



TRAUER-TIPPS

Naturerleben in Zeiten der Trauer



TIPPS FÜR ALLE

BEGLEITUNG UND HILFE IN ZEITEN
DER TRAUER

Matthias Kopp

Selbstständiger, zertifizierter Trauerbegleiter und Coach,
Wanderleiter beim Deutschen Alpenverein

Susanne Haller

Leitung der
ELISABETH-KÜBLER-ROSS-AKADEMIE®
für Bildung und Forschung

INHALT

- 06** **EINLEITUNG**
- 06** **NATUR UND GESUNDHEIT**
Warum tut mir Natur gut?
Welche Kraftquellen in der Natur gibt es?
- 08** **NATUR IN ZEITEN DER TRAUER**
Die heilsame Wirkung der Natur auf Trauernde
Ergebnisse einer Umfrage
- 12** **NATURERLEBEN UND WANDERN**
- 15** **NATURERFAHRUNGEN**
Praktische Anregungen für den Alltag von Trauernden
- 16** **WEITERFÜHRENDE ANGEBOTE
UND KONTAKTE**

EINLEITUNG

Trauer ist ein tiefgehender, individueller Prozess, der Körper und Geist herausfordert. In dieser schweren Zeit kann die Natur heilsame Begleitung sein. Sie bietet Raum zur Besinnung, spendet Trost und erneuert unsere Kraft.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Natur eine nachweislich positive Wirkung auf das körperliche und psychische Wohlbefinden hat. In einer zunehmend hektischen Welt, die von Multitasking, Leistungsdruck und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, wächst das Bedürfnis nach Entspannung und innerer Balance.

Die Natur kann hier als Gegengewicht dienen, indem sie Menschen hilft, Stress abzubauen und sich mit sich selbst zu verbinden. Diese Effekte gelten auch für die Zeit der Trauer (vgl. Karim et al).

Diese Broschüre zeigt auf, wie das Erleben der Natur die Trauerbewältigung unterstützen kann und welche Möglichkeiten es gibt, sich gezielt mit der Natur zu verbinden.

NATUR UND GESUNDHEIT

WARUM TUT MIR NATUR GUT?

Anhaltender Stress, verursacht durch Termindruck, soziale Konflikte oder Zukunftsängste, kann das Gehirn in einen dauerhaften Alarmzustand versetzen. Regelmäßige Naturaufenthalte wirken diesem Zustand entgegen, indem sie das Entspannungssystem aktivieren und so zur Beruhigung beitragen. Besonders Landschaften mit weiten Flächen, großen Bäumen und Gewässern bieten eine beruhigende Wirkung, da sie Sicherheit und Geborgenheit vermitteln (vgl. Greiner&Kiem).

Bratman et al. (2015) berichten, dass ein 90-minütiger Spaziergang in einer natürlichen Umgebung sowohl das Grübeln als auch die neuronale Aktivität im präfrontalen Kortex verringert. Der präfrontale Kortex ist ein Hirnareal, das bei Trauer oder depressiven

Gedanken aktiviert sein kann. Diese Studie unterstreicht, dass Naturerlebnisse das geistige Wohlbefinden verbessern können.

Eine Studie von Dolling et al. bekräftigt diesen positiven Effekt von Spaziergängen in der Natur: Sie können helfen, negative Gedankenkreisläufe zu durchbrechen, das geistige Wohlergehen und die körperliche Fitness zu verbessern sowie die Schlafqualität zu steigern. Menschen, die regelmäßig Zeit in der Natur verbringen, berichten von einer besseren psychischen Verfassung und mehr innerer Ausgeglichenheit. Natur ist somit nicht nur ein Ort des Rückzugs, sondern spielt eine aktive Rolle bei der Unterstützung der mentalen Gesundheit.



Foto: Matthias Kopp

WELCHE KRAFTQUELLEN IN DER NATUR GIBT ES?

