

Newsletter Dezember 2023

Ein herzliches Hallo an euch,

Zum 1. Advent ist in vielen Teilen von Deutschland der Winter eingetroffen, und aus dem Schnee schicke ich euch herzliche Grüße.

Advent ist für viele Menschen in Trauer eine herausfordernde Zeit - darüber möchte ich heute sprechen.

In der Rubrik „Medien“ habe ich einen interessanten Filmvorschlag für euch.

Und zu Weihnachten verlose ich einen großen Wandkalender von Sieger Köder unter allen Interessentinnen und Interessenten. Vielleicht habt ihr Glück?! 😊

Viel Spaß beim Lesen und adventlich-winterliche Grüße an euch alle

Matthias Kopp

Advent für Trauernde – „ich könnte darauf verzichten“



Advent Advent ein Lichtlein brennt! Wahrscheinlich sind die meisten unter uns aus der Glückseligkeit von Kindern raus, die Weihnachten herbei sehnen und herbei freuen. Vor allem diejenigen unter euch, die einen wichtigen Menschen verloren haben, erwarten Weihnachten vielleicht nicht unbedingt mit großer Freude. Eine Klientin von mir sagte vorgestern wortwörtlich: „Auf Advent und Weihnachten könnte ich nach dem Tod meiner Mutter verzichten“. Ich höre solche Worte öfters von Menschen in Trauer, und ich verstehe das aus eigenem Erleben sehr gut.

Advent (lateinisch adventus) bedeutet Ankunft, gemeint ist die Ankunft des Herrn und bezeichnet eine Zeit, in der sich Christen auf die Geburt Jesu, also Weihnachten vorbereiten und zugleich das zweite Kommen Jesu Christi erwarten sollen. Es hat also auch mit viel Vorfreude und Erwartung zu tun.

Vorfreude? Erwartung? Ankunft? Was bedeuten diese Worte, wenn ich in tiefer Trauer bin?! Im Gegenteil: es wirkt vielleicht wie eine Ohrfeige: wenn andere sich akribisch auf Weihnachten mit Lichterketten, Weihnachtsbaum, Glühwein, Weihnachtsfeiern in Firma oder Vereinen vorbereiten, und ich zeitgleich meinen geliebten Menschen so sehr vermisse.

Ganz ehrlich: ich habe selbst kein Patentrezept, das ich raus ziehen könnte, damit es Menschen in Trauer in dieser Zeit besser geht. Gerade diese Diskrepanz zwischen „pures Leben in künstlicher Feierlaune“ und „drohend näher kommendem Fest ohne meinen geliebten Menschen“ finde ich schwierig auszuhalten. „Am liebsten möchte ich mich verkriechen und das Fest aussetzen“, sagte mir neulich ein Trauernder.

Was mir persönlich nach dem Tod meiner ersten Frau half? Am meisten Hoffnung! Ja, Hoffnung half.

Hoffnung, dass es irgendwie besser wird als gedacht. Hoffnung, dass ich irgendwann besser mit der Adventszeit umgehen kann. Hoffnung, dass ich in meiner Not aufgefangen werde.

Von einer lieben Klientin erhielt ich zum Abschluss des Einzelcoachings eine Dankeskarte, auf der auf der Vorderseite ein Spruch von Vaclav Havel stand. Ich finde ihn so schön, dass ich ihn hier zitieren möchte:

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – egal, wie es ausgeht.“

Hoffnung mit Gewissheit und mit Sinn zu verknüpfen, finde ich einen interessanten Gedankenansatz. Es hat damit folgerichtig auch mit Vertrauen ins Leben zu tun. Ja, ich glaube, darum geht es schlussendlich.

Mit diesen Gedanken entlasse ich euch in den Advent. Habt es gut in dieser Zeit. Auf dass euch Hoffnung stets Orientierung und Sicherheit geben möge, wie ein Leuchtfeuer am winterlichen Horizont.

