

Wege durch die Trauer – Newsletter Juni 2022

Ein herzliches Hallo an euch,

dieser Newsletter soll im Zeichen der Berge stehen.

Berge sind weitgehend ungezähmter Teil der Natur, sind Erholungsraum und Rückzugsraum für Mensch und Tier. Aber Berge sind auch Abenteuerplatz für Wagemutige und können Orte der Gefahr werden, bei Wetterumschwüngen, Dauerniederschlägen oder bei der Ausübung von Freizeitaktivitäten. Leben, Sterben und Tod sind in den Bergen genauso gegenwärtig wie anderswo.

Viel Spaß beim Lesen!

Und viele Grüße

Matthias Kopp



Dankbarkeit verwandelt

Kapellen gibt es überall. Sie stehen für Andacht und Besinnung auf Gott. Ebenso sollen Ruhe und Schutz gewährt werden. Gerne betrete ich Kapellen, die an meinem Weg liegen. Die oben abgebildete Bergkapelle hatte es mir sofort angetan. Die einfache, aber bestimmte Bauweise und Ausstattung, die Lage, aber auch der Zweck der Kapelle waren für mich besonders. [Hier weiterlesen >>>](#)

Medien

BR Podcast - Bergfreundinnen

Wie wir Trauernden helfen können | Tod und Verlust

Wie kann das Umfeld gut auf einen Verlust bei anderen reagieren?

Dass wir Menschen verlieren, ist schlimm genug. Was es obendrein nicht auch noch braucht, ist ein überfordertes Umfeld. Wenn andere krampfhaft versuchen, den Elefanten im Raum zu ignorieren oder echt unpassende Vergleiche ziehen, kann das verletzend und übergriffig sein. Und dennoch passiert das wahrscheinlich fast uns allen: in sensiblen Situationen nicht zu wissen, wie wir einander eine wirkliche Stütze sein können. In der Sendung wird erklärt, was in der Trauer hilft, und was verletzt, welche Trigger wir meiden sollten und wie kleine Gesten oft großen Trost spenden können.

Der Tod am Berg spielt in diesem Podcast auch eine Rolle. In diesem Zug wird auch Schuld, Wirkung in der Öffentlichkeit, Voyeurismus und Entzauberung der schönen Berge angesprochen.

<https://www.br.de/mediathek/podcast/bergfreundinnen/service-wie-wir-trauernden-helfen-koennen-tod-und-verlust-3/1820710>

Rituale

Einschlafritual mit Kieselstein („Schweres“) und Edelstein („Gutes, Wünsche“)

Viele Menschen, die ich kenne und in großer Trauer sind, haben mit dem Einschlafen Probleme. Das Gehirn will einfach nicht abschalten. Sorgen, Ängste und ständiges Gedankengewirr verhindern das erlösende Einschlafen.

Ein kleines, aber hilfreiches Ritual will ich hier vorstellen:

Beschaffe dir 2 Steine, einen leichten Kieselstein und einen schönen Edelstein (du kannst auch einen schönen Stein mit Glitzerfarbe bemalen).

Wenn du abends im Bett bist, lasse den aktuellen Tag Revue passieren:

Was ist gerade schwer und belastend in deinem Leben? Welche Sorgen und Nöte begleiten dich? Sammele diese in Gedanken und übergebe diese Schwere dem Kieselstein. Er nimmt diese Schwere auf und trägt sie für dich während der Nacht. Lege den Kieselstein auf deinen Nachttisch.

Nimm danach deinen Edelstein. Fülle ihn mit allem Guten, was dir heute passiert ist. Und fülle ihn mit all deinen Wünschen, die sich erfüllen mögen. Gut aufgeladen legst du ihn neben den Kieselstein auf deinen Nachttisch.

Die Steine übernehmen nun die Arbeit für dich, also das Tragen der Schwere und die Bestärkung deiner Wünsche. Du kannst auf diese Weise entspannen und los lassen. Einschlafen ist einfacher möglich.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit diesem Abend- bzw. Nachtrititual.

Aufgeschnappt

Reinhold Messner sagte einmal:

„Meine Kunst zu leben ist: Den Kopf in den Wolken, die Füße fest auf der Erde.“

Reinhold Messner ist einer der sehr renommierten Leistungssportler und Bergsteiger. Mit seinen außergewöhnlichen Erstbesteigungen ohne zusätzlichen Sauerstoff, seiner medialen Präsenz, seinen Büchern, seiner Abgeordnetenzzeit im Europäischen Parlament, seinen Mountain Museen sowie seiner rhetorisch provokanten und streitbaren Art ist er wohl den meisten Menschen bekannt.

