

News-Update Oktober 2024

Ein herzliches Hallo an dich,

Ich danke allen sehr für die vielen schönen Rückmeldungen auf meine **Videos** der letzten Wochen, per Mail, per Kommentar oder per Daumen hoch. Auch vielen Dank an diejenigen, die meinen Newsletter oder Videos weiterempfohlen haben. Das freut mich sehr ☺

In diesem, sehr umfassenden Newsletter geht es um **Vorfreude in der Trauer**. Das Thema scheint gewagt, denn vielleicht hast du als Trauernder viele Gegenargumente, warum Vorfreude nicht passen könnte. Aber lies mal rein und sei neugierig, warum ich dieses Thema gewählt habe.

In der Rubrik „Medien“ habe ich einiges für dich zusammen gestellt, diesmal überwiegend Videos über YouTube. Schaut einfach, was dich anspricht.

Und Veranstaltungen ☺ Nächste Woche findet wieder ein kostenfreier Trauer-Talk statt, dann Ende Oktober ein weiteres Webinar von mir und bereits jetzt schon eine Anmeldemöglichkeit zum Klosterwochenende für Menschen in Trauer im September 2025. Sei neugierig. Ich freue mich, wenn du Interesse hast.

Viel Spaß beim Lesen bzw. Anschauen und richtig herbstliche Grüße an dich

Matthias Kopp

Vorfreude in der Trauer



„Ich kann mir auf gar nichts mehr freuen“, sagte mir neulich ein Witwer, der vor kurzem seine Frau verloren hatte. Ich konnte ihn so gut verstehen. Wie sollte auch angesichts des plötzlichen Todes eine Freude aufkommen. Und erst recht keine Vor-Freude.

Vor-Freude. Etwas, auf das ich mich vor-freue, nur durch das bloße Denken daran. Vorfreude ist die schönste Freude – diesen Spruch kennst du bestimmt.

Aber wie geht das überhaupt? Vor-freuen?

Naja, es ist das Hereindenken eines Ereignisses, das in der Zukunft liegt. Ich kann das im Kopf machen, doch der Gedanke schafft mir keine Freude. Freude ist ein Gefühl, und dieses kann ich über meine Sinne erzeugen: Ich kann das haptisch machen (z. B. indem ich das Kletterseil in die Hand nehme, mit dem ich demnächst in die Berge gehe). Ich kann das geschmacklich tun, indem ich etwas von der köstlichen Mousse au chocolat mal vornasche, die ich mir dann am Wochenende so richtig gönne. Oder ich mache es im Gefühl: ich fühle bereits jetzt die Wärme und Entspannung an der Mittelmeerküste, die ich im baldigen Urlaub erlebe. Kurzum: wir nehmen die Vorfreude durch unsere Sinne wahr.

Warum hole ich hier aus? Warum ist mir dieses Thema so wichtig?

Ich gehe zuerst über die physikalische „Schiene“:

Freude strahlt eine sehr hohe Frequenz aus. Der Psychiater Dr. David R. Hawkins hat u. a. über kinesiologische Testungen (Methode zur Bestimmung des Muskeltonus) die Frequenz von Bewusstseinszuständen (auch Gefühlen) gemessen, die ein Mensch aussendet, wenn er Gefühle wie Scham, Trauer, Angst, Mut, Akzeptanz, Liebe, Freude oder Frieden spürt. Interessant sind die Ergebnisse: Freude gehört zu den am höchsten schwingenden Bewusstseinszuständen. In einem solchen Zustand bin ich in einem sogenannten „Schöpfermodus“.

(..... wen es zu Dr. Hawkins interessiert: unter anderem <https://geist-psyche.com/hawkins-skala/>)

Was heißt es, wenn ich – trotz Trauer – immer wieder in Freude erlebe?

Es heißt, dass ich mir immer wieder eine Portion Zufriedenheit, Dankbarkeit, Lebensbejahung ins Leben hole. Diese Gefühle geben Kraft, geben Zuversicht und ziehen eine ganze Reihe an weiteren guten Gefühlen und oft auch schönen Begegnungen nach sich. Vorfreude, sagen Ärzte, schützen auch vor Stress und stärken das Immunsystem.

Es lohnt sich also, dieses Gefühl von Freude zu haben und bewusst rein zu holen.

Solche leichten Gefühle von Freude sind so wichtig in der Trauer. Trotz des erlittenen Verlustes und Schmerzes kann ich nicht ständig in Trauer sein. Es würde mich kaputt machen.

Du wirst sagen: „Ja, leicht gesagt, aber wie kann ich Freude erzeugen in meinem Trauer-geprägten Leben?“

Meine Antwort: Indem du versuchst, dir immer wieder kleine und große Momente von Freude zu schaffen

Freude kommt nicht immer nur so herein. Wir sind auch dafür selbst verantwortlich. Wir sind auch Gestalter unseres Lebens, ob mit Trauer oder ohne Trauer.

