

Newsletter März 2023

Ein herzliches Hallo an euch,

nach langer, kalter Jahreszeit bricht sich der Frühling ganz langsam Bahn. Man musste bis vor kurzem fast genau hinschauen, ob ihn wahrzunehmen: und wenn man hinsieht, sieht man doch so viel mehr an neuen Blüten und an Lebendigkeit, die durch den Boden drückt und an den kahlen Ästen entsteht. Es steht für mich so sinnbildlich für eine anstrengende Trauerzeit, die kaum enden wollend scheint, und plötzlich tut sich etwas Schönes und Leichtes, Lebendiges auf. Darauf gehe ich in meinem ersten Beitrag ein.

In der Rubrik „Medien“ stelle ich einen relativ neuen Film mit Til Schweiger vor.

Und wer kurzfristig Interesse an einer Wanderung mit Menschen in Trauer hat und nicht warten will bis Mai, der erhält weiter unten ein paar Infos dazu.

Viel Spaß beim Lesen und frühlingshafte Grüße an euch

Matthias Kopp



Das Leben ist stets für neue Blüten bereit

Dieses Foto habe ich im Kloster Hirsau im nördlichen Schwarzwald gemacht. Ich musste beim Vorbeilaufen mehrfach hinschauen, weil ich es kaum glauben konnte: aus einem gefälltten Birken-Baumstumpf wachsen 3 junge Birkenstämme.

Wir gehen gewöhnlich davon aus, dass ein gefälltter Baum sein Baumleben beendet hat. Der Baum wird als Holz genutzt oder im Wald bewusst liegen gelassen. Der Baumstumpf steht - einem Mahnmal gleich - im Wald und verrottet dort.

Viele Menschen gehen davon aus, dass nach dem Tod eines wichtigen Menschen das Leben nicht mehr kraftvoll weiter geht. Die Trauer nimmt einen Menschen in Beschlag, ist anstrengend und schluckt Kraft. Wer würde davon ausgehen und Hoffnung haben, dass das Leben neue Blüten trägt? Wohl die wenigsten

Doch die Natur zeigt immer wieder, dass es geht. Diese Birke zeigt es eindrücklich: es kommt nicht nur ein Baum nach, nein, gleich drei. Durch meine Arbeit als Trauerbegleiter habe ich einige Menschen getroffen, die – ähnlich wie diese Birke – nach einer äußerst bedrückenden Trauerzeit zu neuen „Blüten“ gekommen sind:

- Für Frau Petr. kam die Rolle als Oma unerwartet und hat wunderbare Lebenssituationen mit den Enkeln für sie eröffnet. Sie hatte nach dem Tod ihres Mannes nie gedacht, dass sie mal wieder herzlich lachen könne.
- Frau L. hatte nach dem Tod ihres Mannes ihren ungeliebten Job gekündigt. Etwas, was noch zur Zeiten der Ehe fast unmöglich war, weil die Pflege ihres Ehemannes dies finanziell nicht erlaubte. Die neue Arbeit ist für sie wie ein neues Leben. Sie gibt täglich Kraft und Sinn, was ihr mit dem Tod ihres Mannes verloren ging.
- Auf Basis der Verlusterfahrung hat sich Frau M. entschieden, ehrenamtlich in die Sterbe- und Trauerbegleitung einzusteigen und sich dort ausbilden zu lassen. Diese Arbeit gibt ihr so viel Tiefe, die sie in ihrem Leben stets gesucht hat
- Herr R. war fast gezwungen, sich gegen die Vereinsamung in der Trauerzeit zu öffnen und schloss sich einigen Vereinen und Organisationen an, die sein Organisationstalent sehr schätzen. Er ist inzwischen Vereinsvorsitzender und mehrfach in der Woche unterwegs und sehr eingebunden. „Dass ich in meinem höheren Alter noch so viele Freunde und sinnhafte Arbeiten finde und zufrieden bin, hätte ich nie gedacht“
- Michael H. hat seine alten Hobbies wieder ausgepackt: Motorradfahren und Campen. Diese Hobbies lagen lange Zeit brach, auch weil er andere Schwerpunkte mit seiner Frau hatte. Dass er an diese Zeiten anknüpfen kann und auf diesem Weg Europa und Asien entdecken darf, dafür ist er sehr dankbar.

Ich glaube und bin mir sicher, dass bei allem Abschied und Verlust auch eine Chance für Neuanfang steckt. Diese Chance ist oft nicht sichtbar, vor allem dann, wenn der Schmerz noch groß ist oder die körperlichen Kräfte fehlen.

Dennoch möchte ich diejenigen, die in Trauer sind, fragen: Was ist bei dir in bzw. durch deine Trauerzeit entstanden? Gibt es Zweige, die auf dem „gefällten Lebens-Stumpf“ neu entstanden sind?

Vielleicht sind es am Anfang wenige, oder nur zarte Triebe, doch beim genaueren Hinschauen ist es wie in diesem und jedem Frühlingsbeginn: sie sind da und wollen auch gesehen werden, gepflegt und gegossen werden.

Ich wünsche euch und allen, die in Trauer sind, die Erfahrung, dass aus schwerem Verlust immer etwas Neues, Kraftvolles entstehen kann. Dazu gehören der Mut, ins Leben voran zu gehen, und auch die Muße, immer wieder aufmerksam auf den Lebensweg zu schauen und zu beobachten, was sich alles für euch auftut, wenn ihr offen seid.

