

Podcasts der Kirchen | 27.06.2025 Nr. 10 Uhr |

ansprech.bar: Die Kraft der Trauer

Folge 10: Die Kraft der Trauer

In dieser Folge spricht Samuel Koch mit Katharina Afflerbach über die Kraft der Trauer. Katharina ist Spiegel-Bestseller-Autorin, freie Texterin und systemischer Coach. Sie teilt ihre Lebensgeschichte, die von Verlust und Trauer geprägt ist und am Ende zu einem besonderen persönlichen Wachstum geführt hat.

Katharina erzählt von ihrer Arbeit bei einer Kreuzfahrtreederei und ihrem plötzlichen Wechsel ins Krisenmanagement nach dem Unglück der "Costa Concordia" im Jahr 2012. Damals lernt sie, was es bedeutet, für andere da zu sein.

Vier Jahre nach diesem Unglück erleidet Katharina einen eigenen schweren Verlust, als ihr jüngerer Bruder Flo bei einem Verkehrsunfall stirbt. Sie beschreibt, wie dieser Schicksalsschlag ihr Leben auf den Kopf stellt und wie sie die Kraft der Trauer entdeckt.

Um mit ihrem Schmerz umzugehen, zieht Katharina für ein halbes Jahr auf eine Alp, wo sie bei einer Bauernfamilie arbeitet. Sie spricht darüber, wie die Natur und die Nähe zu Tieren ihr helfen, wieder aufzustehen und einen Sinn im Leben zu finden.

Katharina gibt ihre Karriere auf, macht eine Coaching-Ausbildung und beginnt zu schreiben. Sie reflektiert, wie sie sich selbst neu entdeckt und die Katharina wird, die sie immer sein wollte.

Am Ende der Episode teilt Katharina sieben wichtige Ressourcen, die ihr geholfen haben, mit ihrer Trauer zu leben.

Heute lebt Katharina mit "Zuversicht" – so der Titel ihres neuen Buches. Hört rein, um mehr über Katharinas Weg zu erfahren und wie sie gelernt hat, mit Verlust umzugehen und neue Perspektiven im Leben zu finden.

Teilt eure Gedanken zu dieser Episode auf @ansprechbar_podcast und lasst uns wissen, wie ihr mit Herausforderungen umgeht. Wir freuen uns auf eure Nachrichten!

Ansprechbar - der Podcast mit Samuel Koch

Wir sprechen mit Menschen, deren Leben sich plötzlich verändert hat. Ein Podcast und ein Instagram-Kanal, der Hilfe und Begleitung anbietet in den Krisen und Umbrüchen des Lebens. Wie haben andere das geschafft? Was gibt ihnen Halt? Wer ist an ihrer Seite? Gastgeber und Moderator ist Samuel Koch. Der Schauspieler und Autor hat selbst einen solchen Umbruch erlebt. An der "Ansprechbar" gibt es Gespräche und Beratung, Infos und Tipps – und keine Tabus. Jede Krise ist ansprechbar. Im Mittelpunkt steht jeweils ein Gast mit seiner/ihrer persönlichen Geschichte. Wir begleiten durch Bindung und Trennung, Krankheit und Krise, Tod und Trauer, Glück und Neuanfang. Und wir suchen die Leichtigkeit, wenn das Leben schwer wird.

Für weitere Informationen und um mit uns in Kontakt zu treten, besucht unsere Website www.ansprech.bar oder folgt uns auf [@ansprechbar_podcast](https://www.instagram.com/ansprechbar_podcast). Wir freuen uns auf euer Feedback!