In dieser Hinsicht möchte ich dich ermuntern, Vor-Freude zu kreieren. Ja, und gerade jetzt in der beginnenden Herbstzeit, in der wir uns gerne von mäßigem Wetter zusätzlich runter ziehen lassen.

Ich gebe dir ein paar Ideen für Vorfreude, möchte dich aber anregen, dich selbst hinzusetzen und ein paar Dinge zu planen, auf die du dich freuen kannst. Zum Beispiel:

- Die Tasse hervorragenden Kaffees in deinem Lieblings-Café (wie im obigen Foto 😊)
- Der Besuch der Therme, mit Massage, etc.
- Der Lieblingsfilm im Kino oder zuhause am Wochenende
- Dein Lieblingsgericht, entweder selbst gekocht oder im Restaurant
- Ein schöner Abend mit Freunden oder Familie
- Ein Wochenende mit deinem besten Freund / deiner besten Freundin
- Und und und Hier bist du jetzt gefordert

Merkst du beim Lesen oder Nachdenken schon eine Vorfreude? Und wenn ja: wie fühlt sich das an? Leicht? Motivierend? Zufrieden-machend?

Habe keine Angst vor Enttäuschungen: Selbst wenn das geplante Ereignis ausfallen würde oder nicht so schön wie erhofft werden würde: die Freude, die du dafür schon hattest, und die Kraft, die durch dadurch bekamst, kann dir niemand mehr nehmen 😊

Übrigens: Die Vorfreude auf ein Erlebnis, einen Urlaub, einen Abend mit Freunden oder sogar die Freude auf einen heiteren Film wird nach Studien deutlich intensiver wahrgenommen als die Freude auf ein neues Produkt, ein neues Handy, ein neues Kleid oder Auto. Doch wie dem auch sei: Vorfreude ist – wie Trauer – sehr individuell und es kommt auf deine Vorlieben an.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Sei neugierig!

Und: Wenn du Lust hast, dann würden mich deine Erfahrungen sehr interessieren. Schreib mir gerne.

Herzliche Grüße

Dein Matthias Kopp

Medien

a) Ich habe einige neue Videos auf meinem YouTube-Kanal. Hier ein Auszug:

Im ersten Trauer-Talk am 16.09.2024 habe ich ein interessantes Gespräch mit Johanna zum Thema Einsamkeit und Wehmut geführt:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zo8fvZrrD3A>

Wie ich anderen Menschen mit einem Bild – statt vielen Worten – erklären kann, wie es mir in meiner Trauer geht, darüber spreche ich in diesem kurzen Video:

https://www.youtube.com/watch?v=NO_f80V7Ong

„Stecker in Zeiten der Trauer gezogen“ wie kann ich mein Kraft-Reservoir wieder auffüllen: Hier ein Video dazu: <https://www.youtube.com/watch?v=mPyC8Aevy6M>

Alle meine Videos findest du immer hier:

https://www.youtube.com/channel/UCkzTI_pbDsBYvIJdr--2ToQ

Wenn euch die Videos gefallen, abonniert doch gleich meinen YouTube-Kanal. Und /

oder schreibt einen Kommentar auf YouTube, Facebook oder Instagram oder schickt mir einfach eine Rückmeldung per Mail. Ich freue mich, wenn ich ein Feedback bekomme und weiß, dass die Inhalte „ankommen“. Vielen Dank euch im Voraus!

b) Veröffentlichungen mit Philosoph Wilhelm Schmid

Ich mag den Philosophen Wilhelm Schmid sehr. Seine ruhige und besonnene Art sind Balsam für die Seele.

Den Tipp für den folgenden Beitrag bekam ich von einem Newsletter-Leser. Vielen Dank, Thorsten. Es handelt sich um eine Lesung aus einem seiner neuesten Bücher:

„Den Tod überleben – Vom Umgang mit dem Unfassbaren“

Hier aus der Video-Beschreibung: „Den Tod überleben, wie geht das? Meist kommt der Tod zu früh und hinterlässt viel Leid. Kann das Drama abgemildert werden durch die Annahme, dass der Tod nicht das Ende allen Lebens ist? Der Philosoph Wilhelm Schmid beschäftigt sich nach dem Krebstod seiner Ehefrau von Neuem ernsthaft mit dieser Frage, die Menschen seit unvordenklichen Zeiten umtreibt: Wohin geht der, der geht?“

<https://www.youtube.com/watch?v=8Bo3vArIBxI>

Eine weitere, spannende Sendung ist ein Interview mit Philosoph Wilhelm Schmid und der Psychotherapeutin Verena Kast auf SFR Kultur:

„Trauer muss man lernen“

Aus der Beschreibung: „Wie können wir lernen, mit Endlichkeit und Einsamkeit umzugehen? Welchen Stellenwert haben Trauer und Traurigkeit in einer Gesellschaft, die nach Glück und Leistung strebt? Und wie können wir trauernde Menschen in ihrem Leid begleiten?“

<https://www.youtube.com/watch?v=mCfVGIfMq4k>

Meine nächsten Termine und Veranstaltungen hierzu eine Herzliche Einladung an dich

a) Trauer-Talk – die Online-Trauergruppe für Menschen, die in Trauer sind und ganz einfach mehr zum Thema Trauer wissen und sich austauschen wollen.

