

# Darum können Männer nicht mit Frauen trauern

**INTERVIEW** Trauerbegleiter Thomas Achenbach erklärt, was bei Verlusten hilft – Lesung und Vortrag am Dienstag in Wittmund

VON ANKE LAUMANN

**WITTMUND** – Männer trauern anders – und sie reden anders: Mit dieser These kommt Thomas Achenbach nach Wittmund. Am Dienstag, 12. November, ist der Journalist und Trauerbegleiter ab 19.30 Uhr im katholischen Gemeindehaus St. Bonifatius Wittmund zu Gast. Wir sprachen mit ihm über starke Männer, Gespräche beim Autofahren und Hobbys, die helfen, die Trauer zu verarbeiten.

**Herr Achenbach, Frauen weinen und Männer fressen alles in sich hinein. Ist das wirklich so?**

Das kann man nicht pauschal sagen. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass Männer klare Bedingungen brauchen, um sich öffnen zu können. Es kann beispielsweise hilfreich sein, wenn Männer unter sich sind. Dann öffnen sie sich mehr. Bei gemischt-geschlechtlichen Trauergruppen sind Männer eher zurückhaltend, bei gleichgeschlechtlichen Trauergruppen geht es dann rund.

**Woran liegt das?**

Ich formuliere es gerne als spitze These: Männer brauchen Männer.

**Warum kommen sie mit Frauen nicht zurecht?**

Ein Mann sagte mir einmal, die Frauen seien ihm zu expressiv. Er war in einer gemischten Gruppe und hat sich von der Trauer der Frauen bedrängt gefühlt. Die Trauer war zu viel für ihn.

**Wenn Männer nicht so expressiv sind, haben gerade Frauen manchmal den Eindruck, dass sie gar nicht richtig trauern. Wie trauert ein Mann?**

Manche Männer stehen am Grab und sind sehr gefasst



Männer und Frauen trauern unterschiedlich: Was das für Männer und ihr Umfeld bedeutet, erklärt Thomas Achenbach in seinem Vortrag.

DPA-BILD: ANDREAS GEBERT

oder wirken sogar unbeteiligt. Was als „Der trauert ja gar nicht“ wahrgenommen wird, ist in Wahrheit eine gewaltige Kraftanstrengung, die im Inneren vonstatten geht, die man nicht sieht. Da versucht jemand, seine Gefühle zu unterdrücken.

**Inwiefern spiegelt sich darin unser gesellschaftliches Bild von Männern wider?**

Dieses Gesellschaftsbild spielt nach wie vor eine große Rolle. Es gibt in Filmen und den Medien immer noch das Bild vom tapferen, heldenhaften Mann, der alles runterschluckt. Der alles ertragen kann und trotzdem seinen Weg geht.

**Sie haben mal geschrieben, dass schon Kindern dieses Ideal vom starken Mann eingeimpft wird. Inwiefern?**

Ich habe es oft erlebt: Man ist mit Freunden unterwegs, ein Kind stürzt mit seinem Laufrad und brüllt los. Es hat sich erschreckt und ist empört. Was dann passiert: Die Eltern rennen hin und sagen so etwas wie „Ist doch gar

nicht schlimm“ oder „Tut doch gar nicht weh“. Wenn man das als Kind antrainiert bekommen hat, setzt sich das im Erwachsenenalter fort. Wir verlernen schnell, genau hinzugucken und unsere Gefühle zu benennen. Das betrifft besonders die Männer.

**Wie kann man es besser machen?**

Beim Kind wäre eine gute Begleitung, wenn man sagt: „Ich glaube dir, dass du dich erschreckt hast, dass du echt empört bist und dass du dir wirklich weh getan hast“. Das wäre ein kleiner Fingerzeig, um zu benennen, was das Kind gerade fühlen könnte. Dann bekommt es einen anderen Zugang zu seinen Gefühlen und kann sie ausdrücken. Das versuchen wir auch in der Trauerbegleitung. Wir versuchen einfach ins Wort zu bringen, was da ist.