Die Natur bietet eine Vielzahl von Kraftquellen, die durch die Anregung unserer Sinne erfahrbar werden:

Der Wald bietet eine besondere Atmosphäre, die zur Erholung und Entspannung beiträgt. Dort können wir eine ganzheitliche sinnliche Erfahrung machen: Wir sehen die Grüntöne und das Lichtspiel, hören das Rauschen der Blätter und das Zwitschern der Vögel, riechen die frische Luft und den Duft von Moos, fühlen die Rauheit der Baumrinde oder die Weichheit des Bodens und schmecken vielleicht sogar Waldfrüchte. Wald fördert zudem die Lust auf Bewegung, die wiederum das psychische Gleichgewicht stärkt. Das Konzept »Waldbaden« sowie regionale »Heilwälder« bauen auf diesen sinnlichen Erfahrungsmöglichkeiten auf und haben inzwischen Einzug in unser Freizeitangebot erhalten.

Gewässer wie Seen, Flüsse und das Meer vermitteln Trost und stehen für den Fluss des Lebens. Das stetige Fließen des Wassers kann uns dabei unterstützen, Veränderungen anzunehmen und unseren natürlichen Rhythmus wiederzufinden.

Offene Landschaften vermitteln Freiheit und helfen, neue Horizonte zu entdecken. Berge und Hügel eröffnen neue Perspektiven und stärken das Selbstbewusstsein, während Gärten und Wiesen Lebensfreude und Ruhe spenden. Auch parkähnliche Anlagen mit ihrer gartengestalterischen Struktur können gute Aufenthaltsorte für Menschen in Trauer sein.

Mit etwas Kreativität, Neugier und Offenheit findet sich ein Ort in Ihrer erreichbaren Nähe, wo die Seele in die Kraft und in die Wirkung der Natur eintauchen kann.

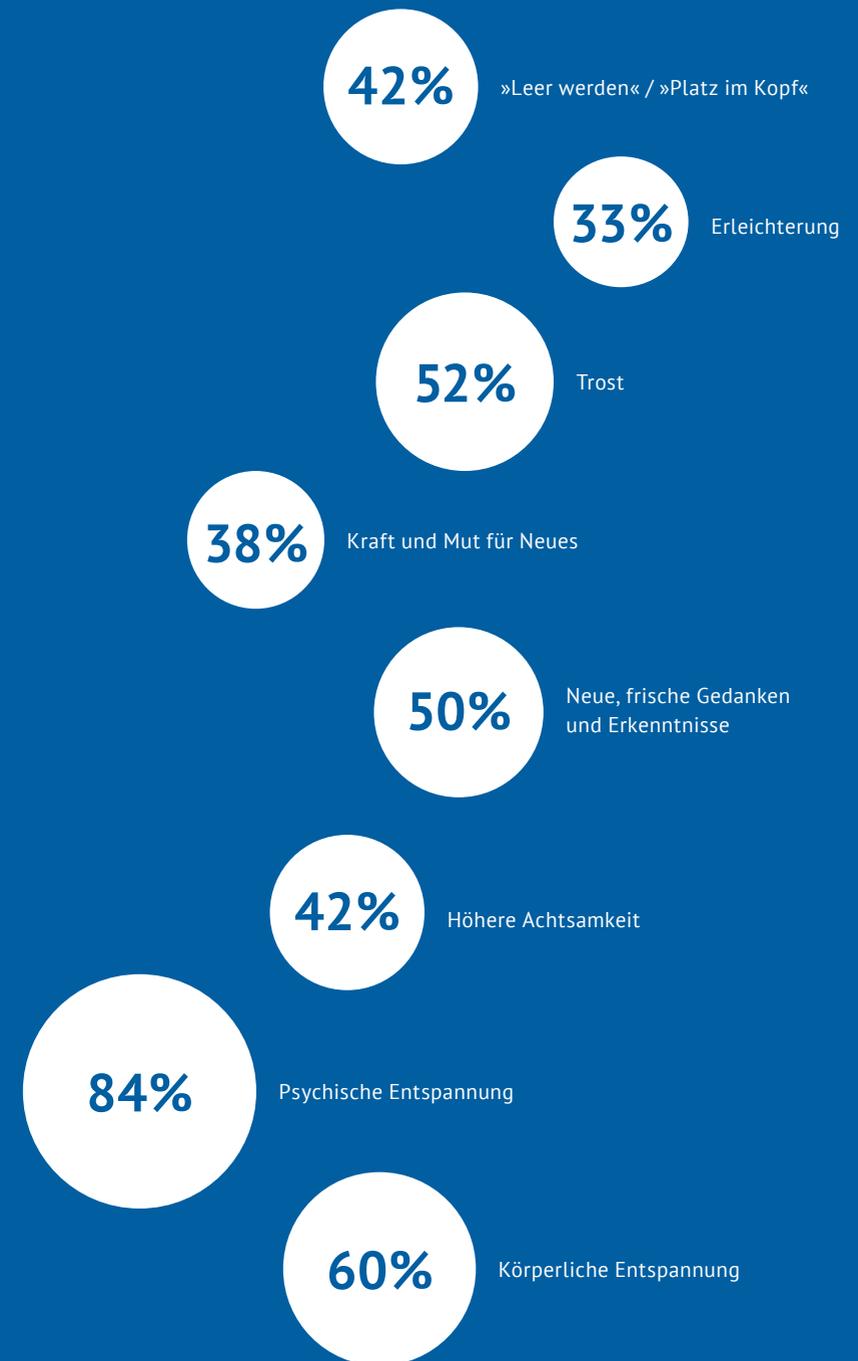
NATUR IN ZEITEN DER TRAUER – DIE HEILSAME WIRKUNG