Herzliche Grüße an euch alle
Matthias Kopp

Medien

Filmtipp: Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster

Karla, eine starke, sinnliche und lebenserfahrene Frau, erfährt, dass sie unheilbar an Krebs erkrankt ist. Es bleiben ihr nur noch wenige Monate. Sie will mit ihrem Schicksal allein bleiben

und plant einen würdevollen Abgang. +++ Mit Iris Berben, Godehard Giese, Claude Heinrich, Zoë Valks, Axel Werner u.a. | Regie: Till Endemann

Der Film beschäftigt sich mit Sterben und der Vorbereitung darauf. Ernst, empathisch, aber auch nachdenklich und humorvoll. Die schwierige Rolle der Sterbe- und Trauerbegleitung wird ebenso thematisiert. Es ist kein Film für lustige Abendstunden, aber er regt dazu an, das Thema Sterben bewusst anzuschauen und gute Wege damit zu finden.

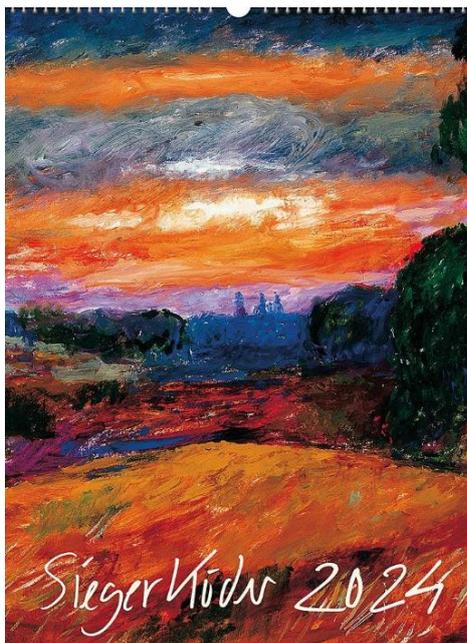
<https://www.ardmediathek.de/video/filme-im-ersten/und-dann-steht-einer-auf-und-oeffnet-das-fenster/das-erste/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlLmRlL2Zlcm5zZWhmaWxtZSBpbSBlcuN0ZW4vMjAyMy0wNC0wN18yMCOxNS1NRVNa>

Verschenkt

Sieger Köder studierte an der Kunstakademie Stuttgart und später Katholische Theologie und vereinte später beide Ausbildungen in seiner Funktion als Pfarrer in der Nähe von Ellwangen (Ostalb). Er zählt zu den bekanntesten deutschen Malern christlicher Kunst und Krippenbauern des 21. Jahrhunderts. Köder gelang es sehr gut, die biblische Botschaft mit dem Leben der Menschen zu verknüpfen. Dabei zeigt sich Gott als Freund des Lebens.

Die Bilder der jährlich erscheinenden Kalender machen das eindrucksvoll sichtbar. Kurze Texte erschließen die Symbolik der Motive und eröffnen einen tieferen Zugang zu den Bildern. Wer seine expressive Kunst liebt und gerne auch mal einen biblischen Bezug zur Kunst hat, der wird sich hier wohlfühlen.

Ich bekomme jedes Jahr 2 Wandkalender und habe einen übrig. Diesen verschenke ich gerne. Wenn ihr Interesse habt, schreibt mir eine Mail bis spätestens Freitag, 08.12.2023 und ich verlose den Kalender unter den bis dahin eingegangenen Interessent*innen. Viel Glück!



Hier gibt es weitere Infos zum Kalender 2024 sowie zu Sieger Köder.

<https://shop.verlagsgruppe-patmos.de/sieger-koeder-wandkalender-2024-201845.html>

https://de.wikipedia.org/wiki/Sieger_K%C3%B6der

Seminare und die nächsten Termine

Advent-Licht

Wie im letzten Jahr werde ich ein Advent-Licht anbieten – ein Online-Treff für Menschen in Trauer. Zusammen mit meiner lieben Kollegin Johanna Stulle werden wir am Sonntag, 10.12. sowie am Mittwoch, 20.12.2023 von jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr einen „Raum öffnen“. Die beiden Treffen sind kostenlos und für alle offen. Weitere Infos im angehängten Flyer. Herzlich willkommen ☺

Weitere Angebote 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