

Newsletter Oktober 2023

Ein herzliches Hallo an euch,

der Herbst ist da. Noch sind die Temperaturen erträglich. Ich genieße die Zeit in der noch überwiegend grünen Natur. Ich halte mich dort unheimlich gerne auf. Und zart, fast unmerklich, ist die Natur doch ein wunderbarer Spiegel und Ausdruck dafür, wie Leben funktioniert zwischen Wachsen, Blühen, Welken und Vergehen. Davon handelt mein Newsletter.

In der Rubrik Medien stelle ich eine Initiative vor, welche in der Zeit um Halloween und Allerheiligen die Themen Trauern und Erinnern neu denken und einen Raum für Erinnerungskultur schaffen möchte.

Die Seminare für das Jahr 2024 sind fertig geplant und die Ausschreibungen sind online! Wer sich jetzt schon einen Platz sichern möchte, der darf sich hier umschauen.

Viel Spaß beim Lesen und herbstliche Grüße an euch alle

Matthias Kopp

Das Wunder von Vergehen und Weiterleben



Bei meinem heutigen frühmorgendlichen Spaziergang kam ich an diesem Baumstumpf vorbei. Der Baum müsste schon vor einiger Zeit gefällt worden sein, und bei einem Durchmesser von 100 cm war er sicherlich nicht der Kleinste und Jüngste.

So ganz beiläufig lief ich zuerst vorbei. So, als wäre dieser Baumstumpf das Natürlichste im Wald. Doch ich blieb stehen und schaute genauer hin: auffällig das umfassende Moos rundherum, sowie die viele Pilze an der vorderen Seite.

Die Natur ist ein so guter Ratgeber und Spiegel, wenn ich das Leben und Vergehen von Lebewesen, das heißt auch von uns Menschen, betrachte. Zweifellos endet spätestens mit dem Fällen des Baumes das physische Leben des Baumes. Doch der übrig gebliebene Stamm dient als Nährboden für weiteres Wachstum: Moose, Flechten, Pilze, als Lebensraum für Larven, Insekten, Würmer und anderes. Moose dienen zudem als Wasserspeicher und Wasserfilter, bremsen den Oberflächenabfluss und binden Schadstoffe.

Für Menschen, die in Trauer sind und einen wichtigen Bezug (Mensch, Tier, etc.) in ihrem Leben verloren haben, kann ein Blick in die Natur immer mal wieder hilfreich und tröstlich sein: dem vergangenen Leben folgt neues Leben, in anderer Form, und im besten Fall mit Sinn und Bedeutung.

Was kann das sein – neues Leben nach vergangenem Leben - in Bezug auf den Tod eines geliebten Menschen oder Haustiers? Ich möchte ein paar Beispiele aus meiner Praxis teilen:

- Das Lebensmotto des verstorbenen Opas war „in allem Schlechten findet sich Gutes“ – für die hinterbliebene Enkelin war und ist dies ein wichtiger Leitspruch und Motivator für ihr Leben geworden. Das Lebensmotto des Opas trägt sie in ihrem jetzigen, turbulenten Leben wie ein „Schwimmring“ (sagt sie und lacht dabei), und lässt ihren Opa dadurch lebendig und wirksam werden
- Der Geschäftsführer hinterlässt mit 63 Jahren eine mittelständische Firma mit 30 Mitarbeitenden. Die Firma bleibt Stützfeiler und Brötchengeber für die Angestellten sowie die hinterbliebenen Familienmitglieder. Durch sein Lebenswerk haben viele ein Auskommen und eine stabile Arbeit.
- Die verstorbene Mutter war sehr liebevoll mit ihren Kindern und Enkeln. Der Verlust ist deutlich spürbar. Doch ihre Lebensweise und Liebe und Dankbarkeit bleibt als großes Vorbild in der Familie und im Freundeskreis lebendig und wird kopiert.

Sicherlich habt ihr auch Beispiele aus eurem Lebensumfeld, die ihr ergänzen könnt.

Oftmals sind wir im Tod von Geliebten sehr auf den Verlust fokussiert. Um im Bild zu bleiben: wir schauen auf den gefällten Baum und betrauern diesen. Wir übersehen gerne dabei das, was aus dem Verlust erwachsen möchte und überleben möchte. Das ist immer viel viel mehr, als wir auf den ersten Blick erkennen. Und das Schöne ist: je mehr wir uns auf das, was überlebt, konzentrieren, desto mehr kommt dazu. Wir sehen noch dies und das, und damit wird das Erbe des Verstorbenen größer. Die Lebendigkeit, die Dankbarkeit, Leichtigkeit und Liebe wachsen.

Wenn ihr in Trauer seid, dann hilft euch vielleicht diese Übung:

setzt euch in Ruhe hin und überlegt, was aus dem Verlust an Gutem und Kraftspendenden bleiben soll. Sammelt und schreibt auf. Wie könnt ihr das, was überleben soll, sichtbar(er) und bekannt(er) machen, würdigen und gar im Wachstum beschleunigen?

(Ihr werdet sehen, es ähnelt dem Ziehen einer Pflanze....ihr habt Einfluss auf das Wachstum)

Ich wünsche euch, dass ihr trotz eines Verlustschmerzes immer wieder einen Blick auf das lenken könnt, was an Gutem überlebt. Denn das Leben geht weiter, mit dem Verlust. Und im Verlust steckt sehr vieles an (Lebens-)Möglichkeiten, die ich selbst beeinflussen kann.

