

RP / RP / 23.11.2019 / GES / FEU / FEU.2

Beitrags-ID: 71530235

Autor: Dorothee Krings

Titel: Wie Männer trauern

Vorspann:

Jeder Mensch reagiert anders auf schmerzliche Verluste, die er erfahren muss. Auch zwischen Männern und Frauen zeigen sich in der Art zu trauern oftmals deutliche Unterschiede.

Text:

Von Dorothee Krings

Düsseldorf Plötzlich ist ein Platz leer, eine Stimme verklungen, eine Anekdote, über die früher die ganze Familie gelacht hat, wird zu schmerzlich, um sie zu erzählen. Wenn der Tod ins Leben greift und Menschen erfahren müssen, dass ein geliebter Angehöriger für immer fehlt, werden die Betroffenen oft von Gefühlen wie Ohnmacht, Wut, Einsamkeit überwältigt. Trauer bedeutet, einen Verlust zu akzeptieren. Sich auf erzwungene neue Lebensumstände einzustellen. Und eine längere Zeit, dünnhäutig zu sein. Trauer bedeutet auch, sich abgründige Gefühle zuzugestehen und sie anderen zuzumuten. Das muss man lernen, jeder auf eigene Art. Und doch gibt es spezifische Unterschiede im Umgang mit dem Tod – zwischen Männern und Frauen.

Es ist schwer, bei diesem Thema nicht in Klischees zu verfallen. Aber es scheint, dass geschlechtsspezifische Unterschiede in der Sozialisation gerade im Umgang mit schmerzlichen Verlusten zum Vorschein kommen. Männer müssen sich heute nicht mehr Tränen verkneifen wie in den „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“-Jahrzehnten. Doch haben manche Männer eine andere Art, Gefühle auszudrücken. Etwa, indem sie lieber nicht sprechen. Es hilft ihnen vielleicht auch wenig, eine Trauerkerze zu basteln, dafür können sie zu einem geliebten Rocksong ihren Tränen freien Lauf lassen.

Bisher fußen solche Befunde auf der Beobachtung von Menschen, die mit Trauernden umgehen, Seelsorger etwa oder Notfallkräfte. Studien zu geschlechtsspezifischen Reaktionen auf tiefe Verluste gibt es bislang nicht. Allerdings zeigt die Forschung etwa zum Thema Depression, dass Männer teils keinen direkten Zugang zu ihrem Innenleben finden und daher in seelischen Krisen oft nicht nach Hilfe suchen. Womöglich ist das ein Grund dafür, dass sich in Deutschland mehr als dreimal so viele Männer wie Frauen das Leben nehmen. Trotz der Gefahr, bei der geschlechtsspezifischen Betrachtung zu pauschalisieren, sind die Unterschiede zwischen Mann und Frau also relevant.

„Manche Männer brauchen Jahre, bis sie wirklich in den Trauerprozess einsteigen, weil ihnen der Schmerz vorher viel zu groß ist“, sagt Thomas Achenbach. „Auf die Partnerin kann das wirken, als trauerten sie gar nicht, das kann zu Belastung und Unverständnis in der Partnerschaft führen.“ Achenbach arbeitet als professioneller Trauerbegleiter und hat ein Buch über das Thema geschrieben: „Männer trauern anders“ (Patmos-Verlag). In seiner Praxis ist Achenbach immer wieder auf Unterschiede zwischen den Geschlechtern gestoßen. „Männer bleiben im Gespräch oft eine halbe Stunde beim Smalltalk, bis sie bereit sind, über ihren Schmerz zu sprechen. Bei Frauen fließen manchmal sofort Tränen, und sie empfinden das als Erleichterung“, sagt Achenbach. Mit seinem Buch will er für mehr Verständnis mit männlich ausgelebter Trauer werben. „Wenn trauernde Männer schweigen, werten Frauen das schnell als Mangel und glauben, dass Männer nicht hinsehen wollen. Dabei ist es durchaus eine Qualität, wenn Männer spüren, welche Belastung sie ertragen können“, sagt Achenbach. Frauen neigten gelegentlich dazu, Männern zu viel Hilfe überstülpen zu wollen.

