

Männer trauern anders – oder?

Eine Zusammenfassung der Kernaussagen in Achenbach (Seite 7–48), Kreuels, Schilles, verschiedene Autoren im Leitfaden »Männer und Krisen« 2/2013, Muksch & Moser

Die Männertrauer gibt es nicht. Trauer ist individuell, bei Männern wie bei Frauen. Jeder Mensch geht seinen eigenen Trauerweg, braucht seine eigene Zeit. Viele Faktoren können dies beeinflussen, wie Vorbilder, persönliche Vorerfahrungen und die persönliche Disposition. Wie Trauer sich auswirkt, ist grundsätzlich und unabhängig vom Geschlecht sehr unterschiedlich.

Männlichkeit und damit auch Männertrauer sind Konstrukte, die aus Erwartungen, Zuschreibungen und Bildern bestehen (Schilles). Die Sozialisation zum Mann beeinflusst den Umgang mit Gefühlen. Doch muss man sich hüten vor gängigen Klischeefallen und Schubladendenken. Männer trauern als Männer mit ihrem individuellen sozialen Geschlecht und mit sehr unterschiedlichen Chancen und Möglichkeiten, sich so zu entwickeln, wie es ihren Vorstellungen von sich selbst und vom Mann-Sein entspricht (Muksch & Roser).

Trauer, Trauer- und Sterbebegleitung ist stark von Frauen besetzt. Die weibliche Art des Umgangs wird zum Maßstab für »richtige« Trauer. Wenn Männertrauer thematisiert wird, wird bei Männern oft die Fähigkeit zu trauern in Frage gestellt oder sie wird als »defizitär« wahrgenommen. Die männliche Qualität zur Handlung, auch der Versuch, Kontrolle zu bewahren, der Angst entgegen zu wirken und damit Sicherheit zu bieten, wird nicht so hoch bewertet, wie die weiblichen Formen der Trauer (wie das offene Sprechen über den Verlust). Statt einer unterschiedlichen Bewertung, gar Abwertung der männlichen Art zu trauern, braucht es ihre Akzeptanz. Männer trauern nicht anders. Männer trauern als Männer (Muksch & Roser).

Männer gehen mit Gefühlen anders um. Das heißt nicht, dass ihre Gefühle weniger intensiv und

bedeutend sein können, ganz im Gegenteil, doch fällt es Männern unter Umständen schwerer, sie anzunehmen, sie rauszulassen oder sich gar Hilfe zu holen. Wie hätten sie es lernen können, wenn männliche Vorbilder zur Trauer fehlen, Spielzeug einseitige, feste Rollenbilder von Helden und Machern vorgeben und Glaubenssätze wie *Männer weinen nicht* und *Ein Indianer kennt keinen Schmerz* sie früh prägen. Auch werden Jungen schon früh dazu angehalten, ängstliche Gefühle durch Aktivität und Bewegung zu überwinden. Die Tendenz von Jungen und Männern, Gefühle im Allgemeinen und Trauer im Besonderen nicht zu zeigen, scheint ein weit verbreitetes, durch Sozialisation geprägtes Merkmal zu sein (Schilles).

In dem Zusammenhang verwundert es nicht, wenn 75% der erfolgreichen Suizide männlich sind. Auch sind Männer in Trauer-Singkreisen, in Trauercafés und Trauergruppen, in Hospiz- und Palliativzusammenhängen eher selten anzutreffen. Selbst das Publikum auf der jährlichen Fachmesse »Leben und Tod« in Bremen besteht zu über 80% aus Frauen. Die wenigen Männer, die an Trauergruppen teilnehmen, sind oft eher zurückhaltend und schweigsam – anders als in einer rein männlichen Trauergruppe.

Hinsichtlich der mangelnden Vorbilder kann es historische Gründe geben. Schon vor 200.000 Jahre sieht man die Wurzeln des stummen Jägers. Selbst vor 20.000 Jahren, als die Landwirtschaft entstand und der Mann das Feld bestellte, waren seine Kraft und das Aushalten von Stille notwendig. Für zwei Weltkriege mussten Männer im 20. Jahrhundert hart gegen sich selbst und gegen andere werden – um selbst zu überleben. Empathie war lebensgefährlich. So blieben die Männer auch hier stumm, kapselten das Unausprechliche, das

76% befragter Männer sind der Auffassung, dass ihnen der Umgang mit Gefühlen schwerfällt, 33% hält es für unnötig, mit anderen über Gefühle zu sprechen, weil unangemessen bzw. unmännlich (Studie österr. Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, 2002).

