

Trauerwanderungen

Schmerz im Gepäck

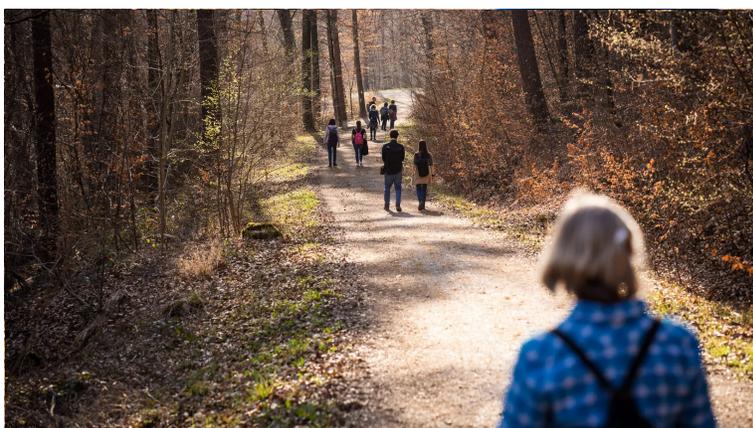
Wohin, wenn man jemanden verliert? Matthias Kopp erklimmt mit Trauernden Berge, damit sie loslassen lernen. Über den Unterschied zwischen davonlaufen und rauslaufen

Von **Jonas Weyrosta**

Aktualisiert am 28. Mai 2022, 19:44 Uhr ⓘ / [9 Kommentare](#) /

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

ARTIKEL HÖREN



Wohin trägt die Trauer den Menschen und wohin trägt der Mensch seine Trauer? © Sebastian Berger

Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende [<https://www.zeit.de/we>] Ausgabe 22/2022.

Acht Frauen blicken über die Stadt und zeigen zuerst auf die Kliniken, hier das Robert-Bosch-Klinikum, dort das Katharinenhospital, da drüben das Diakonie-Krankenhaus. Orte in Stuttgart, die in das Leben dieser Frauen eingeschlagen haben. Vor wenigen Monaten, vor ein paar Jahren, für sehr lange Zeit.

Ein sonniger Donnerstag im Frühling, Aussichtspunkt auf dem Haigst auf der Anhöhe im Stuttgarter Stadtteil Degerloch. Da unten staubt und lärmt der Kessel,

die Innenstadt, hier oben weht ein sanfter Wind und die Narzissen blühen auf den Grünstreifen.

Acht Frauen, die in den vergangenen zwei Stunden durch den Wald gelaufen sind, die redeten, lachten, dabei nicht immer erkennen ließen, warum sie eigentlich hier sind, was sie verbindet. Sie trauern. Um einen Menschen, der gestorben ist. Sie trauern um Partner, um Kinder, um enge Verwandte. Eigentlich sind sie Überlebende. Zurückgeblieben in einem Leben, das sie bislang mit jemandem geteilt haben, teilen wollten. Sie sind eine Hälfte und etwas fehlt. Und so kreisen jetzt also ihre Blicke über das Leben da unten in der Stadt und ihnen fallen die Wege zu den Kliniken auf. Es ist kein trauriger Moment, sie könnten sich in diesem Moment auch über Joggingstrecken unterhalten.

Unterwegs mit acht Frauen auf der Suche nach einem Weg. Unterwegs mit der Frage, wohin die Trauer einen Menschen führt und wohin der Mensch seine Trauer.

Agathe Müller bindet sich nach wenigen Minuten die rote Fleecejacke um die Hüfte, sie trägt klobige braune Wanderstiefel, etwas überambitioniert für den harmlosen Waldpfad. Erinnerungen an die weiten Strecken, die sie mit ihrem Mann bewältigt hat. Zuletzt durch Peru, unterwegs in den Anden. Ihr Mann immer an ihrer Seite. Eine Reise, auf die sie lange warteten, sich lange gefreut haben.



Agathe Müller hilft es, mit Menschen zu sprechen, die den Schmerz kennen.

© Sebastian Berger

Nach der Reise spuckte ihr Mann Blut, Verdacht auf Schlaganfall, man fand einen Nierentumor mit Metastasen in Lunge und Gehirn, bösartig, weit fortgeschritten. "Wir wussten bei der Reise noch nichts, er hätte auch dort sterben können", sagt Agathe Müller. "Ich will mir die Frage nicht stellen, ob die Reise ein Fehler war. Mein Mann hat sich so darüber gefreut." Ihren Blick richtet sie beim Sprechen immer auf den Boden. Einmal blickt sie kurz auf und sagt, "wenn wir ständig über Risiken nachdenken würden, dann würden wir nicht leben". Dann schiebt sie ein

leises, ein fragendes "oder?" hinterher.

