://youtu.be/_gPhjKzUvvk

Der sich angeschlossene zweite Teil (Fragen und Austausch) habe ich aus Datenschutzrechtlichen Gründen raus geschnitten und werde diesen nicht veröffentlichen.

Meine nächsten Veranstaltungen

Die genaue Beschreibung der folgenden Veranstaltungen findet ihr auf meiner Homepage www.matthiaskopp.com

Online-Gesprächsabend für Menschen in Trauer am **Dienstag, 28.05.2024 um 19:00 - 20:30 Uhr**

Ein kostenfreies Angebot. Für alle interessierten Menschen offen. Dieser Gesprächsabend ist geschlossen, d.h. eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung unter info@matthiaskopp.com möglich.

Gerne schick mir mit deiner Anmeldung auch Ihren Themenwunsch, so dass ich auf euren Bedarf eingehen kann.

Mini-Workshop am Dienstag, 11.06.2024, 19 - 21 Uhr, online

Thema: **In Beziehung bleiben mit Verstorbenen**

Anmeldung über info@matthiaskopp.com

Trauerwerkstatt für Männer am Sonntag, 16. Juni 2024 ganztags

Anmeldung erforderlich. Ausschreibung auf meiner Homepage

Klostertage für Menschen in Trauer am 19. - 21. Juni 2024 im Kloster Kirchberg

eine wunderbare Auszeit in einer bezaubernden Atmosphäre

Es sind noch 2 freie Plätze verfügbar.

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. (Sharing is caring)

P.S.S. Du möchtest Unterstützung in Form von Einzelbegleitung?

Für ein persönliches 1:1 Coaching: Buche ein kostenloses 30-minütiges Vorgespräch. 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