

Stammtisch speziell für Männer in Trauer

Nach eigenem, schwerem Verlust hilft Matthias Kopp anderen Betroffenen – mit ungewöhnlichen Trauer-Ansätzen.

Von Susanne Müller-Baji

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist das ein schwerer Einschnitt und der Weg zurück in den Alltag oft unfassbar schwer. Matthias Kopp hat das selbst erfahren müssen. Um anderen in ähnlicher Lage helfen zu können, ließ er sich zum Trauerbegleiter ausbilden und bietet nun in Kooperation mit dem Stuttgarter Hospiz zwei ungewöhnliche Ansätze an: Trauerwanderungen in der Region Stuttgart sowie in Feuerbach einen Stammtisch speziell für Männer in Trauer.

Manchmal ist es gut, Entfernung zwischen sich und seinen Alltag zu bringen, das wissen passionierte Wanderer. Besonders wertvoll ist das Unterwegssein in der Natur aber für Menschen in Trauer, davon ist Matthias Kopp überzeugt. Für sie organisiert er spezielle Wanderungen in der Region Stuttgart – immer verbunden mit kleinen Abschiedsritualen, der Möglichkeit zu Gesprächen und einem gemeinsamen Einkehren. „Weil Menschen in Trauer oft nicht genug oder regelmäßig essen.“

Er weiß das, seit vor zehn Jahren seine Frau den Kampf gegen den Krebs verlor. Der Verlust war entsetzlich, das Leben, unerbittlich, musste aber weitergehen, schon wegen der Kinder – damals 9, 11 und 16 Jahre alt. Männer, so hat Kopp beobachtet, scheinen in ihrer Trauer eher einen Hang zu exzessivem Verhalten zu entwickeln, ob sie sich nun wie er selbst in den Sport flüchten oder aber in



Bei den Trauerwanderungen gibt es kleine Abschiedsrituale.

Foto: Susanne Müller-Baji

die Arbeit oder in eine Sucht. Frauen fiele es oft leichter, ihren Schmerz zu artikulieren. Das hinge mutmaßlich auch mit anerzogenen Geschlechterrollen zusammen, sagt er heute. Irgendwann entschloss sich Kopp, dem Erlebten etwas Sinnhaftigkeit zu verleihen und anderen Betroffenen zu helfen. Der heute 55-jährige qualifizierte sich als Trauerbegleiter und ist mittlerweile auch Lehrbeauftragter für Trauer und Spiritualität an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg. In Feuerbach bietet er seit kurzem in Kooperation mit dem Stuttgarter Hospiz einen Stammtisch speziell für Männer in Trauer an, bei dem Betroffene neben wohlntendem Gemeinschaftsgefühl auch Trost von

anderen Teilnehmern bekommen, gerade, wenn die in ihrem Trauerprozess schon etwas weiter sind.

Ein zweites Angebot richtet sich an Männer und Frauen gleichermaßen: Weil Matthias Kopp selbst erlebt hat, wie gut ihm Begegnungen mit der Natur taten, organisiert er im Großraum Stuttgart Trauerwanderungen mit wechselnden Routen. Ohnehin sei Bewegung ein probates Mittel um Stress abzubauen, „und das ist Trauer ja“. Im Gehen gewinne man buchstäblich Abstand zu seinem Schmerz. Kopp unterstützt das durch kleine Abschiedsrituale: Die Wanderer verbrennen zum Beispiel in einem kleinen Lagerfeuer Zettel mit letzten Botschaften an

die Verstorbenen oder lassen Belastendes als Papierboot auf einen See hinaus schwimmen. Vor der Wanderung steht immer ein Gespräch mit der Hospiz-Mitarbeiterin: Wenn der Schmerz noch allzu frisch ist, kann es andere, geeignetere Angebote geben. Außerdem setzt das Wandern körperliche Fitness voraus: Wer lange jemanden gepflegt hat oder ganz zurückgezogen getrauert hat, könnte sich dabei überfordern. Deshalb bietet Kopp auch ein so genanntes Waldbaden für Trauernde an, bei dem weniger Strecke erwandert, dafür aber die Natur mit allen Sinnen wahrgenommen wird.

Zehn Touren lang – oder aber über einen Zeitraum von zwei Jahren – können die Trauernden mitwandern, dann vermittelt Kopp sie behutsam in andere, reguläre Wandergruppen – sie sollen schließlich einen Schritt zurück ins „normale“ Leben tun. Eigentlich erstaunlich, dass in unserer hochtechnologisierten Gesellschaft der Mensch immer noch am meisten Kraft aus der Natur schöpft. „Die Natur mit ihrem ewigen Werden und Vergehen ist ein guter Kraftort, und vor allem aktiviert sie auch alle Sinne“, so Kopp. Zum Abschied erzählt er noch von seinen nächsten Vorhaben für Menschen in Trauer: Ein mehrtägiges Pilgern erarbeitet er gerade sowie ein Klosterwochenende.

→ Infos zu Terminen unter Telefon 0711/23 74 10 oder per Mail an m.reinalter@hospiz-stuttgart.de. Weitere Informationen finden sich auch auf der Homepage www.matthiaskopp.com.

Spazierwege überprüfen

Der Bezirksbeirat Mühlhausen hat einem Antrag der FDP für bessere Wege ohne Hindernisse zugestimmt.

Das Gremium fordert, dass das Bezirksamt und betreffende Fachämter, die Flyer und Aushänge „Barrierefreie Spazierwege in Freiberg und Mönchfeld“ auf Gültigkeit und Aktualität prüfen und erneuern. Dabei sollen die Pläne in mehreren Schaukästen in Freiberg und Mönchfeld berücksichtigt werden. Auch wurde beantragt, in Freiberg und Mönchfeld Wege zu sanieren, die seit Jahren lediglich mit einem Hinweisschild „Gehwegschäden“ versehen seien. Außerdem beantragt das Gremium, dass defekte Sitzbänke instandgesetzt und abgebaute Bänke wieder aufgestellt werden. Die Freien Demokraten haben ihren Antrag damit begründet, dass die Bürger und Besucher der Stadtteile Freiberg und Mönchfeld die Aushänge der barrierefreien Spazierwege schätzen und regelmäßig nutzen würden. Diese seien aber aufgrund verschiedener Bauaktivitäten nicht mehr aktuell. Auch sei das barrierefreie Wegenetz nicht mehr barrierefrei durch bislang nicht sanierte Wege und insbesondere für Menschen mit Rollatoren schwer nutzbar. So etwa der Wegabschnitt unterhalb der Tennisplätze in Freiberg, der Verbindungsweg von den Weinbergen, am Tennisclub vorbei nach Mönchfeld oder in Verlängerung der Weg zwischen Jugendhaus und TVC. Beide Wege seien nicht sicher und barrierefrei. Im Antrag wird zudem gefordert, dass im Stadtbezirk barrierefreie Spazierwege vorhanden und ausgewiesen sein sollen. SPD-Bezirksbeirätin Jana Schuster schlug eine Begehung mit der Behindertenbeauftragten der Stadt vor. if



Foto: privat

„Im Gehen gewinnt man Abstand zum Schmerz.“

Matthias Kopp,
Trauerbegleiter