**Wie kann man Menschen in der Trauer unterstützen?**

Meistens ist es sehr hilfreich, wenn man einfach da ist. Oft wird vermittelt, dass wir am besten nicht mehr

über den Toten sprechen. Dann wird meistens rumgeeiert und der Tote steht wie ein großer Elefant im Raum, darf aber nicht benannt werden. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es den Menschen ungemein gut tut, wenn sie über ihre Toten sprechen können. Wenn man die Toten erwähnt, macht man nichts falsch. Im Gegenteil.

**Was hilft noch?**

Für Männer ist es manchmal gut, wenn man Gelegenheiten schafft, in denen man sich nicht gegenüberstzt und in die Augen schaut. Mit einem Mann Auto zu fahren, bringt einen manchmal sehr nahe.

**Warum?**

Wenn ein Moment des Schweigens eintritt, ist das nicht so peinlich, weil der Mann sowieso Autofahren und sich auf etwas anderes konzentrieren muss. Außerdem sitze ich bei dem Mann im Auto und bin gefühlt in seinem Hoheitsbereich. Er ist derjenige, der dieses große technische Gerät steuern

kann. In so einem Augenblick öffnen sich Männer meist viel mehr als bei einem Gespräch im Wohnzimmer.

**Welche Rolle spielt bei Männern überhaupt das Gespräch?**

Das Gespräch spielt eine große Rolle, aber das ist nicht für alle etwas. Manchmal ist es gut, etwas zu tun. Ich kenne Männer, die nach einem Trauerfall ein altes Hobby wiederbelebt haben: Ein Witwer, der auf einmal anfängt, Buddelschiffe zu basteln. Das Umfeld sagt: „Was machst du denn jetzt? Bist du denn noch ganz bei Trost?“ Aber das ist genau der Punkt. Es geht um Trost. Es geht darum, dass man auf einem kleinen Level wieder erleben kann: Ich kann etwas tun, ich kann etwas bewerkstelligen. Das macht die Trauer vielleicht nicht kleiner, aber es bringt mich ein Stück weit wieder in die Handlungsfähigkeit.

**Was können Männer machen, wenn sie die Trauer überrollt?**

Eine gute Idee ist, sich einzugestehen, dass man gerade in einer großen Krise ist. Das nicht abzuwehren, sondern zu akzeptieren. Das kann ein erster wichtiger Schritt sein.

**Kann man lernen zu trauern?**

Mit jedem Trauerfall hat man mehr Erfahrung. Man kann sich aber nicht darauf vorbereiten, weil man nie weiß, wie tief einen der Tod hinunterreißen kann. Es gibt auch Stolpersteine auf dem Trauerweg, mit denen man vorher nicht gerechnet hat. Es gibt auch nicht den einen Weg, jeder ist individuell.

**Der Trauerweg führt also nicht geradeaus, sondern hat auch Abbiegungen?**

Früher hat man gerne die Idee von Trauerphasen vermittelt. Man hat sich vorge-

stellt, dass das Trauern in Räumen verläuft. Man macht die Tür auf, geht durch den Raum, schließt die Tür hinter sich und dann ist dieser Raum abgeschlossen und man kann sich der nächsten Phase zuwenden. Aber so ist das nicht. Die Trauernden drehen sich ständig in Schleifen, werden wieder zurückgeworfen an Punkte, bei denen sie glaubten, sie wären längst darüber hinweg. Es gibt immer auch Tage, an denen es ein großes Durcheinander geben kann.

**Man muss sich für die Trauer ausreichend Zeit nehmen?**

Genau. Es ist eigentlich eine schlechte Idee, den Trauernden zu sagen: Die Zeit heilt alle Wunden. Es gibt auch Wunden, die gar nicht heilen, oder die später nicht mehr so stark bluten. Aber die Zeit ist ein großer Faktor. Ich muss mir die Zeit nehmen und darf mich nicht stressen. Wenn ich einen harten Verlust erlitten habe, darf ich auch zwei Jahre danach noch in Schmerzen sein. Das ist in Ordnung.

## ZUR PERSON

**Thomas Achenbach** (44) ist in München geboren. „Doch das ist reiner Zufall“, wie er sagt. Er absolvierte eine

Ausbildung zum Schriftsetzer und kam über Umwege in den Journalismus. Inzwischen ist er Redakteur beim Wittlager Kreisblatt. Achenbach ist zudem als Trauerbegleiter tätig. Er ist verheiratet und hat eine fünf Jahre alte Tochter.