GEDANKEN UND ERFAHRUNGEN

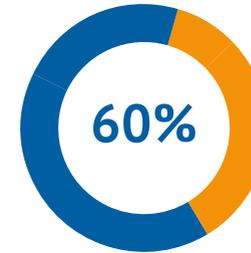
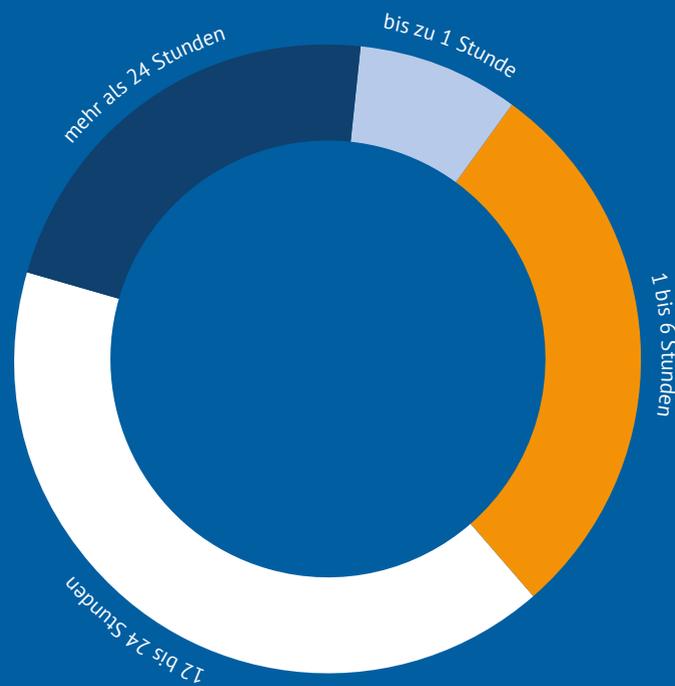
Die Natur bietet in Zeiten der Trauer einen geschützten Raum für Reflexion und emotionale Verarbeitung. In einer natürlichen Umgebung fällt es oft leichter, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und Trost zu finden. Ruhe, frische Luft und die sanften Klänge der Natur können helfen, die innere Anspannung zu lösen und eine wohltuende Entlastung zu ermöglichen. Um die Zusammenhänge zwischen dem Naturerleben und der Bewältigung zu untersuchen, wurde im Jahr 2024 eine Umfrage durchgeführt unter Beteiligung von 70 Menschen in Trauer (Kopp, 2024). Die Ergebnisse der Umfrage unterstreichen die positive und nachhaltige Wirkung von Natur auf eine erfolgreiche Trauerbewältigung.

Ergebnis der Umfrage

Die Natur wirkt heilsam auf Trauernde. Ein Aufenthalt im Grünen fördert sowohl psychische als auch körperliche Entspannung. Menschen berichten von weniger Stress, klareren Gedanken und einem Gefühl des »Abschaltens«. Körperlich zeigt sich dies in einem ruhigeren Herzrhythmus und langsamerer Atmung. Die Natur spendet nicht nur Trost, sondern inspiriert auch zu neuen, erfrischenden Gedanken und Einsichten. Viele erleben dies als besonders wohltuend in ihrer Trauerphase.



WIE LANGE FÜHLEN SIE SICH DURCH NATUR GESTÄRKT?