Allerdings stößt die These von der geschlechtsspezifischen Trauer auch auf Widerspruch. „Männer trauern nicht per se anders als Frauen“, sagt etwa Norbert Mucksch. Der Diplomtheologe leitet die Abteilung „Sterbe und Trauerbegleitung“ an der Kolping-Bildungsstätte in Coesfeld und ist ebenfalls als Trauerbegleiter tätig. Welche Ausdrucksformen Männer für ihren Schmerz finden, sei weniger eine Frage ihres Geschlechts, als vielmehr ihrer Sozialisation. „Entscheidend ist, welches Selbstbild Männer in sich tragen“, sagt Mucksch. Die Generation und kulturelle Zugehörigkeit sei dabei genauso wichtig wie individuelle Erlebnisse. „Wenn Männer noch von Vätern erzogen wurden, die sich etwa aufgrund von Kriegstraumata keine Gefühle zugestehen, tragen sie dieses Rollenbild in sich und versuchen, Stärke zu zeigen, wenn sie eigentlich traurig sind.“

Auf Ohnmachtsgefühle reagieren manche Männer, indem sie sich in Arbeit oder Sport stürzen oder alles lesen, was ihnen ihre eigenen Gefühle erklären könnte. Sie fühlen sich dann wieder als Herr ihrer Lage, auch wenn in ihrem Inneren noch alles in Trümmern liegt. Und selbst, wenn das auf andere wie befremdliche Normalität wirkt. Sich betont cool oder lässig zu geben, sich in Exzesse zu stürzen, viel zu trinken, wenig zu schlafen, ungesund zu leben, können ebenfalls typisch männliche Reaktionen auf Trauer und Verlust sein. Thomas Achenbach führt in seinem Buch viele Beispiele an.

Er weist auch darauf hin, dass im beruflichen Umfeld die Unterschiede wichtig werden können. Vor allem, wenn der Trauerfall länger zurückliegt und sich am Arbeitsplatz wieder Normalität einstellt. „Männer wollen sich nicht als hilflos erleben, darum sorgen sie dafür, dass sie äußerlich schnell wieder funktionieren“, sagt Achenbach.

Wenn sie aber innerlich noch tief in der Trauer steckten, könne das zu einer Entfremdung von Kollegen und Vorgesetzten führen. Darum sollten auch Arbeitgeber gerade mit denen rücksichtsvoll umgehen, die sich bald nach dem erlittenen Verlust nichts mehr anmerken lassen.

Natürlich gibt es auch Frauen, die sich diese Tapferkeit verordnen. Das wichtigste im Umgang mit trauernden Menschen egal welchen Geschlechts scheint also, achtsam zu sein. Und zu bleiben. Der Trauernde sollte sein Tempo vorgeben und seine Bedürftigkeit signalisieren dürfen.

Wenn er dann auch nach Monaten noch auf Menschen trifft, die sich davor nicht verstecken, können Trauernde das zurückgewinnen, was sie neben der Liebe eines nahen Menschen auch verloren haben: das Vertrauen ins Leben.

Infokästen:

Info

Letzter Sonntag
im Kirchenjahr

Totensonntag Der letzte Sonntag im Kirchenjahr, der Sonntag vor dem ersten Advent, heißt Totensonntag. Vor allem in der Evangelischen Kirche wird er als Gedenktag für die Verstorbenen begangen. Als sogenannter „stiller Tag“ ist er in allen Bundesländern besonders geschützt, so sind etwa unterhaltsame Musikaufführungen verboten.

Hilfe Wer nach einem Verlust in der Familie oder im Freundeskreis nach einem Trauerbegleiter sucht, kann sich an den Bundesverband Trauerbegleitung wenden
www.bv-trauerbegleitung.de

Buch Thomas Achenbach: „Männer trauern anders“, Patmos, 168 Seiten, 17 Euro

Ausstellung Das Museum für Sepulkralkultur in Kassel hat gerade eine Ausstellung über die Trauer und

deren kulturelle Prägung eröffnet. „Lamento“ ist noch bis zum 15. März zu sehen.

www.sepulkralmuseum.de

Zitate:

„Wenn trauernde
Männer schweigen,
werten Frauen das schnell als Mangel“

Thomas Achenbach

Trauerbegleiter und Buchautor