Thomas Achenbach

## SERVICE

### KINO

#### AURICH

**Kino Aurich:** 19.30, Sa. 22.30: Midway; 13.45, 16.30, Sa. 19.45, 22.30, So. 19.30: Das perfekte Geheimnis; 16.30, 19.45, Sa. 22.45: Zombieland 2 – Doppelt hält besser; 14: Shaun das Schaf – Der Film: UFO-Alarm; 22.45: Scary Stories to tell in the Dark; Sa. 14, So. 13.45: Angry Birds 2 – Der Film; 14: Die Addams Family; 16.30: Die Addams Family (in Digital-3D); Sa. 22.30: Terminator – Dark Fate; 14: Bayala – Das magische Elfenabenteuer; 16.15: Ich war noch niemals in New York; 19.30, So. 16.15: Maleficent – Mächte der Finsternis (in Digital-3D); Sa. 13.45, So. 14: Dora und

die goldene Stadt; 19.30, Sa. 16.20, 22.30, So. 16.30: Joker  
**JEVER**  
**Filmpalette:** 16.05, 20.05: Das perfekte Geheimnis  
**SPIEKEROOG**  
**Inselkino:** Sa. 15.30: Shaun das Schaf – Der Film: UFO-Alarm; Sa. 20: Joker  
**WILHELMSHAVEN**  
**UCI Kinowelt:** 17.15, 20.25, Sa. 23.05: Zombieland – Doppelt hält besser; 16.50, 19.45, Sa. 22.35: Midway – Für die Freiheit; 19.50: Nurejew – The White Crow; 14.25, 17.20, 20.15, Sa. 22.55: Das perfekte Geheimnis; 17.30, 19.55, Sa.

22.55: Joker; 16.45, 19.50: Terminator – Dark Fate; 20.05: Halloween Haunt; 20: Maleficent – Mächte der Finsternis (in Digital-3D); Sa. 19.55: Systemsprenger; 14.35, 17.10: Maleficent – Mächte der Finsternis; 15, 17.30: Die Addams Family; 16.50: Ich war noch niemals in New York; 17: Dem Horizont so nah; 14.40: Everest – Ein Yety will hoch hinaus; 14.20: Ballon; 14.25: Angry Birds 2 – Der Film; 14.40: Shaun das Schaf – Der Film: UFO-Alarm; 14.25: Bayala – Das magische Elfenabenteuer; 14.15: Dora und die goldene Stadt; Sa. 23: Scary Stories to tell in the Dark; So. 20: Zombieland – Double Tap (englisch-sprachige Originalversion)

### BADEZEITEN

#### AURICH

**Freizeitbad „de Baalje“:** 8–20  
**BENSERSIEL**  
**Nordseetherme:** 10–19  
**CAROLINENSIEL**  
**„Cliner Quelle“:** 10–19  
**HOOKSIEL**  
**Hallenbad:**

Sa. 10–19, So. 9–18  
**HORUMERSIEL**  
**Friesland-Therme:** 10–17  
**LANGEOOG**  
**Meerwasser-Freizeit- und Erlebnisbad:** Sa. 10–18  
**NEUHARLINGERSIEL**

### UNTERWEGS

#### SCHIFF

**Bensersiel:** 9.30, 13.30, 15.30, 17.30  
**Langeoog:** 8.20, 11.30, 14.30, 16.30, So. 18  
**Harlesiel:** Sa. 11.30, So. 12.30  
**Wangerooge:** Sa. 9.30, 18, So. 10.30, 18.30

**Neuharlingersiel:** Sa. 9.45, 18, So. 11.15  
**Spiekeroog:** Sa. 11, 19.15, So. 12.45  
**Neßmersiel:** Sa. 9.30, 18.30, So. 10.30, 19.15  
**Baltrum:** Sa. 10.30, 19.30, So. 11.30, 20  
**BUS**

