

## Newsletter November 2022

### Ein herzliches Hallo an euch,

die herbstlichen Tage, mit Laub und seinen frischen Farben ist bei uns eingezogen. Eine besondere Zeit, die auch von weniger Tageslicht und kühleren Temperaturen geprägt ist. Für mich ist der November auch eine Zeit, in der das Allein-Sein deutlicher spürbar war als im Frühjahr oder Sommer. Darüber möchte ich in diesem Newsletter schreiben.

In der Rubrik „Medien“ stelle ich eine Netflix-Serie vor, die sich um Trauer dreht sowie ein wunderschön illustriertes Trost-Buch.

Viel Spaß beim Lesen und herzliche Grüße

Matthias Kopp



### Vom Allein-Sein

Mein Opa starb in einem Oktober. Für seine Frau, meine Oma, war die darauf folgende Zeit sehr schwer. Zusammen mit den kürzer werdenden Tagen und neblig-feuchten Tagen waren November und Dezember für sie sehr anstrengend. Und es blieb die nächsten 10 Jahre so, bis

zu ihrem eigenen Tod. Sie sagte oft, dass ihr Mann ihr unendlich fehlen und sie sich so allein und einsam fühlen würde. Ich konnte das hautnah erfahren. Es tat mir sehr leid für sie.

Nach einem einschneidenden Verlust fühlen sich die Hinterbliebenen oft allein. Das ist für Außenstehende nicht immer nachvollziehbar, denn liebe Nachbarn, Freunde, die nächste Familie kümmert sich um die hinterbliebene Person, so dass diese selten allein ist. Doch in der Beziehung ist man nach dem Tod des Partners / der Partnerin allein – und dies ist der entscheidende Punkt, der so sehr schmerzen kann.

Ebenso kann ich allein sein mit meinen Gefühlen. Nicht alle in meinem Umfeld, auch wenn sie in ähnlicher Weise vom Verlust betroffen sind, haben dieselben Gefühle. Die einen reagieren mit Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, andere reagieren mit Wut, Zorn und Aggression, wiederum andere zeigen ihre Trauer in Scham und Schuldgefühlen. So sehr alle trauern, so sind ihre Ausdrucksweisen ggf. unterschiedlich und können ein Allein-Sein mit den eigenen Gefühlen erzeugen.

Mit Abstand gesehen sind wir immer wieder im Leben allein. Mit unseren Meinungen, Vorgehensweisen, Überzeugungen, örtlich, beruflich. Doch gerade in einer funktionierenden Partnerschaft oder Familie kann das Allein-Sein aufgefangen werden. Dort ist man nicht allein, kann über seine Sorgen oder Zweifel sprechen oder einfach nur die Anwesenheit der anderen spüren. Das reicht oft. Nach dem Verlust einer engen angehörigen Person ist das anders. Hier fehlt das eben Genannte.

Was kann ich tun gegen das Allein-Sein? Kriege ich das überhaupt weg?

Meine Erfahrung ist: gegen Allein-Sein gibt es kein Wundermittel, aber es gibt Brücken, die einem das Allein-Sein erleichtern. Und mit der Zeit kann ich neue Perspektiven entwickeln, die mir gut tun. Diese können beispielsweise sein:

- Mir bewusst werden, dass ich trotz des Verlustes ein Umfeld habe, das mir Nähe und Wohlbefinden geben möchte. Ein Umfeld, das möchte, dass ich mich zugehörig und nicht alleine fühle
- Mir klar machen, dass Allein-Sein kein Dauerzustand sein muss. Es mag derzeit so sein, aber – wie vieles im Leben – kann es sich wandeln und das Gefühl des Allein-Seins kann vorbei gehen oder sich abmildern
- Offen für die Möglichkeit sein, dass sich die verstorbene Person mir anders zeigt (in Träumen, in anderer Gestalt, in glücklichen Fügungen im Alltag, etc.). So, als hätte ich eine gute Begleiterin bzw. guten Begleiter
- Mir persönlich half, dass ich erkannte, dass ich nicht allein bin und eigentlich nie allein sein kann. Zum einen habe ich mich selbst - bzw. mein Körper hat ein Bewusstsein und eine Seele. Diese Sichtweise tut mir täglich gut.  
Zum anderen bin ich (materieller) Teil dieser (immer noch schönen) Welt, der Natur, aller Lebewesen.  
Und zuletzt bin ich ein spiritueller Teil des Großen Bewusstseins (manche nennen das Gott, andere Universum, etc.). Ich nenne das Verbundenheit.

Ich wünsche dir, dass du auf deinem Weg immer wieder Lösungen für dich findest, wenn ein Gefühl von Allein-Sein auftaucht. Schiebe solche Gefühle nicht weg oder ignoriere sie, sondern schau genau hin. Sie wollen dir etwas sagen oder dich auf etwas hinweisen. Vielleicht helfen dir meine oben genannten Anregungen hierbei. Das würde mich freuen 😊

## Medien

### Filme

Ich möchte immer wieder Filme bzw. Serien vorstellen, die aus meiner Sicht mit Trauer zu tun haben und einen sanften, besonderen oder anderen Zugang zu Trauer ermöglichen.

