

Das Ich als Boot

„Stell dir vor, du wärst ein Boot ...“ So lautet die Einführung in eine Achtsamkeitsübung, die Matthias Kopp gerne mag. Er ist Trauerbegleiter und bietet in Zusammenarbeit mit dem Hospiz Stuttgart regelmäßig Trauerwanderungen für die Hinterbliebenen von Verstorbenen an.

Von Anne Brockmann

„Die Wanderungen dauern alle etwa sechs Stunden und beinhalten neben dem Gehen immer auch zwei Achtsamkeitsübungen. Eine ist mehr aufs Wahrnehmen angelegt, bei der anderen werden die Teilnehmer aktiv“, beschreibt Matthias Kopp sein Angebot. Die erste Übung könnte das Lauschen auf verschiedene Vogelstimmen oder das Konzentrieren auf den eigenen Atem sein. Bei der zweiten greift Matthias Kopp gern zu der Idee vom Ich als Boot zurück und lässt die Teilnehmenden aus Walnusschalen ein Schiffelein basteln. „Dieses Schiff kann dann beladen werden. Mit Steinen zum Beispiel. Mit Ballast. Mit Dingen, die belastend sind. Es kann aber auch eine Fracht Rosinen tragen. Es kann davon erzählen, was trotz des Verlustes noch schön ist im Leben. Was süß schmeckt. Was die verbliebenen Rosinen sind.“ Sind die Schiffelein voll, werden sie tatsächlich zu Wasser gelassen. In einem Bach am Wegrand zum Beispiel. „Manch einer setzt sein Boot an einer Stelle ein, an der es gar keine Chance hat, Fahrt aufzunehmen“, hat Kopp festgestellt. „Es ist absehbar, dass es sinken oder zurück ans Ufer getrieben wird. Andere suchen den Bach nach einer passenden Stelle ab und laufen dafür einige Meter mehr. In diesem Teil der Übung spiegelt sich oft die Selbstfürsorge wider, die nach dem Tod eines nahen Menschen für viele eine Herausforderung ist.“

Vieles von dem, was Kopp an seinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wahrnehmen kann, hat er selbst erlebt. Nach fünfjähriger Krankheitsphase hat er 2012 seine Frau durch Krebs verloren, war plötzlich allein-erziehender Vater von drei Kindern. „Ich

bin schon während der Krankheit meiner Frau immer wieder mal aufgebrochen und habe mich beim stundenlangen Wandern in der Natur wiedergefunden“, erinnert sich Kopp. Er sagt, das sei kein reaktives, sondern ein proaktives Verhalten gewesen. Es habe ihm die Kraft gegeben, diese Zeit durchzustehen. Zunächst sei ihm gar nicht bewusst gewesen, wie wirkungsvoll das Wandern sei, aber mit der Zeit hat er bemerkt, dass es eine wirkliche Hilfe sein kann. „Es kommt im wahrsten Sinne des Wortes wieder etwas in Gang. Das ist wichtig, denn der Verlust friert das Leben oft ein und lässt die Menschen erstarren“, sagt Kopp.

Essen, das von Zukunft spricht

Zirka sechs Mal im Jahr bietet Kopp seine Wanderungen an. Um seinen Teilnehmenden ein verlässlicher und kompetenter Ansprechpartner zu sein, hat er auf eigene Kosten eine Ausbildung zum Trauerbegleiter in München absolviert. Die Teilnehmenden werden ihm heute oft vom Stuttgarter Hospiz vermittelt. Da hat 2012 auch Kopp nach dem Tod seiner Frau Hilfe bei der Trauerbewältigung gefunden. Das gemeinsame Gehen ist nicht selten ein Tor zu einem tiefgreifenden Gespräch. „Beim Laufen kommen die Worte leichter über die Lippen. Man sitzt sich nicht steif in einem stillen Raum gegenüber. Es gibt dezente, lebendige Hintergrundgeräusche, man braucht einander nicht anzusehen, das erleichtert vielen das Weinen.“ Fester Bestandteil jeder Wanderung ist auch ein gemeinsames Essen. Dabei geht es um weit mehr als nur die körperliche Stärkung. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, sich etwas

Matthias Kopp will Menschen in schweren Zeiten trösten

Gutes tun, sich erlauben, wieder zu genießen – das sind Aspekte, die Kopp für noch wichtiger hält. „Sie sprechen von Zukunft. Und der sollte früher oder später jeder wieder entgegengehen können“, sagt Kopp. ■

Anzeige

Monatsspruch August

„Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: Der dir alle deine Sünden vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnaden und Barmherzigkeit.“

Die Bibel: Psalm 103, 1-4

