

News-Update September 2024

Ein herzliches Hallo an euch,

Ich danke euch sehr für die vielen schönen Rückmeldungen auf meine **Videos** der letzten 2 Wochen. Wer auch Instagram oder Facebook unterwegs ist, hat mich vielleicht auch dort gesehen. Auch vielen Dank an diejenigen, die meinen Newsletter oder Videos weiterempfohlen haben. Das freut mich sehr 😊

In diesem Newsletter geht es um **Orientierung in der Trauerzeit**. Sie ist doch so wichtig, weil wir uns gerne mal verlaufen, im richtigen Leben, aber auch in der Trauer. Was da hilft, darauf gehe ich in meinem Beitrag ein.

Und: ich biete ab dem 16.09.2024 eine kostenfreie, regelmäßig stattfindende **Online-Trauergruppe** an, mit dem Namen „Trauer-Talk“. Der Name ist Programm: wir sprechen, tauschen uns aus zu Themen, die in Trauer auftauchen. Eure Fragen sind herzlich willkommen. Wollt ihr dabei sein? Dann schaut doch mal weiter unter in der Rubrik „Die nächsten Termine und Veranstaltungen“. Ich freue mich, wenn ihr dabei seid.

Viel Spaß beim Lesen bzw. Anschauen und sommerliche Grüße an euch alle

Matthias Kopp

Orientierung auf dem Trauerweg



In der letzten Woche war ich mit meiner Tochter Jana auf einer Mehrtages-Bergtour in den Öztaler Alpen unterwegs. Ich hatte eine einsamere Gegend ausgesucht und in solchen Zonen muss man erfahrungsgemäß mit Wegen und Wegweisern aufmerksamer sein als in touristischen Regionen.

Es trat dann tatsächlich der Fall ein, dass wir eine Abzweigung verpassten und einer alten Markierung folgten, die uns in ein Geröllfeld führte. Das war nicht ungefährlich und wir standen vor einer großen Herausforderung. Wie gut, dass wir in einiger Entfernung Steinmännchen (siehe Foto) entdeckten, die vielleicht als „Back-up“ für Nebeltage, etc. dienen mögen. Sie zeigten uns die Richtung an, in welche unser Weg verlaufen musste. Und nach einiger Zeit fanden wir uns wieder auf unserer Wege-Markierung.

Wie wichtig sind in Zeiten der Trauer solche sichtbaren Markierungen! **Wir bewegen uns als Trauernde in einem für uns meist unbekanntem Gelände.** Manchmal kommt Nebel hinzu und ich verliere die Orientierung, verfallende vielleicht in Selbstzweifel oder große Sorgen, wie ich hier wieder heil raus komme. Vielleicht kennst du solche Situationen - und das beunruhigende Gefühl dazu

Solche sichtbaren Orientierungstürme wie diese Steinmännchen (oder auffällig farbige Markierungen oder große Wegweiser) sind wie Rettungsanker. Manchmal tauchen sie einfach vor mir auf, in anderen Fällen muss ich genauer hinschauen oder mich etwas auf die Suche machen. Aber es gibt sie immer wieder.

Was können gute Orientierungspunkte in deiner Trauerzeit sein? Was gibt dir eine Richtung an, die dich auf deinem Weg durch die Trauer-Landschaft hält und an dein nächstes Ziel führt?

Ich möchte dir ein paar Impulse geben:

- Gute, authentische Freunde, die dich gut kennen und dir einen ehrlichen Hinweis (aber keinen oberflächlichen „Ratschlag“) geben. Sie können gute „Hinweisschilder“ sein.
- Externe Trauer-Experten (Trauerbegleiter, Seelsorger, etc.). Sie sind in der Regel neutral, kennen die Trauerlandschaften gut, auch im Nebel oder bei Gewitter.
- Vorbilder: jeder von uns hat sie. Menschen oder Tiere, die selbst vor großen Herausforderungen standen und sie mit ihrer Art und Weise bewältigten. Sie können uns eine gute Motivation und Leitschnur sein.
- starkes Vertrauen ins Leben: Vielleicht hast du ein solches „Gottesvertrauen“, das dich beruhigt und Sicherheit gibt. In einem solchen Gefühl von Geborgenheit findest du den nächsten Orientierungspunkt mit mehr Gelassenheit.
- sich den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten bewusst sein: Du hast oft viel mehr, als du in Krisen von dir denkst: vielleicht hast du ein enormes Durchhaltevermögen, einen Optimismus, einen guten Humor oder Erfindergeist, der dich den nächsten Wegpunkt einfacher finden lässt.
- sich seinen Lebenserfahrungen und Lebensleistungen bewusst sein. Nach dem Motto: Das habe schon mal ähnlich erlebt, und das hat mir damals geholfen bzw. damals ging ich auf diese Weise weiter, Vielleicht erinnerst du dich daran, dass du schon mal an einer ähnlicher Stelle standest und weißt noch, wo sich der nächste Orientierungspunkt für dich befand.

