

Newsletter April 2024

Ein herzliches Hallo an euch,

der Frühling bricht an. Die Temperaturen steigen. Wir gehen raus. Der Winter-Blues hat bei vielen Menschen ein Ende.

Und ihr alle stimmt mir wohl zu, wenn ich behaupte, dass Licht und Wärme uns Menschen gut tun. Und raus gehen in die Natur und sich dort aufhalten tun uns ebenso gut erst recht, wenn wir in Trauer sind.

Logisch? Ja, warum nicht.

Interessanterweise gibt es zu diesem Sachverhalt – die positive Wirkung von Natur auf die Trauerbewältigung – so gut wie keine Studien oder Untersuchungen. Ich habe mir dieses Thema gewählt, als ich im Rahmen einer Qualifizierung in Trauerarbeit zu einer Abschlussarbeit aufgefordert wurde.



Im November 2023 habe ich alle Empfänger meines Newsletters zur Beantwortung meiner diesbezüglichen Umfrage eingeladen. Insgesamt 69 Personen haben den Fragebogen vollständig beantwortet. Ich hätte mit einer solch hohen Anzahl nicht gerechnet und ich möchte allen Teilnehmenden ganz herzlich für die Unterstützung danken. Ich habe sehr umfassende und solide Daten erhalten und damit eine belastbare Aussagekraft der Studie.

Heute möchte ich euch die Ergebnisse in Kürze vorstellen.

Als Dankeschön für die Teilnahme habe ich an 2 Trauerwanderungen in Stuttgart im Januar und März eingeladen. 20 Personen sind diesem Angebot gefolgt. Danke für die schönen Stunden und Gespräche auf den Wanderwegen sowie am Mittagstisch.

Viel Spaß beim Lesen!

Tun Natur und Wandern Menschen in Trauer gut?

Im Rahmen der Umfrage habe ich 10 Fragen gestellt und ausgewertet. Die wichtigsten Aussagen fasse ich für euch zusammen:

- Durch den Aufenthalt in der Natur erleben die Menschen vor allem psychische Entspannung (weniger Stressgefühl, weniger Gedanken, „Abschalten“), körperliche Entspannung sowie Trost
- Nach einem Naturaufenthalt fühlen sich viele „wie neu geboren“. Sie fühlen sich „wie ein Teil der Natur“, wenn sie dort sind
- Nach einem Naturaufenthalt fühlt man sich gestärkt. Dieser Effekt hält bei 60% der Befragten länger als 12 Stunden an
- Eine ideale Kombination für Wohlfühl ist Natur plus Bewegung (also z. B. Spaziergang / Wandern)
- Am liebsten gehen die Befragten in die Natur zu zweit (mit Bekannten / Freund*innen), allein oder in einer geführten Wanderung mit anderen Trauernden
- Über 50% der Befragten nutzen die Bewegung in der Natur regelmäßig, um ihre Trauerbewältigung zu unterstützen. Mehr als die Hälfte geht mindestens 4 Mal pro Woche in die Natur raus.
- Seit Eintritt des Verlustes / Trauerfalls geht ein Drittel der Befragten öfter in die Natur als davor. Die Hälfte bewegt sich gleich oft in der Natur als früher.
- Für diejenigen, die an einer geführten Trauerwanderung mal teilgenommen haben, waren die Aspekte „körperliche Bewegung“, „Erleben von Natur“, „Gespräche“ und „gemeinsames Essen“ sehr wichtig, um mit einem guten Gefühl nach Hause zu gehen
- Als hilfreiche Rituale im Rahmen einer Trauerwanderung wurden genannt: vorgetragene Texte und Gedichte, Naturbetrachtung im Kontext zu Trauer, gemeinsame Mittagspause, Abschluss-Impulse und aktive Rituale

Zusammenfassend kann man sagen:

Deutlich wurde durch die Umfrageergebnisse, wie viel nachweisbaren, positiven Einfluss die Bewegung in der Natur auf die Trauerbewältigung hat. Durch Wanderungen können trauernde Menschen ein gutes, positives Gefühl nachhaltig mit nach Hause nehmen, das sie für ihren weiteren Trauerweg sowie im Alltag stärkt.

Wie ermutigend sind diese Ergebnisse. Und wie einfach umsetzbar, denn wir alle haben sicherlich in erreichbarer Entfernung einen schönen Platz in der Natur oder Lust und die Möglichkeit auf einen Spaziergang.

Vor diesem Hintergrund wünsche ich euch viele schöne Gelegenheiten und vielleicht auch tägliche Routinen, die euch in die Natur raus schicken auf einen kraftspendenden Spaziergang oder eine längere Wanderung. Sei es in Stuttgart oder anderswo. Viel Spaß euch ☺

Euch von Herzen alles Gute und liebe Grüße

Matthias Kopp

P.S. wer sich von euch für nähere Umfrage-Ergebnisse interessiert, dem schicke ich gerne weitere Unterlagen hierzu.

Wege durch die Trauer

Lebens- und Trauerbegleitung

Matthias Kopp

Qualifizierter Trauerbegleiter

Certified Clarity® Coach

Mail info@matthiaskopp.com

Oberer Steinberg 16 – 97688 Bad Kissingen

Phone: +49 (0)152 38992489

Web www.matthiaskopp.com