Prälatur  
STUTTGART

# Wandernd trauern

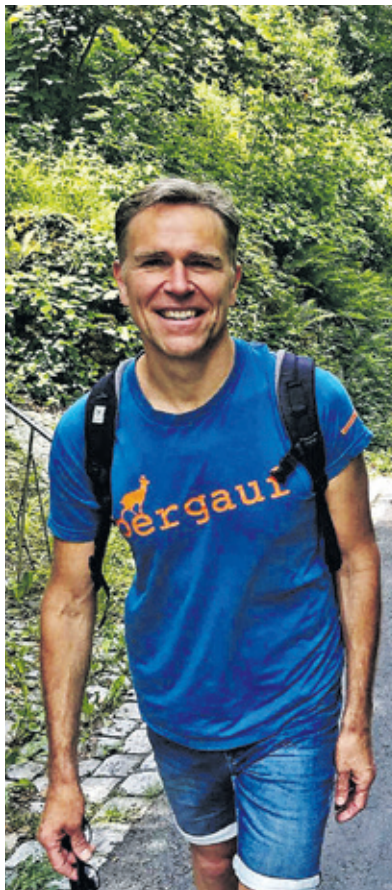
**STUTTGART – Stirbt ein geliebter Mensch, ist das ein tiefer Einschnitt. Matthias Kopp hat das selbst erfahren. Nun hilft er anderen Betroffenen – mit Trauerwanderungen in der Region und einem Stammtisch für Männer in Trauer. Von Susanne Müller-Baji**

Manchmal ist es gut, Entfernung zwischen sich und seinen Alltag zu bringen, das wissen passionierte Wanderer. Besonders wertvoll ist das Unterwegssein in der Natur aber für Menschen in Trauer, davon ist Matthias Kopp überzeugt. Für sie organisiert er spezielle Wanderungen in der Region Stuttgart – immer verbunden mit kleinen Abschiedsritualen, der Möglichkeit zu Gesprächen und einer gemeinsamen Einkehr – „weil Menschen in Trauer oft nicht genug oder regelmäßig essen“.

Er weiß das, seit vor zehn Jahren seine Frau den Kampf gegen den Krebs verlor. Der Verlust war entsetzlich, das Leben musste aber weitergehen, schon wegen der Kinder, die neun, elf und 16 Jahre alt waren.

Männer, so hat Kopp beobachtet, scheinen in ihrer Trauer eher einen Hang zu exzessivem Verhalten zu entwickeln. Sie flüchteten sich so wie er selbst in den Sport, in die Arbeit oder in eine Sucht. Frauen fiele es oft leichter, ihren Schmerz auszudrücken. Das hänge vermutlich auch mit anerzogenen Geschlechterrollen zusammen, sagt er.

Irgendwann entschloss sich Kopp, dem Erlebten etwas Sinnhaftigkeit zu verleihen und anderen Betroffenen zu helfen. Der heute 55-Jährige qualifizierte sich als Trauerbegleiter und ist mittlerweile auch Lehrbeauftragter für Trauer und Spiritualität an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg. Im Stuttgarter Stadtbezirk Feuerbach bietet er in Kooperation mit dem Stuttgarter Hospiz einen Stammtisch für Männer in Trauer an. Dort bekommen Betroffene neben wohlthuendem Gemeinschaftsgefühl auch Trost von anderen Teilnehmern, gerade wenn die in ihrem Trauerprozess schon weiter sind.



Ein zweites Angebot richtet sich an Männer und Frauen gleichermaßen: Weil Matthias Kopp selbst erlebt hat, wie gut ihm Begegnungen mit der Natur taten, organisiert er im Großraum Stuttgart Trauerwanderungen mit wechselnden Routen. Ohnehin sei Bewegung ein erprobtes Mittel, um Stress abzubauen, „und das ist Trauer ja“. Im Gehen gewinne man buchstäblich Abstand zu seinem Schmerz.

Kopp unterstützt das durch kleine Abschiedsrituale: Die Wanderer verbrennen zum Beispiel in einem Lagerfeuer Zettel mit letzten Botschaften an die Verstorbenen oder lassen Belastendes als Papierboot auf einen See hinaus schwimmen.

Vor der Wanderung steht immer ein Gespräch mit einer Hospiz-Mitarbeiterin: Wenn der Schmerz noch allzu

frisch ist, kann es andere, geeignetere Angebote für die Trauernden geben. Außerdem setzt das Wandern körperliche Fitness voraus: Wer lange jemanden gepflegt hat oder ganz zurückgezogen getrauert hat, könnte sich dabei überfordern. Deshalb bietet Kopp auch ein so genanntes Waldbaden für Trauernde an. Die Laufstrecke ist kürzer, dafür wird die Natur mit allen Sinnen wahrgenommen.

Zehn Touren lang – oder aber über einen Zeitraum von zwei Jahren – können die Trauernden mitwandern, dann vermittelt Kopp sie behutsam in andere, reguläre Wandergruppen. Die Trauernden sollen schließlich zurück ins „normale“ Leben finden.

Ist es nicht erstaunlich, dass der Mensch auch in der hochtechnologischen Gesellschaft immer noch am meisten Kraft aus der Natur schöpft? „Die Natur mit ihrem ewigen Werden und Vergehen ist ein guter Kraftort, und vor allem aktiviert sie auch alle Sinne“, sagt Matthias Kopp.

Zum Abschied erzählt er noch von seinen nächsten Vorhaben für Menschen in Trauer: eine mehrtägige Pilgertour sowie ein Klosterwochenende. Die beiden Angebote arbeitet er momentan aus. □

*Trauerbegleiter Matthias Kopp setzt auf Bewegung und Rituale des Abschieds, wie dieses Trauerschiffchen.*

*Fotos: privat, Susanne Müller-Baji*



## Information

Am 16. Juli bietet Matthias Kopp eine **Halbtageswanderung** für Menschen in Trauer an. Anmeldung beim Hospiz Stuttgart, Telefon 0711-237410. Weitere Termine und Angebote stehen auf [www.matthiaskopp.com](http://www.matthiaskopp.com) sowie auf [www.hospiz-stuttgart.de](http://www.hospiz-stuttgart.de) unter Trauerbegleitung.