

## *Wege durch die Trauer – Newsletter Juli 2022*

### **Ein herzliches Hallo an euch,**

Was haben Mauern mit Trauer zu tun? Ich bin begeistert von Mauern, deren Tragfähigkeit und der Baukunst, die Mauern vor allem an Steilhängen zum Halten bringt. Von daher fotografiere ich gerne Mauern auf meinen Wanderungen und in Urlauben. In meinem jüngsten Blogbeitrag bringe ich Mauern in Kontext zu Trauer und unserer eigenen Widerstandskraft und Tragkraft.

Einen besonderen Tipp für einen Kinofilm halte ich in der Rubrik „Medien“ bereit.

Und in diesem Monat bin ich selbst noch auf 2 Seminaren zu hören – vielleicht habt ihr Lust auf Input. Würde mich freuen, euch dort zu sehen.

Viel Spaß beim Lesen!

Und viele Grüße

Matthias Kopp



### **Ein Stück bricht aus der Mauer .....**

Unser Leben haben wir meist gut strukturiert: Der Alltag und Wochenablauf ist verlässlich, das Finanzielle geregelt, die Versicherungen sind abgeschlossen und sichern uns im Bedarfsfall. All das gibt uns Sicherheit. Sie ist wichtig, damit wir in Ruhe leben und ohne Angst leben können. Sicherheiten sind wie Steine in der Mauer - sie bauen unser Lebensgerüst auf, auf dem wir vertrauensvoll aufbauen. Je fester die Steine liegen und je mehr es sind, desto sicherer fühle ich mich.

Doch was passiert, wenn ein wichtiger Stein aus der Mauer bricht? Zum Beispiel, wenn ein geliebter Mensch stirbt? [Hier weiterlesen >>>](#)

## Medien

### Kino-Film: Eine Liebesgeschichte über den Tod hinaus

Für den Filmemacher Erec Brehmer bricht eine Welt zusammen, als seine damals 29-jährige Lebensgefährtin Angelina Zeidler im März 2019 bei einem gemeinsamen Verkehrsunfall stirbt. Wie weiterleben? Mit dem Verlust, mit der Trauer, mit der verlorenen Zukunft? "Mein erster Gedanke, der mich am Leben hielt, war: Ich bin Filmemacher. Und wenn ich von Angie erzähle, wird sie niemals wirklich sterben." Mithilfe von Amateuraufnahmen, Sprachnachrichten und Tagebucheinträgen macht er sich auf die Suche nach dem gemeinsamen Leben. Daraus entsteht sein Dokumentarfilm "Wer wir gewesen sein werden", eine tief bewegende Liebesgeschichte, die von der Wucht des Todes und der Schönheit des Lebens handelt. Am 14. Juli kommt der Film in die Kinos.

Einen Trailer zum Film könnt ihr hier sehen: <https://www.youtube.com/watch?v=PMSxLOTJo5E>

In **Stuttgart** wird der **Film am 16.07.22 um 17:00 Uhr in der Kinothek in Obertürkheim** mit anschließendem Filmgespräch gespielt.

Alle weiteren Termine zur Kinotour und zusätzliche Informationen findet ihr unter: [www.wer-wir-gewesen-sein-werden.de](http://www.wer-wir-gewesen-sein-werden.de)

## Rituale

### Ressourcen-ABC

Wenn man „im Tal hängt“, ist es oft schwierig, die Situation konstruktiv zu betrachten. Am besten sollte jetzt etwas da sein, was einem gut tut. Doch dafür ist man gerade nicht in der Stimmung und sieht nicht klar und optimistisch.

Hier hilft eine Übung, die dazu beiträgt, deine Gedanken zu öffnen, für das, was dir guttut, um dich positiv abzulenken und um zu sehen, was dir in schwierigen Situationen helfen kann.

Wie funktioniert sie?

Such dir einen beliebigen Buchstaben aus dem Alphabet aus und denke über Dinge und Aktivitäten nach, die mit diesem Buchstaben beginnen und bei dir ein gutes Gefühl hervorrufen - oder die für dich im Moment unterstützend sind.

Zum Beispiel:

A wie: Ausschlafen oder Arbeiten gehen

B wie: ein Bad nehmen oder Bewegen

C wie: Chatten... usw.

Wenn du möchtest, kannst du das ganze ABC durchgehen und für jeden Buchstaben etwas finden. Vielleicht magst du dir auch einen Spickzettel mit deinem persönlichen Ressourcen-ABC an den Kühlschrank heften, den du nach und nach füllen kannst, und der dich inspiriert, wenn du gerade eine Idee oder Erinnerung brauchst, mit was du deinen Energietank auffüllen könntest.

Dies ist deine Ideen-Schatzkiste an persönlichen Ressourcen, die einfach aufgemacht werden kann in Zeiten, in denen man Ideen und Rituale braucht, die einem gut tun. Viel Spaß damit!

## **Aufgeschnappt**

Der Psychologe Sigmund Freud schrieb im Jahr 1937 – ca. 10 Jahre nach dem Tod seiner Tochter Sophie – in einem Brief an einen Freund:

„Man weiß, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas Anderes. Und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.“

Ich finde, mit dem letzten Satz bringt es Freud auf den Punkt: die Liebe besteht nach einem Verlust weiter. Im Grunde besteht Trauer im Kern aus Liebe zum Menschen, der verstarb. Je größer die Liebe war, desto größer ist meist auch der Schmerz, den wir angesichts des Todes erleben.