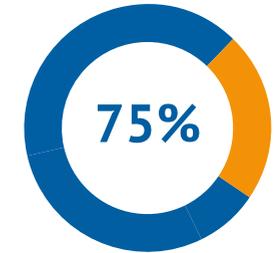


Nachhaltigkeit:

Bei knapp 60% der Befragten hält der erlebte Effekt der Stärkung nach einem Naturaufenthalt über 12 Stunden an, was darauf hinweist, dass die Wirkung nicht nur kurzfristig spürbar ist.

- Bedeutung von Vertrautheit und Intimität: Trauernde fühlen sich in der Natur am wohlsten, wenn sie entweder allein bzw. mit einer vertrauten Person unterwegs sind oder an einer geführten Trauerwanderung teilnehmen.
- Faktoren für das Wohlbefinden beim Wandern mit anderen Trauernden: Das positive Gefühl entsteht durch eine Kombination aus körperlicher Bewegung, Gesprächen in der Gruppe, dem Erleben der Natur (wie Bäume, Felder, Wetterphänomene und Tiere) sowie durch gemeinsame Mahlzeiten.

Die Befragungsergebnisse machen deutlich, welch großen Einfluss die Natur bzw. die Bewegung in der Natur auf das Wohlbefinden von Menschen in Trauer haben kann: Der Aufenthalt in der Natur hinterlässt ein positives Gefühl, das wir mit nach Hause nehmen. Dies kann sich als Leichtigkeit, Erleichterung, Verbundenheit, Zuversicht, Mut, Kraft, Bestärkung oder einfach als Zufriedenheit zeigen – entweder als einzelnes Gefühl oder als ein Gefühls-Mix. Dieses Wohlgefühl wirkt sich positiv auf den All-



Aktivität in der Natur:

75% der Befragten geben an, dass aktive Bewegung in der Natur vorteilhafter ist als passives Verweilen. Nach dem Motto »Wenn ich in der Natur aktiv bin, fühle ich mich noch besser.«

tag trauernder Menschen aus. Sie fühlen sich kraftvoller, mutiger und haben eine bessere Laune. Sie erleben mehr Hoffnung und Durchsetzungsvermögen, fühlen sich stärker verbunden mit sich selbst (oder mit dem verstorbenen Menschen, oder mit einer höheren Macht), trauen sich mehr zu und vertrauen stärker auf positive Wendungen im Leben. Diese Effekte können den Trauerprozess erleichtern und neue Perspektiven eröffnen. Ein gutes Gefühl, das nachhaltig für ein paar Stunden oder Tage bei Menschen in Trauer bleibt, erleichtert es ihnen, sich den schweren Seiten ihrer Trauer zu stellen, sich anderen Menschen zu zeigen oder zu öffnen und Zutrauen in ihren Weg zu haben. Kurzum: Ein gutes, positives Gefühl, das aus einer Aktivität in der Natur herrührt, kann die Trauerbewältigung deutlich unterstützen (Kopp, 2024).

»Die Natur ist nicht nur ein Ort, an den wir gehen. Sie ist ein Zuhause für die Seele.«

NATURERLEBEN UND WANDERN



Ein sehr kraftspendendes Trauerangebot in der Natur ist eine geführte Wanderung. Diese kann entweder in der Gruppe oder nur zu zweit mit der/dem Trauerbegleitenden stattfinden. Naturerleben und Wandern mit der Gruppe von Trauernden kann zum Beispiel so aussehen:

EMPFEHLUNGEN

- Eine*n orientierungsstarke*n Wanderleiter*in (kann auch zeitgleich ein*e Trauerbegleiter*in sein)
- Dauer: 2,5 bis 5 Stunden gesamt
- Die Wandergruppe besteht aus max. 10 Teilnehmenden, damit die Gruppe übersichtlich bleibt und auf Eventualitäten leichter reagiert werden kann

- 2-3 Trauerbegleitende, damit eine gute Trauerbegleitung gewährleistet werden kann
- Festes Schuhwerk und an Witterung angepasste Kleidung
- Die Wanderungen werden je nach Wetter und Ort flexibel angepasst

»Wandern in der Natur erzeugt ein gutes, positives Gefühl, das Menschen in Trauer nachhaltig mit nach Hause nehmen und sie für ihren weiteren Trauerweg im Alltag stärkt« (Kopp, 2024)