Herzlichen Grüße an euch
Matthias Kopp

Medien

Aktionswoche für Trauernde - 30.10.-05.11.2023

Über den Sommer haben die Mitarbeitenden der "Trauer Taskforce" (<https://trauertaskforce.de/>) eine Aktionswoche für Menschen in Trauer geplant: die sogenannte Trauerwoche 2023.

Ich finde diese Initiative mutig, zeitgemäß und ich unterstütze diese auch live (dazu mehr weiter unten).

Zum Hintergrund dieser Aktion schreibt die Trauer Taskforce:

"Dem Übergang von Oktober zu November hängt etwas Besonderes, fast Mystisches an. Es ist der Zeitpunkt, an dem die Verbindung zwischen den Lebenden und den Verstorbenen besonders intensiv zu sein scheint. In vielen Kulturen ist dies eine feste Konstante, die zahlreiche Feierlichkeiten und Rituale hervorgebracht hat.

Ein Blick in unsere Zeit und unseren Raum wirkt allerdings ernüchternd. Allerheiligen ist aktuell ein Fest, dem die meisten Menschen keine Bedeutung mehr beimessen, das nicht mehr zeitgemäß anmutet und vor allem religiös besetzt ist. Doch gerade in einer hektischen und schnelllebigen Zeit ist es sinnvoll, ab und zu innezuhalten. Eine aktive Trauerkultur ist Teil einer gelebten Erinnerungskultur und bietet wertvolle Impulse für das persönliche Wachstum und die Gemeinschaft. Deshalb habend wir uns gedacht, es braucht etwas Neues, Kreatives. Neue Ideen für ein modernes Gedenken."

In über 20 Städten (Ellerbek (Nähe HH), Norderstedt, Berlin, Bad Lippspringe, Landkreis Göttingen, Siegen, Köln, Düsseldorf, Hagen, Koblenz, Horb a.N., Todtmoos, Aichach, Augsburg, Regensburg, Weilheim i.OB) sowie auch online werden daher Veranstaltungen für Trauernde stattfinden, die viele einen Aspekt von gemeinsamem Essen beinhalten. Aber auch Themen drum herum (also ohne Essens-Kontext) gibt es. Schaut doch mal rein. Ich finde das Programm recht interessant.

Weitere Infos gibt es hier: <https://trauertaskforce.de/> bzw. die Events findest du unter <https://trauertaskforce.de/trauerwoche-events/>

An meinem neuen Wohnort Bad Kissingen gibt es dazu den Dinner "Wein, Worte & Erinnerungen" in der Vinothek Weinwerk Weinmanufaktur, der von der Lukas Schmitt TrauerHilfe organisiert wird. Ich werde ich diese Veranstaltung in meiner Rolle als Trauerbegleiter mit Impulsen und kleinen Ritualen wesentlich unterstützen und darauf freue ich mich sehr 😊 Das Dinner findet am 3.11.2023 um 18:00 statt. Falls ihr Interesse habt, schickt mir gerne eine Nachricht, dann kann ich mehr Informationen und einen Link zur Anmeldung schicken.

Seminare und die nächsten Termine

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

Online-Trauergruppen:

Mein lieber Kollege Kian Bank und ich planen ab (voraussichtlich) Februar 2024 eine weitere Online-Gruppe anzubieten für alle, die einen wichtigen Menschen verloren haben. Hier braucht es keine Vorerfahrung mit Trauerangeboten. Bei Interesse dürft ihr euch bereits jetzt an uns wenden.

Für das nächste Jahr 2024 ist die Jahresplanung fertig und die Seminare können gebucht werden. Wie immer gilt: „Früh anmelden lohnt sich“. Erfahrungsgemäß sind die Seminare per Jahreswechsel ausgebucht.

Seminar "Schritte in die Leichtigkeit – neue Wege für Trauernde“ am 01. bis 03. Mai 2024 sowie am 02. bis 04. Oktober 2024 in Löwenstein:

in der wunderschönen Gegend der Löwensteiner Berge (nahe Heilbronn) führen wir dieses Seminar für Menschen in Trauer durch. Wir wollen Wege aufzeigen, wie der Körper in der Trauerzeit mehr Aufmerksamkeit bekommt und auch Heilung erfährt. Denn Körper und Geist sind beidermaßen in der Trauer beeinflusst und belastet. Wandern, Entspannungseinheiten, Gespräche mit uns und untereinander sowie Zeit für und mit sich selbst bieten hierbei einen guten Rahmen.

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

Zu den Zeiten der Sommersonnenwende wollen wir 3 Tage ins Kloster gehen. Das Kloster Kirchberg (nahe Sulz am Neckar) bietet hierfür ein wunderschönes Ambiente. Neben zahlreichen Möglichkeiten, die Klosteratmosphäre zu genießen, wollen wir kurze Wanderungen (optional) in der umliegenden, herrlichen Natur sowie spezielle Yoga-Übungen für Menschen in Trauer anbieten.

Die Ausschreibung bzw. den Flyer zu diesen Angeboten findet ihr wie immer auf meiner Homepage www.matthiaskopp.com

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