"Ich bin auf den Balkon gegangen und habe meinen Wohnblock zusammengeschrien"

Aber als habe sie nach dem Tod ihres Mannes gelernt, einen solchen Knick, eine bohrende Frage, einen Zweifel zu umschiffen, erzählt sie jetzt lächelnd davon, dass ihr Keller voll steht mit Modelleisenbahnkram, was der Mann so liebte, aber sie eigentlich für Unrat hält. Mit ihren beiden Söhnen lacht sie noch gerne über ihn, freut sich an ihm. Sie erinnern sich gerne, wie er wieder und wieder in den Baumarkt fuhr, um etwas zu kaufen, und alle wussten, er kauft es nur, um es später zurückzugeben, um noch mal in den Baumarkt zu kommen.

Müller hat schon mehrere Trauerwanderungen besucht, es helfe ihr, mit Menschen zu sprechen, die den Schmerz kennen. Und weil ihr das Laufen fehle, die Wanderungen mit ihrem Mann. Pyrenäen, Karpaten, einmal sind sie auch mit dem Fahrrad über die Alpen. "Nicht mit dem E-Bike", das ist ihr wichtig. Auf ihrem Wohnzimmertisch liegt seit Längerem ein Fahrradführer für den Westweg durch den Schwarzwald. "Mein Mann war mein bester Wanderkamerad. Ich fühle mich ihm am nächsten, wenn ich mich in der Natur aufhalte. Vielleicht traue ich mich bald allein. Ich weiß es auch nicht."

Vor Agathe Müller läuft Sibylle Trommer-Scholz, ihre grauen Haare ordentlich zum Zopf gebunden, den Körper einheitlich in Hellblau gekleidet. Trommer-Scholz spricht von Desirée, ihrer jüngeren Tochter, gestorben, bevor sie 35 Jahre alt werden konnte. Ein Hirntumor. "Eine erbärmliche, eine grausame Art, zu sterben", sagt sie. Desirée starb vor drei Jahren. Es gab seitdem viele, sehr viele Tage, an denen Trommer-Scholz sich zu ihr wünschte, nicht mehr glaubte, noch mal glücklich zu werden, so sagt sie es. Weil es ungerecht sei, wenn ein Kind vor seinen Eltern gehen muss. Weil es schrecklich sei, mit anzusehen, wie ein Mensch, der leben will, sterben muss.



Sibylle Trommer-Scholz muss seit drei Jahren den Tod ihrer Tochter verkraften. © Sebastian Berger

Am schwersten sind Desirées Geburtstage für die Mutter. Sie hängt dann Luftballons an den Grabstein. An ihre Tochter denkt sie eigentlich jeden Tag, morgens auf dem Weg zum Bäcker und immer, wenn die Sonne ihr ins Gesicht scheint. Der Tod habe sie verändert, sagt sie. "Manchmal möchte ich bei ihr sein. Ich bin nicht mehr ich." Desirée ist im Hospiz gestorben, jeden Tag war ihre Mutter bei ihr. In der Nacht übernahmen die Hospizschwestern. Desirée starb um 5.30 Uhr morgens. Sibylle Trommer-Scholz lag noch im Bett, sie wusste sofort, was passiert war, als zu Hause das Telefon klingelte. "Ich bin auf den Balkon gegangen und habe meinen Wohnblock zusammengeschrien."

Vielen fällt das Sprechen nicht leicht

Was bleibt, wenn ein vertrauter Mensch gegangen ist? Wohin trägt die Trauer den Menschen und wohin trägt der Mensch seine Trauer? Diese Fragen stellt sich Matthias Kopp, er leitet die Trauerwanderungen für das Hospiz Stuttgart. Kopp hat seine Frau verloren, das war vor bald zehn Jahren. "Ich mache diese Wanderungen, weil ich merkte, wie gut mir Wandern in Zeiten von Sorgen und Trauer tat, und ich wollte dies an andere Menschen in Trauer weitergeben", sagt Kopp. Er ging nach dem Tod seiner Frau oft nachts in den Wald, weil er nicht wusste, wohin mit sich. "Um mich herum war absolutes Chaos. Der Tod meiner Frau, die kleinen Kinder. Nichts stand mehr gerade." Kopp ging wandern, das lag nahe, er war Wanderführer beim Deutschen Alpenverein. Doch nach dem Tod seiner Partnerin ging er wandern, um zu trauern. Er lief sich den Schmerz aus dem Körper. Kilometer für Kilometer, Höhenmeter für Höhenmeter.



*Matthias Kopp war früher Wanderführer des Deutschen Alpenvereins.
© Sebastian Berger*

Heute leitet er die Trauerwanderungen des Stuttgarter Hospiz. Nur ein Mann war

an diesem Tag angemeldet, er hat kurzfristig wieder abgesagt. Kopp wirkt nicht überrascht. "Für trauernde Männer ist es besonders schwer, das passende Format zu finden. Vielen fällt das Sprechen nicht leicht. Die meisten ziehen sich einfach zurück und bleiben allein mit ihrem Schmerz."

Wie findet man zurück ins Leben?

Matthias Kopp lenkt die Gruppe durchs Unterholz. An einer Weggabelung hält er an, die Frauen bilden einen Kreis um ihn. Kopp zeigt auf einen Pfad neben dem Waldweg. "Hier können wir nur hintereinander laufen. Jede für sich." Dann sagt er, er habe diesen Weg ausgesucht, weil so die Trauer sei. "Alle gehen denselben Weg, aber jede ist für sich. Da sind Menschen vor und hinter einem, aber man bleibt allein auf diesem Weg."