Entsetzliche ein. Viele zerbrachen daran. Auch die Soldaten, die lange Jahre im Einsatz waren oder starben, fehlten als Väter und Vorbilder. Diese Bedingungen wirkten über Generationen nach.

Im typischen Erziehungsstil der 30er, 40er und 50er Jahre wurde Nähe und Zärtlichkeit für Jungen als weich und unangebracht angesehen. Die Prügelstrafe war an Schulen noch bis 1973 erlaubt. So lernten die Kinder, Ihre Gefühle abzuspalten, noch besser, sie gar nicht erst wahrzunehmen.

Inzwischen hat es sich etwas geändert und der Mann darf auch wieder der liebevolle Kümmerer sein, vielleicht sogar Hausmann, darf seine sanften Seiten zeigen, doch der Mann als starkes Geschlecht und als Macher wird gesellschaftlich weiterhin geschätzt. Und das größte Tabu, es gilt immer noch: Ein Mann darf nicht weinen – jedenfalls nicht öffentlich, nicht vor anderen. Es gilt in der Wahrnehmung eines Mannes weiterhin als Stärke, hart gegen sich selbst zu sein, doch immer noch als Schwäche, zu weinen – allen Veränderungen der Geschlechterbilder zum Trotz.

Wie dann mit tiefen Gefühlen umgehen, wie dem Tod eines Kindes, einer geliebten Person?

In seinem Buch »Männer trauern anders« stellt Thomas Achenbach drei Thesen auf:

1. **Männer trauern im Geheimen**, sie sind innerlich mit dem Erleben befasst, aber äußerlich ist das nicht oder nur kaum erkennbar. Statt über ihren Kummer zu sprechen, machen sie ihn lieber mit sich selbst aus...
2. **Männer reden weniger über ihre Gefühle**, jedenfalls solange sie sich nicht rundum geborgen fühlen. Erstens, weil sie allgemein weniger reden, und zweitens, weil sie das schlicht ungern tun oder es einfach nicht können...
3. **Männer gehen mit dem Verstand an Themen wie Trauer und Verzweiflung** heran, sie wollen Wissen sammeln. Frauen gehen über das Gefühl, sie wollen ausleben. Das sich dieses innere Chaos oft nicht von selbst sortiert oder sortieren lässt, irritiert Männer dann eher als Frauen.

Roland Kachler beschreibt die Männertrauer etwas ausführlicher, doch die Kernpunkte decken sich mit Achenbach:

- **Männer orientieren sich im Verlust an Fakten.** Für Männer ist auch der schwerste Verlust immer auch eine Tatsache, die jetzt Fakt ist. Sie sehen den Tod eines geliebten Menschen als Realität an, die nicht mehr zu ändern ist. Gefühle und das Reden über sie ändern nichts an der Realität des Verlustes. Deshalb sind Männer schneller im Akzeptieren des Fakt eines Verlustes.
- **Männer orientieren sich im Verlust am Weiterleben.** Männer nehmen in der Situation des Verlustes sehr rasch die Aufgabe und Notwendigkeit des Weiterlebens an. Das macht Männer auch stark und widerstandsfähig, häufig haben sie zudem den Anspruch, trotz des Verlustes stark sein zu müssen. Dies ist besonders bei trauernden Elternpaaren zu beobachten.
- **Männer trauern handelnd.** Männer setzen ihre Trauergefühle in Handlung um. Dies lindert für sie den Verlustschmerz. Während Frauen ihre Trauer eher über das Weinen abfließen lassen, transformieren Männer ihre Trauer im und über das Handeln. Männer erleben hier sehr früh ihre Selbstwirksamkeit. Deshalb widmen sich viele Männer nach einem Verlust intensiv ihrer Arbeit.
- **Männer trauern kognitiv und rational.** Sie wollen den Verlust und das, was sie im Verlust erleben, einordnen und rational verstehen. Sie suchen z.B. nach Gründen für die Erkrankung oder den Unfalltod des geliebten Menschen. Wenn Männer hier nicht weiterkommen, beenden sie häufig rasch die Suche nach einer Antwort auf die Warum-Frage. Männer versuchen so den Verlust und die Gefühle in einen rationalen Rahmen einzufügen, der Stabilität und Halt gibt.
- **Männer trauern begrenzend und introvertiert.** Auch Männer erleben intensive Trauer und Verlustschmerz. Doch sie können ihre Trauer gut begrenzen und wegstellen. Sie halten ihre Trauer im internalen Erlebensraum. Viele Männer trauern still und nach innen. Sie berichten, dass sie zum Beispiel am Grab allein weinen oder ihre Tränen beim Radfahren oder Joggen fließen lassen.