Weniger bekannt ist, dass bei einer seiner ersten Expeditionen, im Jahr 1970, sein Bruder Günther bei der Überschreitung des Nanga Parbats das Leben verlor. Im Nachgang dieses Vorfalles gab es viele Gerichtsprozesse und Streitigkeiten, Schuldvorwürfe, Darstellungen und Gegendarstellungen. Aus einigen Schilderungen von anderen Hochgebirgsbergsteigern und Expeditionskameraden von Messner habe ich heraus gehört, dass Messner der Tod seines jüngeren Bruders gewaltig zusetzte. Allein die Heimkehr, verbunden mit der Übermittlung der Nachricht an seine Mutter, war für Messner offenbar ein äußerst schwerer Schritt. Vermutlich spielten Verantwortung, Schuld und Scham eine große Rolle.

Im Film „Nanga Parbat“ von 2009 wurde die Besteigung und der Unfall rekonstruiert.

Messner, so sagen seine Kritiker, sei von Ehrgeiz zerfressen. Man muss jedoch neidlos anerkennen, dass er vor Ideen, grenzüberschreitenden Projekten, politischem Engagement und Kampf für die Entkommerzialisierung der Berge nur so strotzt. Eine Bodenhaftung war gerade im lokalen Engagement sehr spürbar. Sein Zitat „den Kopf in den Wolken, die Füße fest auf der Erde“, passt insofern wunderbar auf ihn.

Ich denke, dass dieser Spruch auch ein wunderbarer Leitsatz für uns Menschen in Trauer sein kann. Gerade die Bodenfühlung ist für das Weiterleben nach einem Verlust enorm wichtig: dass wir immer wieder am Leben teilnehmen, mit den Füßen im Leben stehen. Dass wir schöpferisch werden, das Leben spüren und im besten Fall genießen.

Wenn wir im Leben stehen, spielt es keine große Rolle, dass der „Kopf in den Wolken hängt“.

Denn das passiert immer wieder in Zeiten der Trauer. Wir haben keinen klaren Kopf.

Wie bekommen wir „feste Füße“? Soziale Kontakte und Hobbies pflegen, Sichtbares erschaffen, sich für andere Menschen oder höhere Ziele einsetzen, wandern und spazieren gehen, und so weiter. Gerade im Irdischen und Menschlichen, im Täglichen und Alltäglichen ist so viel Potential für Bodenfühlung.

Die nächsten Termine

.... findet ihr auf meiner Homepage www.matthiaskopp.com unter der Rubrik „Termine“.

Presse

Neulich hatten wir Besuch von zwei Redakteuren der Wochenzeitschrift „DIE ZEIT“. Sie waren deutschlandweit auf der Suche nach Wanderungen für Menschen in Trauer und stießen schlussendlich auf das Angebot, das das HOSPIZ Stuttgart und ich gemeinsam ins Leben riefen und seit über 7 Jahren durchführen.

Der Artikel ist in ZEIT ONLINE auf digitalem Wege bereits erschienen. Die Printversion wird in einer der nächsten Ausgaben in der ZEIT-Beilage „Christ & Welt“ zu sehen sein.

Wer sich bereits jetzt dafür interessiert, der kann den Artikel auf meiner Homepage www.matthiaskopp.com unter der Rubrik „Presse“ lesen.

Alle, die sich bereit erklärt hatten, auf der Sonderwanderung mit den Redakteuren mitzuwandern und Rede und Antwort sowie für Fotos bereit zu stehen, sage ich vielen Dank. Ich bin mir sicher, dass sich der Aufwand lohnt: gerade durch solche Artikel wird Trauer im öffentlichen und medialen Raum sichtbar. Trauer ist keine Krankheit und kein Mensch in Trauer soll sich verstecken müssen. Je offener wir darüber reden und schreiben, desto selbstverständlicher wird der Umgang mit Trauer.

Habt es gut und bis bald

Matthias Kopp

Wege durch die Trauer Matthias Kopp - Rudolf-Brenner-Str. 41, 70619 Stuttgart
Tel. +49 (0)152 / 38992489 Mail: info@matthiaskopp.com Web: www.matthiaskopp.com