#### After life | Serie auf Netflix

Wer britischen und schwarzen Humor mag, ist hier sicherlich richtig: Ricky Gervais ist Drehbuchautor und Hauptdarsteller. In der 3-teiligen Staffel spielt er einen Witwer und Lokalreporter, der sich mit dem Tod seiner an Krebs verstorbenen Ehefrau sehr schwer tut und den Halt im Leben verliert. Er erwägt, sich das Leben zu nehmen, flüchtet sich aber stattdessen in eine neue Persönlichkeit: vormals ein netter Zeitgenosse, wird Tony ruppig und impulsiv. Er will die Welt bestrafen, indem er nur noch tut, was er will. Dabei wird er von seinem persönlichen Umfeld behindert, das versucht, ihn wieder zu einem besseren Menschen zu machen. Schauplatz ist die fiktive Stadt Tambury, in der Tony als Journalist bei der lokalen Gratiszeitung Tambury Gazette arbeitet. Dieses Arbeitsumfeld bildet das Gerüst für die drei Staffeln.

Meine Meinung: der Charakter von Tony wird teilweise überzogen dargestellt und manche Szenen gehören eher in die Rubrik „Comedy“ oder „Schlechter Humor“. Dennoch bietet die Serie immer wieder Tiefe, Weisheit und Einblicke in die Welt eines trauernden Menschen, der sich selbst nicht versteht.

Hinweis: die Serie ist auch in deutscher Sprache oder mit deutschen Untertiteln zu sehen. In englischer Originalversion hat sie mir am besten gefallen.

<https://www.netflix.com/watch/80998497?trackId=255824129>

### Bücher

#### Was bleibt ist Licht

Nach dem Tod ihres Sohnes findet die Illustratorin Melanie Garanin ihren ganz eigenen Weg, um mit ihrer Trauer, Wut und Verzweiflung umzugehen: Sie beginnt, die sogenannten „Kerzentiere“ zu zeichnen, insgesamt 365 Stück.

Diese Tiere haben eines gemeinsam: Sie alle tragen eine Kerze. Mal schleppen sie sie, mal balancieren sie sie auf dem Kopf, mal lehnen sie sich an ihr an – immer aber hüten sie ihr Licht wie einen Schatz. Eine Auswahl ist in diesem Buch versammelt, das mit wenigen Worten und berührenden Bildern Licht ins Dunkel bringt und gleichzeitig Raum lässt für die eigene Trauer.

Melanie Garanin, 48 Seiten, arsEdition, ISBN-10: 3845843500



## Aufgeschnappt

Pippi Langstrumpf ist uns allen als superstarkes und mutiges Mädchen ein Begriff. Immer wieder überrascht sie mit ihren Sprüchen, wie zum Beispiel:

*"Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut."*

Was für eine Sicht auf die Dinge, oder?!

Normalerweise halten wir uns an dem fest, was wir kennen, und bleiben dabei. Denn wir kennen die Folgen von Bekanntem. Wir wissen aus Erfahrung, was passieren kann, weil wir Ähnliches schon erlebt haben. Besser oder richtig(er) gesagt: wir vermuten aus Erfahrung, was passieren könnte ..... denn wir können nie wissen, was in der Zukunft wirklich passieren wird.

Bei dem, was wir in Zukunft tun werden, schauen wir gerne in die Vergangenheit. Wir gleichen Situationen ab. Ging eine Situation schief, dann scheuen wir ähnliche Situationen, denn diese könnten auch schief gehen. Und Misserfolge und Schmerzen wollen wir vermeiden.

Verständlicherweise.

Doch sind wir immer, fast tagtäglich, Situationen ausgesetzt, die uns an frühere Erlebnisse erinnern. Sind wir sehr vorsichtig und kontrollierend, dann wählen wir – aus Selbstschutz – nur das aus, was Misserfolge und Schmerzen vermeidet und Erfolge mit hoher Wahrscheinlichkeit hervorbringt. Das ist nichts Verwerfliches, und dennoch bewegen wir uns auf diese Weise immer in bekannten Bahnen.

Ich denke, gerade für uns Menschen in Trauer geht es immer wieder darum, neue Wege auszuprobieren. Wir sind in so vielen Feldern gezwungen, Neues zu versuchen und zu wagen ..... und über unsere Komfortzone hinaus zu wachsen. Aus vielen Gesprächen mit Trauernden höre ich, wie stolz sie auf das Erreichte sind, auch wenn die anfänglichen Zweifel und inneren Hürden groß waren: Hausarbeiten, die man noch nie zuvor erledigt hatte oder Behörden, die man zuvor noch nie kontaktiert hatte, neue Kontakte, neue Wege mit öffentlichen Verkehrsmitteln, neue Bezahlmethoden, fortgeschrittene Nutzung des Smartphones oder Internets, usw.

Das Zutrauen, das Pippi Langstrumpf (bzw. ihre Autorin Astrid Lindgren) in die Welt setzt, kann ein Vorbild für uns alle sein: vorwärts gehen und Neues wagen, stets in der Zuversicht und im Vertrauen, dass es **einfach gut gehen wird**.

## Seminare und die nächsten Termine .....

Für das Jahr 2023 haben meine Kolleg\*innen Trauerbegleiter und ich neue und interessante Formate für mehrtägige Seminare bzw. Wanderungen für Menschen in Trauer entwickelt. Wir sind uns sicher, dass für jede und jeden etwas dabei ist, der in Trauer ist und Wege für sich finden möchte. Wir freuen uns, wenn ihr Interesse habt und euch anmeldet.

Diese Seminare sowie alle weiteren Veranstaltungen findet ihr auf meiner Homepage [www.matthiaskopp.com](http://www.matthiaskopp.com) unter der Rubrik „Termine“.

Habt es gut und bis bald

Matthias Kopp

**Wege durch die Trauer**

Lebens- und Trauerbegleitung

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)