Wenn Matthias Kopp spricht, klingt das nicht nach diesem durchgecoachten Gefasel von Resilienz oder freiwerdenden Kräften in der Krise. Auch seine Stimme bricht noch manchmal kurz ab, wenn er von den Bäumen spricht, vom Leben danach. "Ich habe den Tod begreifen müssen und ich habe ihn akzeptiert." Ist Trauer jemals vorbei? "Sie bleibt. Sie wird leiser, aber sie bleibt", sagt Kopp.

"Mein Mann wollte, dass ich glücklich bin" – diesen Satz sagt Heike Schwabenthan immer wieder, sie sagt auch, sie halte sich daran heute fest. Vor rund neun Monaten ist ihr Mann gestorben an einer Nervenkrankheit, es ging immer weniger, am Ende bewegte er nur noch seine Augen. "Klaus war meine große Liebe, mein Fokus, mein Leben." Bevor er starb, sagte er, sie solle weitermachen, weiterleben, wieder glücklich werden. "Das ist jetzt meine Aufgabe." Ihren Mann hat sie lange zu Hause gepflegt. Er sollte bei ihr sein, er wollte zu Hause sterben. Weil es immer schwerer wurde, kam ein 24-Stunden-Betreuer dazu. Schwabenthan weint, wenn sie davon erzählt. "Ich habe gesehen, wie dieser Mann meinem Mann das Essen gereicht hat, aber das wollte ich machen. Ich wollte für meinen Mann da sein."

Also ging der Pfleger und Schwabenthan holte ein altes Stillkissen vom Dachboden, womit sie den Körper ihres Mannes besser lupfen konnte. Sein Pflegebett stand im Wohnzimmer, aus dem Küchenbuffet mussten Gläser und Vasen den Medikamenten weichen. Manchmal halfen Nachbarn, wenn ihr die Kraft ausging. Auch ihre Töchter reduzierten ihre Arbeitsstellen, um für ihren Vater da zu sein. "Einmal hat jemand gesagt, ich hätte mich für meinen Mann aufgeopfert", sagt Schwabenthan. "Das ist völlig falsch. Es war mein einziger Trost, ich wollte das so."

Fragt man Heike Schwabenthan, woran sie sich am liebsten erinnere, an welche

Momente mit ihrem Mann, erzählt sie von den Urlauben, wenn er mit den Kindern tobte, wenn er sie festhielt in den Wellen des Atlantiks. Müde von der vielen Arbeit, aber immer da für seine Töchter und die Familie.

Die Gruppe nimmt einen schmalen Feldweg den Berg hinab. Immer wieder laufen sie hintereinander, jede Frau einzeln, dann wieder zusammen. Manche erzählen, sie lassen auf der Fensterbank ein Licht brennen, wenn sie das Haus verlassen. So ist es als sei jemand da, wenn sie wieder zurückkommen. Als wartete jemand auf sie.



Es sei nicht immer leicht, die eigene Trauer zu zeigen, sagt Heike Schwabenthan. © Sebastian Berger

Die gemeinsame Wanderung führt die Frauen am Ende aus dem Wald, herunter von Höhen, zurück in den Lärm der Stadt. Zwischen Shell-Tankstelle und S-Bahn-Station verabschiedet sich Matthias Kopp. "Jetzt sind wir zurück im Leben." Die Gruppe steht kurz im Kreis, dann ziehen sie auseinander, verabschieden sich.

Manchmal fehle der Raum, der richtige Rahmen

Ein paar Tage nach der Wanderung schickt Heike Schwabenthan eine Mail. Sie habe noch mal nachgedacht, möchte noch etwas dazu sagen, zu den Erinnerungen an ihren Mann. Sie hat das Gefühl, sonst würde sie ihrem Mann nicht gerecht werden. Was sie so sehr an ihm geliebt habe? Die Art, wie er den Kindern vorsang, während er sie wickelte. Dass seine Hand immer ihre nahm in der U-Bahn. Dass er, wenn er irgendwohin nachkam, auf ein Fest, einen Geburtstag oder ein Konzert, immer zuallererst sie küsste, bevor er andere begrüßte. Das Leben mit ihm, schreibt Schwabenthan, das sei eine 35 Jahre andauernde Kette mit Glücksmomenten gewesen.

Auch zu den Trauerwanderungen schiebt Heike Schwabenthan einen Gedanken hinterher: Als trauernder Mensch sei es nicht immer leicht, die eigene Trauer zu zeigen. Manchmal fehle dafür der Raum, der richtige Rahmen. Sie schreibt von

einem ständigen Kloß im Hals, einer tiefen Traurigkeit, die kommt und geht, die sie manchmal einfach überfällt. Bei den Trauerwanderungen falle es ihr leichter, zu weinen, den Kloß zu lösen. Weil alle wissen, worum es geht.