#1

Begrüßung am vereinbarten Treffpunkt. Kurze Einführung. Einstiegsritual an einem ruhigen und ungestörten Ort durchführen:

- Informationen zum Ablauf
- Kurze Vorstellungsrunde: Namen und Anlass zur Teilnahme mit Hinweis »Niemand muss etwas sagen, wenn er nicht will oder nicht kann. Niemand soll sich unter Druck gesetzt fühlen.«
- Hinweis, dass Gespräche vertraulich behandelt werden (Schweigepflicht)
- Ggf. ein Gedicht oder Motto-Text zu Beginn der Wanderung (Einstimmung, Ausrichtung)

#2

Wir wandern gemeinsam

- Auf dem Wanderweg dürfen Materialien mit persönlichem Wert gesammelt und mitgenommen werden, die z. B. als schöne Erinnerung oder Kraftgegenstand dienen können
- In sinnvollen zeitlichen Abständen werden Achtsamkeits-, Körper- und Atemübungen eingebaut
- Ggf. bietet sich mittendrin ein gemeinsames Essen, Picknick oder Kaffeetrinken an

#3

Abschlussritual – ein reflektierter Austausch bildet den Abschluss:

- »Wie geht es Ihnen im Augenblick?«
- »Sind Gedanken, Erinnerungen oder Gefühle während der Wanderung aufgetaucht?«
- Der Termin für die nächste Wanderung wird genannt
- Mit einem Text oder Gedicht werden die Teilnehmenden verabschiedet



NATURERFAHRUNGEN

PRAKTISCHE ANREGUNGEN FÜR DEN ALLTAG VON TRAUERNDENEN

Manchmal tut es gut, einfach in die Natur zu gehen und dort die heilsame Kraft zu erfahren. Vielleicht probieren Sie es einfach mal aus.

HIER EIN PAAR HILFREICHE TIPPS

- Machen Sie doch einfach regelmäßig kurze Spaziergänge in einem nahegelegenen Park oder Wald. Es sind keine großen Wanderungen notwendig, um die Natur zu erleben.
 - Suchen Sie Orte auf, die mit schönen Erinnerungen verbunden sind.
 - Wählen Sie bevorzugt Orte mit beruhigender Atmosphäre, wie Wälder, Parks oder Gewässer.
 - Achten Sie auf Naturgeräusche, Farben, Jahreszeiten und Düfte.
 - Atmen Sie bewusst, wenn Sie im Wald sind.
 - Nutzen Sie kleine Rituale, beispielsweise das Ablegen von Steinen (als Symbol für Last, die ich trage).
 - Pflegen Sie einen kleinen Garten oder Balkonpflanzen, wenn der Gang in die Natur zu mühsam ist.
 - Machen Sie Naturfotos und legen Sie ein Album auf Ihrem Handy an.
 - Sammeln Sie Naturmaterialien für kleine kreative Projekte.
 - Probieren Sie Meditationen, Achtsamkeitsübungen oder sanfte Yoga- oder Stretching-Übungen in der Natur aus.
 - Genießen Sie Picknicks oder Mahlzeiten im Freien.
- Nehmen Sie regelmäßige »Auszeiten« in der Natur ohne elektronische Geräte.
 - Vielleicht haben Sie Lust auf Barfußgehen auf Gras oder in einem Bach.
 - Schaffen Sie einen persönlichen »Erinnerungsort« in der Natur, an dem Sie Gegenstände oder Botschaften für Verstorbene hinterlassen können.
 - Gehen Sie ins Zwiegespräch mit der Natur, zum Beispiel mit Tieren, Bäumen und Pflanzen. Diese können oft tröstend wirken.
 - Erleben Sie die Natur zu verschiedenen Tageszeiten und zu unterschiedlichen Jahreszeiten.
 - Schreiben hilft auch in der Trauer: Führen Sie doch ein Notizbuch über Ihre Naturerlebnisse.

WEITERFÜHRENDE ANGEBOTE UND KONTAKTE

Einige Hospize und Hospizvereine bieten Wanderungen oder Spaziergänge für Menschen in Trauer an. Teilweise sind diese einmalig, teilweise auch regelmäßig. Am besten recherchieren Sie im Internet, wo das nächste Angebot in der Nähe ist.