Freud spricht auch von der Untröstlichkeit, von der Nicht-Ersetzbarkeit des Verlustes und er sagt, dass ein Ersatz auch nicht funktioniert. Das, was verloren ging, war und ist einmalig. Und es darf einmalig bleiben. Je weniger ich es 1:1 ersetzen will, desto mehr Raum hat die Liebe.

Freud hat in seinem Zugang zu Tod, Sterben und Trauer eine beachtliche Wandlung durchgemacht: 20 Jahre vor diesem Brief plädierte Freud noch dafür, dass Trauernde die psychische Energie vom Toten „zurückziehen“ und in einen Anderen neu investieren sollen. (dieser Ansatz hatte vermutlich auch mit den erschreckenden Umständen des Ersten Weltkrieges und den erschwerten Möglichkeit zu trauern zu tun).

Er hatte selbst erkannt - und dies wurde auch in den Trauermodellen des späten 20. Jahrhunderts bekräftigt - dass die Beziehung zum Verstorbenen nicht unbedingt beendet sein muss, sondern dass die Liebe auf anderen Ebenen weiter leben darf und soll.

## **In eigener Sache: Seminare .....**

### **Seminar „Männliche und weibliche Formen der Trauer“**

Meine liebe Kollegin Martina Reinalter vom Hospiz Stuttgart und ich halten am kommenden Donnerstag, 14.07.2022 (10 – 16 Uhr) ein Seminar zum Thema „Männliche und weibliche Formen der Trauer“ an der Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie in Stuttgart.

Bei Interesse lohnt sich ein Blick auf die ausführliche Seminarbeschreibung auf der Homepage <https://www.elisabeth-kuebler-ross-akademie.de/bildungsprogramm/seminare-kurse-workshops/>

Eine Kontaktaufnahme ist möglich über [akademie@hospiz-stuttgart.de](mailto:akademie@hospiz-stuttgart.de) sowie Tel. 0711 / 23741-811

Hier eine kurze Seminarbeschreibung:

Männer trauern anders als Frauen. Wir müssten von männlichen und weiblichen Formen der Trauer-(Begleitung) sprechen, denn Trauer äußert sich stets individuell und lässt sich nicht am

Geschlecht festmachen. Aber das Phänomen einer unterschiedlichen Herangehensweise und Verarbeitung von Verlusten ist augenscheinlich.

Dieser Workshop mit Martina Reinalter und Matthias Kopp lädt zur eigenen Auseinandersetzung mit dem Thema Geschlecht in der Trauerbegleitung ein.

## **Interview auf Online-Kongress „Mühelose Veränderung“**

Meine geschätzte Kollegin Michaela Thiede kennt sich mit diesem Thema „Veränderung“ hervorragend aus und hat deshalb folgenden **Online-Kongress** ins Leben gerufen, der über eine ganze Woche vom 18.-24.07.2022 stattfindet: „Mühelose Veränderung“ (<https://www.michaela-thiede.de/kongress>)

Auf diesem Kongress werde ich zum Thema „Trauer und Veränderung“ live interviewt, und zwar am Sonntag, 24.07.2022.

In der Kurzbeschreibung des Kongresses steht: „Du möchtest etwas in deinem Leben verändern, aber es klappt einfach nicht, sondern es fühlt sich schwer und zäh an? Du brauchst jede Menge Überwindung, Disziplin, Ausdauer und Willenskraft ... und irgendwann ist die Luft raus?

Oh, das kommt uns sehr bekannt vor, denn uns ging es auch lange so.

In diesem Online Kongress möchten wir dir zeigen, wie Veränderung mühelos geschehen kann. Ohne, dass du etwas dafür „tun“ musst.“

Warum ich auch für den Kongress Werbung machen möchte? Weil ich einige der Vortragenden kenne und von ihrer Arbeit überzeugt bin. Sie sprechen unter anderem von Inneren Antreibern und Zukunftsängsten, Business-Aufbau, Produktivität ohne Stress, gelingenden Beziehungen, Leben ohne chronische Schmerzen und physischen Symptomen, über gute Navigation durch den Alltag, über das „gute Gefühl“, und vieles mehr. Und ich selbst spreche über Trauer und mühelose(re) Wege durch die Trauer hindurch.

Die Beschreibung und Anmeldung zum Kongress findest du über den Link <https://www.michaela-thiede.de/kongress>

Ein Teil des Kongresses ist kostenfrei, ein anderer Teil nicht. (Näheres auf der Website, siehe oben).

Da ich selbst Speaker bei diesem Event bin, kannst du ein Ticket auch über einen sogenannten Affiliate-Link beziehen, bei dem ich einen Anteil am Ticketpreis bekomme. In diesem Fall musst du folgenden Link benutzen:

<https://www.digistore24.com/content/443508/38566/MatthiasKopp/CAMPAIGNKEY>

Ich erwähne das, weil mir Transparenz wichtig ist.

Egal, welchen Weg du bei der Anmeldung wählst: Der Ticketpreis ist für dich gleich.

Es geht mir bei diesem Angebot nicht um mich, sondern über Möglichkeiten für dich, Prozesse in deinem Leben aus anderen Perspektiven zu sehen und daraus zu lernen. Und ich bin mir sehr sicher, dass der Kongress wichtige Impulse für jede\*n setzen kann.

## 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.**

---

**Wege durch die Trauer** Matthias Kopp - Rudolf-Brenner-Str. 41, 70619 Stuttgart  
Tel. +49 (0)152 / 38992489    Mail: [info@matthiaskopp.com](mailto:info@matthiaskopp.com)    Web: [www.matthiaskopp.com](http://www.matthiaskopp.com)