Dieser Trauer-Talk ist mir ein großes Anliegen. Jedes Jahr erlebe ich, wie im Herbst der Bedarf an Begleitung und Austausch wächst unter Menschen, die in Trauer sind. Ich möchte hier meinen Beitrag leisten. Unkompliziert, einfach zugänglich und regelmäßig.

Gerne lasse ich euch an meinen persönlichen Trauerarbeit-Erfahrungen teilhaben und biete die Möglichkeit zum Austausch. Und: ihr könnt und dürft sehr gerne eure Fragen einbringen.

Die Teilnahme am Trauer-Talk ist für dich **kostenfrei**.

Die nächsten Termine:

- Montag, 14. Oktober 2024
- Montag, 28. Oktober 2024
- Montag, 18. November 2024
- Montag, 02. Dezember 2024
- Montag, 16. Dezember 2024

Uhrzeit: immer 18:00 – 19:00 Uhr

Du hast Interesse? Wie schön ☺ Dann melde dich hierüber an:

<https://tidycal.com/matthiaskopp/trauer-talk>

b) Webinar am Mittwoch, 24.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, online

Thema: „Tod meines geliebten Menschen und wenn doch alles genau so richtig war?!“

Der Tod eines geliebten Menschen ist oft mit sehr tiefem Schmerz verbunden. Und nicht selten mit der Frage, ob wir den Sterbezeitpunkt hätten nach hinten verschieben können. Warum waren uns nicht weitere Monate oder Jahre vergönnt? Warum ging dann doch alles so schnell? Folgte gar alles einem „geheimen“ Plan, von dem ich nichts wusste? Welche (aktive) Rolle spielte der Verstorbene bei den Umständen und beim Zeitpunkt des Todes. Wir können in vielen Punkten nur spekulieren, und doch ist es wichtig, sich hier offen zu geben: vielleicht gibt es einen neuen Gedanken, der mir den Abschied leichter macht In diesem Webinar möchte ich im ersten, inhaltlichen Teil einige interessante Impulse zu diesem Thema geben - im zweiten Teil sprechen wir miteinander und tauschen uns aus. Die Teilnahme am Webinar ist kostenlos.

Link zur Veranstaltung ist:

<https://us02web.zoom.us/j/89069915250?pwd=4GSy6LDK0ybDDKwRYUBImCY4VQeXV1.1>

c) Vorankündigung für Frühentschlossene:

Wochenendseminar im Kloster Kirchberg für Menschen in Trauer

05. - 07. September 2025

Vielleicht wart ihr schon mal bei einem der beiden Seminare im Kloster Kirchberg (bei Sulz am Neckar) dabei, die Dorothea Reyer-Simpfendorfer und ich im Sommer 2023 und 2024 geleitet haben.

Dorothea und ich mögen die klösterliche Atmosphäre sehr und freuen uns noch mehr, dass wir ab 2025 im *offiziellen* Seminarprogramm des Bildungshauses auf dem Kirchberg vertreten sind ☺ ☺

Unser Wochenendseminar für Menschen in Trauer „Wie ich in Trauer meine eigene Spur (wieder) finde“ findet am 05.09. – 07.09.2025 im Kloster Kirchberg statt.

Hast du Interesse? Wir würden uns sehr freuen ☺

Das Seminarprogramm ist bereits veröffentlicht und Buchungen können vorgenommen werden. Hier der Link zu weiteren Informationen und zur Anmeldung:

<https://klosterkirchberg.de/veranstaltungen/wege-im-leben-nach-einem-schweren-verlust>

Ohne Druck zu machen, aber auch um ehrlich zu sein: Ich weiß nicht, wie schnell unser Angebot ausgebucht sein wird, da das Bildungsprogramm eine sehr hohe Auflage hat und die Kurse erfahrungsgemäß (aus meiner Erfahrung als Teilnehmer) früh ausgebucht sind. Von daher: Wenn du Interesse hast: warte nicht allzu lange oder rufe einfach an, um den Anmeldestand zu erfahren.

Ich freue mich, euch demnächst zu sehen oder von euch zu hören.

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?
Buche ein kostenloses 20-minütiges Kennenlerngespräch mit mir. Hier ein Link zu meinem Kalender: <https://tidycal.com/matthiaskopp/20-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