LITERATUREMPFEHLUNGEN ZU NATURERFAHRUNG, GESUNDHEIT UND TRAUER

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V. (2017): [Trauer und Trauerbegleitung](#).

Eine Handreichung des DHPV (Hrsg.). Juni 2017. S. 9, 11-12. Berlin: DHPV

Edition Leidfaden - Basisqualifikation Trauerbegleitung (2018, April): [Trauer und Bewegung – Von der Kraft der Körperlichkeit](#), 1. Auflage. April 2018, 1-4, 49-60; <https://www.vr-elibrary.de/doi/10.13109/9783666406164.49>; 978-3-525-40616-8. Vandenhoeck & Ruprecht

[Wandermagazin.de](#) (2023, 07.07.): [Trauerbewältigung – Wie ein Spaziergang Trauernden helfen kann](#). Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V. OutdoorWelten GmbH Wandermagazin. <https://wandermagazin.de/de/artikel/aktuelles/1481/trauerbewaeltigung--wie-ein-spaziergang-trauernden-helfen-kann.html> (19.02.2024)

ZEIT ONLINE (Ausgabe 20/2022, 28.05.2022): [Trauerwanderungen - Schmerz im Gepäck](#): <https://www.zeit.de/sinn/2022-05/trauerwanderungen-erinnerungen-abschied-trauer/komplettansicht>

LITERATURVERZEICHNIS

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>

Dolling, Ann & Nilsson, Hanna & Lundell, Ylva. (2017): [Stress recovery in forest or handicraft environments – An intervention study](#). *Urban Forestry & Urban Greening*. 27. 10.1016/j.ufug.2017.07.006.

Greiner, K. & Kiem, M. (2019). [Wald tut gut! Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken](#) (1. Auflage). Aarau und München: AT Verlag.

Karim, Ahmed A & Khalil, R. & Schmitt, M.: [Wald reloaded – Die Neuentdeckung des Waldes aus gesundheitspsychologischer Sicht](#). *Zeitschrift für Komplementärmedizin* 2020; 12(02): 24-30, DOI: 10.1055/a-1140-1148 Ausgabe 02-April 2020. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage

Kopp, Matthias (2024): [Studie: »Der Mehrwert der Bewegungserfahrung in der Natur für Menschen in Trauer«](#). Unveröffentlichte Abschlussarbeit der Basisqualifikation zur Trauerbegleitung an der Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie

Die Trauer-Tipps geben allgemeine Hinweise auf Möglichkeiten, wie mit bestimmten Situationen umgegangen werden kann. Wenn Sie Beratungsbedarf oder Fragen haben, können Sie sich gerne an uns wenden.

DIE AUTOR*INNEN

Matthias Kopp

Selbstständiger, zertifizierter Trauerbegleiter und Coach sowie Wanderleiter beim Deutschen Alpenverein www.matthiaskopp.com
Mail: info@matthiaskopp.com

Aus seinem Angebotsspektrum:

- Speziell abgestimmte Gruppen- und individuelle Wanderungen für Trauernde
- Transformative Einzelbegleitungen und Coachings
- Vorträge, Workshops, Seminare, Webinare und Vorlesungen zum Thema Trauer
- Online-Trauergruppen, z. B. für trauende verwitwete Eltern, Männer, etc.
- Beratung von Unternehmen im Kontext Trauer bei Mitarbeitenden
- Schulungen für Trauerbegleitende, z. B. im Bereich »Männertrauer« Rituale, Naturerleben und Wandern mit Trauernden

Susanne Haller

Supervisorin/Coach (DGSv), Qualifizierende in Trauerbegleitung; Leitung der ELISABETH-KÜBLER-ROSS-AKADEMIE® für Bildung und Forschung





ELISABETH-KÜBLER-ROSS-AKADEMIE®

für Bildung und Forschung

Gefördert durch die Addy von Holtzbrinck Stiftung

DIEMERSHALDENSTRASSE 7–11 · 70184 Stuttgart

U15 Haltestelle Eugenplatz

Leitung Susanne Haller

akademie@hospiz-stuttgart.de

elisabeth-kuebler-ross-akademie.de

Tel 0711 23741-811

hospiz-stuttgart.de



Evangelische
Kirche
in Stuttgart

Gestaltung feedbackmedia.de