- Tiere haben kein Gedankenkonzept, sie folgen ihrem Instinkt. Gerade Haustiere wie Hunde oder Katzen wissen oft besser als Herrchen / Frauchen, was jenen gut tut und zeigen den Weg.
- Pausen und Erholung: in der Ruhe liegt die Kraft.
Wenn du dich in einem unbekanntem Gelände, wie einer Trauer-Landschaft, befindest, ist vieles neu, überfordernd und mühsam. Mache eine Pause und schau dann weiter: manchmal ist plötzlich die Sicht auf den nächsten Orientierungspunkt frei.
- Und vor allem: folge deinem Wohlgefühl und deiner guten Intuition:
Tue das, was dir gut tut. Folge deinen Hobbies und Interessen. Sie sind immer eine gute Guideline, um in ein vertrautes, gutes Gefühl zu kommen. In einem solchen Bewusstseinszustand siehst du deinen Weg klarer!

Ich kenne aus eigener Erfahrung diese Trauerlandschaften mehr als genug. Immer wieder fragte ich mich, wo es weiter geht und sehnte den nächsten Orientierungspunkt herbei. Wenn es dir ähnlich geht, dann versuche doch einen oder mehrere der oben genannten Impulse. Du wirst sehen und spüren, welche Impulse dir zusagen und Halt und Zuversicht geben. Gebe diesen Impulsen mehr Gewicht. Und du wirst sehen, dass die Orientierung leichter wird. Und: sei neugierig und probiere mal einen Impuls aus, den du bisher nicht versucht hast.

Schreib mir gerne von deinen Erkenntnissen oder von deinen Fragen zu diesem Thema.

Herzliche Grüße an dich zu diesem neuen Monat September
Matthias

Medien

- a) **Ich habe zwei neue Videos auf meinem Kanal. Schau doch mal rein:**

Ein Mitschnitt aus einem Webinar im August zum Thema „Leben nach dem Tod“:

<https://youtu.be/L21ZwtznYIY>

Video „Einen wichtigen Menschen im Leben verloren – wie geht es weiter?“:

https://youtu.be/4EPL_GKPfu0

Alle meine Videos findest du immer hier:

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

Und hier meine **Bitte**: Macht weiter so!!! Jeder Like und Kommentar hilft zum Auffinden und Verbreiten von Wissen rund um Trauer. Darum: 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 ich auf dem richtigen Weg bin. Vielen Dank euch im Voraus!

- b) **Petition**: Es gibt derzeit eine Petition auf der Plattform „Change.org“, die ich unterstütze und welche ich euch vorstellen möchte. Es geht um die Finanzierung von Trauerbegleitung durch Krankenkassen. Wie ihr wisst, wird Trauerbegleitung als Kassenleistung nicht angeboten. Die Konsequenz ist, dass sich viele Trauernde aufgrund

finanzieller Engpässe keine Trauerbegleitung in Anspruch nehmen können. Die Petition fordert, dass Trauerbegleitung als Kassenleistung anerkannt wird. Damit kann jeder, unabhängig von seiner finanziellen Lage, Zugang zu Trauerbegleitung erhalten. Hier der Link zur Petition. Wäre super, wenn du diese unterstützt, auch im Namen von vielen Menschen, die in Trauer sind und Unterstützung brauchen: <https://chng.it/d9gcZyFZnh>

Meine nächsten Termine und Veranstaltungen hierzu herzliche Einladung

a) Webinar am Mittwoch, 11.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, online

Thema: „Hätte ich den Tod meines geliebten Menschen verhindern können?“

Warum habe ich nicht daran gedacht? Warum kam ich zu spät ins Krankenhaus? Warum habe ich vergessen, dem Arzt noch dies oder das zu sagen? Hätte ich die Anzeichen seiner/ihrer Erkrankung früher ernst nehmen müssen? Hätte ich eingreifen und etwas sagen sollen?

Solche und ähnliche Fragen höre ich immer wieder von meinen Klientinnen und Klienten. Diese Fragen können einen trauernden Menschen über Wochen, Monate, teilweise Jahre beschäftigen. Hätte ich den Tod verhindern, oder zumindest nach hinten verzögern können, wenn ich anders gehandelt hätte? Darüber sprechen wir bei diesem Webinar. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Link zur Veranstaltung ist:

<https://us02web.zoom.us/j/83539282341?pwd=Ne4dprLiw1usBQxyZBXS2NnFxUDuP.1>

b) Ab dem Montag, 16.09.2024:

"Trauer-Talk" – die Online-Trauergruppe für Menschen, die in Trauer sind und ganz einfach mehr zum Thema Trauer wissen 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 **kostenfrei**.

Termine: ab dem Montag, 16. September 2024 Uhr in regelmäßigen 2-Wochen-Abständen. Das sind 7 Termine bis Weihnachten ☺

Uhrzeit: immer 18:00 – 19:00 Uhr

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

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

Anmerkung: die Trauer-Talks werden aufgezeichnet und (nach einem Schnitt) veröffentlicht. Damit können Menschen von diesen Trauer-Talks profitieren, auch wenn sie nicht live dabei waren. Keine Sorge: ihr werdet nur dann im Bild oder mit Ton erscheinen, wenn ihr aktiv eine Frage stellt. Ansonsten werde nur ich zu sehen sein. Und es gibt auch

die Möglichkeit, eine Frage im Chat zu stellen und damit nicht zu erscheinen..... Ihr seht: ich achte sehr auf Vertraulichkeit und Datenschutz und möchte, dass ihr euch auch in öffentlichen Events wohl fühlen könnt.

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