

**Ein herzliches Hallo an euch,**

Trauern in der Nachbarschaft – wie ist das, wenn in meiner Nachbarschaft Menschen sterben, Menschen schwer krank werden oder in Not sind. Bekomme ich das mit und wie reagiere ich dann darauf? Mich hat dieses Thema erneut sehr beschäftigt, als der Inhaber eines Lieblingsgeschäftes starb.

In der Rubrik „Medien“ stelle ich exklusiv ein Webinar bereit, das ich neulich im Rahmen eines Kongresses hielt.

Und in der Rubrik Rituale gebe ich Anregungen zum Umgang mit Fotografien.

Viel Spaß beim Lesen!

Und viele Grüße

Matthias Kopp



## Der Abschied an der Eingangstür .....

Ich wollte eigentlich nur bei einem meiner Lieblingsbäcker im Stuttgarter Westen vorbei schauen und eine Brezel holen ..... der Laden war geschlossen. Ich wunderte mich, doch der Anblick der Eingangstür machte mir schnell klar, warum: der Bäckermeister und Besitzer war verstorben.

Selten sieht man ein solches Bild in der Stadt: die Familie macht den Tod des Bäckermeisters an der Ladentür bekannt. Kund\*innen hängen Beileidskommentare daneben. Man spürt, welche gute Beziehung zwischen Bäcker und Kundschaft bestanden haben muss: Zitate sind zu lesen wie

„uns fehlen die Seelen, die Laugensemmeln, das Bauernbrot und vieles mehr“ oder „was sollen wir denn jetzt am Sonntagmorgen essen?“

Mit gefällt diese offene Art, wie zum einen der Tod kommuniziert wird und zum anderen das Umfeld darauf reagiert. Der Tod wird nicht versteckt, sondern man „redet“ miteinander, über Zettel, wertschätzende Worte und sichtbare Zeichen. Man bleibt über diesen Weg im Kontakt.

Ich wünsche mir mehr solcher Zeichen. Aber dazu sind 2 Seiten aufgerufen: diejenige, die den Tod kommuniziert und nicht verschweigt, ja, vielleicht sogar offen darüber redet..... und damit dem Umfeld die Chance gibt, ebenfalls zu trauern und das Mitgefühl äußern zu können. Es geht immer wieder um Kommunikation, auch und gerade im Todesfall.

## Medien

### Webinar „Gibt es einen mühelose(re)n Weg durch die Trauer?“

Nach dem Tod einer/s engen Angehörigen, eines lieben Freundes, eines geliebten Haustiers oder bei einem sonstigen, einschneidenden Verlust reagiert unser Organismus mit Trauer. Wir geraten in vielfältiger Weise aus dem Gleichgewicht und es gilt, sich auf mehreren Ebenen wieder zu stabilisieren:

- Auf der körperlichen Ebene: wieder gut schlafen, Antrieb haben, Appetit haben, Stresssymptome ablegen, sich körperlich bewegen, etc.
- Auf der sozialen Ebene: alte Freunde wieder sehen, neue Bekanntschaften machen, sich in bestehende Freundeskreise „hinein trauen“, sich mit der Trauer bzw. mit dem Verlust in der Öffentlichkeit zeigen
- Auf der Arbeits- und Leistungsebene: wieder leistungsfähig sein, Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und Durchhaltevermögen, gesundes Maß zwischen Arbeit und Entspannung finden
- Auf der spirituellen Ebene: Sinn im Leben finden, Beziehung zum Verstorbenen halten bzw. aufbauen, Tod und Sterben im größeren Kontext sehen  
Ich finde und beobachte, dass gerade die spirituelle Ebene eine sehr wichtige und vielleicht die entscheidende Stütze in Zeiten der Trauer und im Leben ist.

Am 24.07. wurde ich zu einem Kongress eingeladen (ich habe im letzten Newsletter darauf hingewiesen), in dem ich zu „Trauer und müheloser Veränderung“ sprach. Die Aufzeichnung des Vortrags könnt ihr unten per Link anschauen.

Im Vortrag beschreibe ich „Achterbahn-Fahrt“ in der Trauer und nähere mich an das Thema Trauer aus spiritueller Sicht. Ich beziehe mich im Vortrag immer mal wieder auf die „3 Prinzipien“ von Sydney Banks, einem Mystiker, der 2009 verstarb. Er bezeichnete die Gedankenkraft („Power of Thought“) als das kreative Potential an Gedanken und Gefühlen, das der Mensch ständig zur Verfügung hat und aus dem er schöpft. Was er allerdings aus dieser Gedankenkraft macht, ist seine freie menschliche Entscheidung.

Hier findest du den Link zum Vortrag: <https://vimeo.com/737463620>

Der Vortrag ist passwortgeschützt. Das Passwort schicke ich auf Anfrage gerne zu. Schreibt mir hierzu eine Mail an [info@matthiaskopp.com](mailto:info@matthiaskopp.com).

Viel Spaß beim Anschauen. Und wenn ihr Erkenntnisse oder Fragen an mich habt, freue ich mich auf eure Rückmeldung.