Stimmen zum Thema

(aus dem Leitfaden »Männer und Krisen« 2|2013)

»...Auch wenn diese Aktion vielleicht »typisch männlich« ist, so unterscheidet sie sich qualitativ nicht von einem gemalten Bild oder den aktiv gesuchten Gesprächen von Frauen. Ich glaube auch nicht, dass sich aus solchen Beobachtungen ableiten lässt, dass spezielle Angebote für trauernde Männer kreiert werden müssen, bei denen Bäume gefällt werden oder die Selbsthilfegruppe einen Ausflug in den Baumarkt organisiert.«

Heiner Melching, Sozialpädagoge

»...Auch würde eine spezifisch auf Männer zugeschnittene Trauerbegleitung den vielen Unterschieden unter Männern und jenen Frauen, die einen ähnlichen Weg der Trauer gehen, nicht gerecht werden. In der Trauerbegleitung geht es in erster Linie darum, der trauernden Person den Raum einer sicheren Bindungsbeziehung anzubieten und sie dadurch zu unterstützen, ihr zutiefst subjektives Erleben der Trauer zu leben.«

Erich Lehner, Psychoanalytiker

»Aktionsorientierte Männertrauergruppen. Für trauernde Männer sollten wir keine Gesprächsgruppen anbieten. Gruppen wie Wander- oder Radtouren für trauernde Männer« sprechen Männer in ihrem handlungsorientierten Trauern an. In solchen Trauergruppen erleben sie Zusammenhalt und Solidarität im Verlust nicht so sehr über das Reden, sondern über die gemeinsame Aktion.«

Roland Kachler, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Klinischer Transaktionsanalytiker (DGTA), Systemischer Paartherapeut, Supervisor, Klinische Hypnose (MEG), Traumatherapie (PITT)

»Männer zeigen keine Gefühle, Männer wollen da nicht drüber reden? Nein, das glaube ich nicht, bei dem Männertrauerstammtisch oder auch bei den Elternabenden erleben wir es ja anders. Vielleicht sprechen nur manchmal die Trauerangebote oder deren Ausschreibungen nicht die männlichen Trauernden an?... Männer benötigen in der Trauer genauso interessante und spannende Themen wie Frauen, Großel-

tern, Kinder oder Jugendliche ... wir erreichen Menschen doch nur, wenn wir uns nach deren Bedarf ausrichten, mit ihnen durch Begegnungen in Beziehung stehen und die richtige Ansprache, richtigen Inhalte und das passende Drumherum« finden.«

Mechthild Schroeter-Rupieper, Erzieherin, Autorin, Familientrauerbegleiterin

»...Auf dem beschriebenen Hintergrund sehe ich männerspezifische Trauerangebote als eine große Chance. Dabei sind männliche Trauerthemen vielfältig. Es kann bei männlicher Trauer bei weitem nicht nur um den Verlust eines nahen Menschen gehen, auch wenn viele dies am ehesten mit Trauer verbinden. Die Inhalte männlicher Trauer können sehr breit sein: Trennung, Scheidung, Arbeitslosigkeit, berufliche Veränderungen (vor allem solche, die man nicht selbst gesucht hat, sondern die einem widerfahren sind), Krankheit, Verlust von Fähigkeiten, Hobbys, liebgewordenen Leidenschaften, Auseinandersetzung mit Wunschbildern (wenn zum Beispiel Vorstellungen, die ich von mir selbst, von anderen, vom Leben habe, sich als unrealistisch oder nicht lebbar erweisen).«

Ferdi Schilles, Diplom-Theologe, Supervisor (DGsv) und Trauerbegleiter

»...Für mich waren das konkrete Tun, der Umgang mit Themen oder das aktive Gestalten zu meist sehr wohltuend, haben mich auf meinem Trauerweg wirklich weitergebracht... Ein anderes Beispiel: Gern hätte ich, rückwirkend betrachtet, wie ein Bekannter von mir es aktuell macht, einen Grabstein für mein Kind geklopft.«

Hans-Werner Noffke, hat zwei Söhne verloren und ist Mitbegründer der Verwaisten Eltern und Geschwister Bremen e. V.