Medien

Film: „Lieber Kurt“

Til Schweiger und Franziska Machens stellen das Paar Kurt und Lena dar, das in Brandenburg versucht, in einer Patchwork-Konstellation einen neuen Lebensort aufzubauen und nebenbei Kurts Sohn mit gleichem Namen bei sich zeitweise zu haben. Sohn Kurt kommt bei einem tragischen Unfalls ums Leben – und die Welt von Kurt und Lena, aber auch die von Kurts Exfrau (und Mutter von Kurt junior) Jana zerbricht. Eine intensive Trauerzeit beginnt

Ob der Roman von Autorin Sarah Kuttner, die mit dem Roman „Kurt“ die Vorlage zum Film lieferte, gut umgesetzt wurde, bemängeln einige Kritiker. Doch dass der Film ein wichtiges Thema aufwirft und bearbeitet, daran zweifelt niemand. Ich finde: Til Schweiger ist hier sehenswerter und mutiger als in vielen seiner früheren Filme. Zu finden ist der Film auch Amazon Prime.



YouTube Kanal von Silke Szymura-Laux und Bernhard Laux

Der Tod gehört zum Leben dazu - Silke Szymura-Laux und Bernhard Laux haben beide tiefgehende Erfahrungen mit dem Tod gemacht. Daraus ist der YouTube-Kanal "Über den Tod reden" entstanden, der sich mit verschiedenen Aspekten rund um Tod und Trauer auseinandersetzt. Auch sprechen Menschen aus verschiedenen Kulturen über ihre Vorstellung, was nach dem Tod kommt.

<https://www.youtube.com/@UeberdenTodreden/videos>

ARTE-Reportage „Das Telefon ins Jenseits“

Nach dem Tsunami, der 2011 einige Gebiete in Japan verwüstet hat, stellt ein alter Mann in seinem Garten ein "Telefon des Windes" auf. Die Telefonzelle ist für jedermann zugänglich und zieht bis heute Besucher aus ganz Japan an, die dort mit ihren Lieben im Jenseits „telefonieren“. Die ARTE-Reportage [Das Telefon ins Jenseits](#) zeigt, wie Überlebende des Tsunamis einen Weg finden, ihre Trauer auszudrücken – in einer Kultur, in der es als pietätlos gilt, in der Öffentlichkeit Schwäche zu zeigen.

Aufgeschnappt

Diese Woche las ich folgendes:

Herr, gib mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die WEISHEIT,
das eine vom anderen zu unterscheiden

Dieser Spruch begleitet mich seit meiner Kindheit. Er hing an einem der Küchenschränke meiner Mutter. Und sie hatte ihn verinnerlicht. Sie war Lehrerin und hatte allerlei an Ärgerlichem zu berichten, aber selten war sie außer sich. Sie behauptete, dieser Spruch würde sie immer wieder daran erinnern, wann sie handeln, und wann sie geschehen lassen sollte.

Und wie wahr ist dieser Spruch in Zeiten der Trauer. Oftmals bin ich hilflos, ja ohnmächtig angesichts des erlebten Todes bzw. Verlustes und angesichts der Folgen davon. Ich kann nichts ändern, auch wenn ich es so gerne täte. Manche Menschen lassen sich dann ganz fallen und sind der Meinung, dass das Leben gegen sie wäre oder sie sowieso keine Chance auf gute Momente im Leben hätten. Die Ohnmacht hat sie dann ganz erfüllt

In Zeiten der Trauer gibt es aber auch immer wieder Momente und Situationen, in denen ich „eingreifen“ kann, in denen ich gestalten kann. Ich kann Dinge ändern, die ich ändern will. Ich werde zum Gestalter meines Lebens in und nach der Trauer.

Wir brauchen die Weisheit, unterscheiden zu können, wann wir uns (ohnmächtig) dem Leben anvertrauen und Dinge geschehen lassen und wo wir den Mut aufbringen, Dinge zu unseren Gunsten zu ändern. Das erleichtert uns so sehr das Weiterleben in Zeiten der Trauer.

Aber Weisheit ist nirgends zu kaufen und fällt auch nicht irgendwie vom Himmel. Wir haben sie stattdessen tief in uns, quasi eingebaut. Aber sie zeigt sich nicht auf Knopfdruck. Vor allem dann, wenn wir in Ruhe und Stille sind, erscheint sie wie eine Intuition, manchmal zart, und manchmal blitzartig und wuchtig. Wenn wir ihr folgen, entsteht so etwas wie Frieden. Frieden mit unserem Schicksal.

Ich wünsche dir, dass du immer wieder Weisheit in dir spürst und umsetzen kannst, zu Gunsten deines inneren Friedens und Wohlbefindens. Dass du wichtige von unwichtigen Dingen unterscheiden kannst, dass du geschehen lassen kannst, und immer wieder den Mut für Aktion und Veränderung aufbringst.

Sondertermin: Wanderung für Menschen in Trauer

Wanderungen für Menschen in Trauer führe ich vornehmlich für das Hospiz Stuttgart durch. Der nächste Termin ist im Mai 2023 und wird vom Hospiz zeitnah mit einer Ausschreibung veröffentlicht.

Ich bin neulich vom Kirchenbezirk Schorndorf angesprochen worden, ob ich für sie und Trauernde in diesem Kirchenbezirk eine Wanderung im Remstal anbiete. Bei dieser Wanderung sind noch **wenige Plätze frei für Interessent*innen**, die ggf. in der Nähe vom Remstal wohnen oder die Anfahrt aufnehmen wollen. Hier die Daten:

Freitag, 31.03.2023. 10:00 bis ca. 15:15 Uhr

Treffpunkt: 9:50 Uhr, S-Bahn-Haltestelle in Weinstadt

Streckenlänge: ca. 12,5 km

Mittagseinkehr in Gaststätte

Endpunkt: S-Bahn-Haltestelle Rommelshausen

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, und zwar bei mir über info@matthiaskopp.com

Die freien Plätze fülle ich in der Reihenfolge der Anmeldungen auf. Eine Garantie für eine Teilnahme kann ich daher leider nicht geben.

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