## Rituale

### Foto-Erinnerungen

Erinnerungen sind meistens Bilder, die uns vor unsere innere Augen kommen. Und freundliche und schöne Bilder haben eine heilsame und tröstende Wirkung auf uns. Ebenso stärken sie die Bindung und die Beziehung zum Verstorbenen.

Fotos können ein gutes Mittel sein, bekannte Erinnerungsbilder zu stärken oder vergessene geglaubte Erinnerungen wachzurufen.

Ich möchte hier einige Anregungen für Formen geben, die dabei helfen, mehr mit und in den Erinnerungen zu leben:

- Sammle Fotografien von der verstorbenen Person, die sie ganz charakteristisch und eindrücklich darstellen. Suche dazu noch einen würdevollen Rahmen mit/ohne Passepartout und einen passenden Ort für das Bild aus
- Bei vielen Fotos empfiehlt sich eine Collage. Hier können die lustigsten Fotos Platz finden, oder der Lebensweg wird widergespiegelt, oder die verschiedenen Rollen des Verstorbenen (Vater, Bruder, Opa, Arbeitnehmer, Chef, Rentner, ...) werden dargestellt.
- Manche mögen die Erinnerungsfotos auf einem „Altar“ oder in einer Gedenkecke aufstellen. Hier wird quasi ein Erinnerungsort geschaffen, an dem alles Schöne an Erinnerungen zum Verstorbenen Platz finden darf.
- Fotos können auch Ausdruck einer gemeinsamen Geschichte werden und entsprechend in einer Collage oder in einem Album Platz finden. In diesem Fall können Fotos von Orten gesammelt werden, die mit dem gemeinsamen Lebensweg zusammen hängen, wie z. B.
  - der Ort, an dem wir uns zum ersten Mal sahen
  - der Ort, an dem wir zu lieben anfangen
  - der Ort, an dem sich unsere Beziehung entwickelte
  - die Orte, die besonders schön waren und besondere Höhepunkte darstellen
  - Urlaubsorte

- Orte besonderer Unternehmungen
- Orte besonderer Herausforderungen, die gemeinsam bewältigt wurden
- .....

Egal, welche Form gewählt wird, allein im Gestalten und Aufbereiten geschieht bereits ein großer und heilsamer Bewältigungsprozess.

Aus äußeren Bildern werden mit der Zeit innere Bilder. Und diese inneren Bilder sind die allerwichtigsten Erinnerungen - sie können wir immer mit uns nehmen und sie nähren uns unabhängig von Ort und Zeit.

Viel Spaß beim Gestalten!

## **Aufgeschnappt**

Der amerikanische Radiosprecher und Talkmaster Earl Nightingale sagte einmal:

„Most people tiptoe through life hoping to make it safely to death“

übersetzt:

Die meisten Menschen gehen auf Zehenspitzen durchs Leben, in der Hoffnung, den Tod sicher zu überstehen.

Mich begleitet dieser Spruch immer wieder aufs Neue. Ich denke, viele Menschen präferieren Sicherheit, den sicheren Job, das bequeme Heim, den vertrauten Bekanntenkreis, das bewährte Hobby. Und das ist völlig in Ordnung. Doch ist dies das beste Rezept fürs Leben?

Nach dem Tod eines nahestehenden Menschen kommen oft Gedanken hoch wie „hätten wir doch die Weltreise / Weitwanderung gemacht, als wir noch jünger waren...“, „hätte ich doch den tollen Job gewählt, obwohl ich weniger Geld verdient hätte“, „wären wir doch ins geliebte Italien gezogen, als wir noch kein Haus gebaut hatten und seßhaft wurden“, „hätte ich doch meinen Mund aufgemacht, als ich etwas Wichtiges sagen hatte oder protestieren wollte“, undsoweiter.

Hinterher ist man immer schlauer. Aber noch haben wir alle in Stück Leben vor uns – und dieses können wir mit Elan, mit Mut, mit Zuversicht, mit Witz, mit authentischer Haltung, mit Ehrlichkeit führen. Es gibt keinen Grund, zu zögern oder sich klein zu machen.

Gerade der Tod zeigt mir immer wieder, dass am Tod kein Weg vorbei führt. Das ist Fakt. Aber wie wir unser Leben bis zum Tod gestalten, das ist unsere Verantwortung und unsere Entscheidung.

Ich glaube und bin mir sicher, dass jede und jeder von uns noch Potential zu größerem Sich-Zeigen hat. Also weg vom Tappeln, hin zu deutlichen Schritten.

Nach Abwandlung des oben genannten Spruches könnte ein Motto also lauten: „wir gehen bestimmt und sichtbar durchs Leben, denn der Tod hört und sieht uns sowieso“ 😊

Ich wünsche euch, dass ihr immer wieder den Mut habt, euch zu zeigen und Fußabdrücke in eurem Leben zu hinterlassen. Gerade die euren sind so wichtig .....

## **Die nächsten Termine .....**

.... findet ihr auf meiner Homepage [www.matthiaskopp.com](http://www.matthiaskopp.com) unter der Rubrik „Termine“.

Habt es gut und bis bald

Matthias Kopp

**PS: Wenn dir dieser Newsletter gefallen hat, leite es gerne an Freunde und Bekannte weiter.**