Was Männern in einer Trauerkrise am meisten zu schaffen macht, ist die Ohnmacht, der Kontrollverlust. Ohne Macht zu sein, Einfluss auf das Geschehen nehmen zu können, ohne Macht, selbstwirksam das Leben lenken zu können. Der Tod wird zum Lehrmeister. Er zeigt die Begrenztheit des menschlichen Lebens auf – und das ist schmerzlich. Und er kann Männern die vielleicht typischste Ausdrucksform für Ihre Gefühle nehmen: das Tun.

Denn Männer zeigen ihre Zuneigung, indem sie aktiv werden. Und so begegnen sie auch ihrer eigenen Unsicherheit. Solange sie im Handlungsmodus sind, bleibt ihnen ein gutes Gefühl, das Gefühl, etwas tun zu können – jedenfalls irgendwie handeln zu können. Das gibt ihnen Bodenhaftung.

»Frauen *fühlen* sich durch die Trauer –
Männer *denken* sich durch die Trauer.«

Pfarrer Dr. Helmut Kischstein

Das ist auch genau das, was Notfallseelsorger herzustellen versuchen, eine wie auch immer gearbete Aktivität, die sich gegen die erste Ohnmacht stellt.

Doch was, wenn es gerade nichts zu tun gibt? Paare, die ein Kind verloren haben, der Lauf des Lebens kein akzeptables Ende hatte, stellen oft

fest, dass es in ihrem Trauerprozess kaum Gemeinsamkeiten gibt. Das kann zusätzlich schmerzen. Für den Mann wird die Ohnmacht da noch größer, wenn er merkt, dass er seiner Frau nicht helfen, einfach nichts tun kann.

Doch es bleibt immer etwas zu tun, auch wenn es etwas Kleines ist: Zu akzeptieren, in einer Krise zu sein. Mehr nicht. Weniger auch nicht. Es gehört eine Menge dazu, das tun zu können.

Männer-Wege in der Ohnmacht / Trauer:

1. *Bewegung und Alleinsein* (Spaziergänge, Wanderungen, Pilgern, Laufen, Radfahren, Fitnessstudio...)
2. *Beschäftigung mit Trauer und Trauerprozessen* (Dokumentationen, Bücher, Vorträge, Kinofilme...)
3. *Verrücktes tun*, das doch so normal ist (Viktor E. Frankl »In einer unnormalen Situation sind alle unnormalen Reaktionen – ganz normal.« / Achenbach bringt das Beispiel von Männern, die im Bett der verstorbenen Frau schlafen, um ihr nahe sein zu können.)
4. *Eine »soziale« Pause*, ein kleiner sozialer Rückzug (für eine kurze Zeit; nicht auf Dauer)
5. *Sich auf das konzentrieren, was man beeinflussen kann* (Ein altes Hobby neu erwecken, das einem vertraut ist, was man schon kann, was im Tun Sicherheit spendet. Für sich selbst sorgen, das tut gut)
6. *Kreativ werden* (Viele berühmte Kunstwerke, auf der Leinwand, in der Fotografie, in der Oper, in der kommerziellen Musik sind so entstanden)
7. *Wütend werden dürfen* (Zorn und Aggressionen gehören zum Trauerprozess dazu; Wurtkissen, in den Wald schreien, Klageritual)

Seminare zur Trauerbegleitung greifen diese Männer-Wege in der Ohnmacht auf, lenken die Trauer des Mannes in kreative Bahnen und ins körperliche Tun und bieten – ganz nebenbei und im vertrauten Rahmen – auch Raum für Austausch und Gefühle.

Meine Essenz

Allgemein kann man sagen: Es gibt viele Hinweise dafür, dass Männer anders trauern. Mancher Mann kann das bestätigen. Ich allerdings schließe mich Mucksch & Roser an, wenn sie schreiben »Männer trauern als Männer«. Das ist wertschätzend ein eigener Weg, frei von jeglichen Versuchen einer Abgrenzung gegenüber den Frauen, geschweige denn einer Abwertung der Männertrauer bei Sicht durch die »Frauenbrille«.

Nicht zu weinen ist ja nicht gleichbedeutend mit nicht zu trauern, geschweige denn das Maß aller Dinge in der Trauer. Nach allem was ich gelesen habe, würde ich mir bei einem Mann in Trauer inzwischen eher Sorgen bei völliger Gleichgültigkeit respektive absolutem Nichtstun machen. Und auch dann ist nicht gesagt, daß dieser Mann nicht trauert. Halt nur im Verborgenen.

Umso wichtiger ist es, das es Angebote von männlichen Trauerbegleitern für Männer gibt, die Männer ansprechen und sie über das gemeinsame Tun erreichen können.