**Meerwasser-Hallenbad im „BadeWerk“:** 10–18  
**SCHORTENS**  
**Aqua Fit:** 11–19  
**WIESMOOR**  
**Hallenbad:** Sa. 14–18, So. 8–13  
**WILHELMSHAVEN**  
**Nautimo:** 9–20.45

**VEJ:** 04461/94900  
@ www.vej-bus.de  
**BAHN**  
@ www.bahn.de  
@ www.nordwestbahn.de  
**FLUG**  
**Flugplatz Harle:** 04464/94810  
@ www.inselflieger.de

## AUSSTELLUNGEN UND MUSEEN

#### BENSERSIEL

**Wattenhuus:** Mo. / Mi. / Do. 11–16.30, Di. 10–13, 15–16.30, Fr. 10–13, So. 14–17  
**BURHAFE**  
**Galerie Weigelt, Barkhausenstr. 10:** Mi. 15–19 od. n. Vereinb.: 04973 / 1366  
**CAROLINENSIEL**  
**Deutsches Sielhafenmuseum:** zzt. geschl.; Gruppen / Trauungen: 04464 / 8693-0  
**Nationalpark-Haus:** geschl.; Führ.: 04464 / 8403  
**DORNUMERSIEL**  
**Dorfmuseum:** Mo.–Sa. 10–12;

Führ.: 04933 / 2986  
**Nationalparkhaus:** Di.–Fr. 9–17, Sa. / So. 13–17  
**Zwei Siele Museum:** Di.–So. 9–17; Gruppen: 04933 / 2713 od. 591  
**EMDEN**  
**Kunsthalle:** Di.–Fr. 10–18, Sa. / So. / Feiertage 11–17  
**Ostfriesisches Landesmuseum:** Di.–So. 10–17  
**ESENS**  
**August-Gottschalk-Haus:** Di. / Do. / So. 15–18; Bes. / Führ.: 04971 / 5232  
**Bernstein-Huus:** Mo.–Fr. 9.30–13, 14.30–18, Sa.

10–14; Führ.: 04971 / 2278  
**Museum Leben am Meer:** Di.–So. 10–17; Führ.: 04971 / 5232  
**Turm-Museum in St. Magnus:** Di./Do. 15–17, So. 11–12; Führ.: 04971 / 919712  
**FRIEDEBURG**  
**Heimatkundliches Museum Friesischer Heerweg:** Führ./ Anm.: 04465 / 219  
**JEVER**  
**Bismarck-Museum:** So. 15–17  
**Feuerwehrmuseum:** Di.–So. 14–17, Bes. / Führ.: 0157 / 33961411

**Schlachtmühle und Landw. Mühlenscheune:** Sa. / So. 14–17; Gruppenführ.: 04461 / 969350  
**Schlossmuseum:** Di. bis So. 10–18; **Turm:** geschl.  
**Bibliothek im Schlossmuseum:** geschl.  
**Gröschler-Haus:** Di. / Fr. 10–12, Do. 16–18.30  
**LANGEOOG**  
**Altes Wasserwerk:** 9–16  
**Heimatmuseum Seemannshus:** Mi. / Fr. 15.30–17.30, So. 10–12, Führ.: 04972 / 861  
**Museumsrettungsboot:** Di. / Do. 10–12

**„Schiffahrtsmuseum“ / Lego Langeoog:** Mo.–Sa. 10–13, Di. / Do. 14–17  
**Wasserturm:** Mo.–Fr. 10–12  
**NEUHARLINGERSIEL**  
**Buddelschiffmuseum:** 10–13, 13.30–17  
**NEUSTADTGÖDENS**  
**Landrichterhaus:** 14–18  
**SPIEKEROOG**  
**Inselmuseum:** geschl.  
**WIESMOOR**  
**Torf- und Siedlungsmuseum:** 10–18  
**WILHELMSHAVEN**  
**Aquarium:** 10–18  
**Botanischer Garten:** 10–15

**Kunsthalle:** Di. 14–20, Mi.–So. 11–17  
**Küstenmuseum:** Di.–So. 11–17  
**Marinemuseum:** 10–18  
**Rosarium:** 10–18  
**Störtebeker-Park:** Mo.–Do. 9–15, Fr. 9–18, So. 14–18  
**Tropenhaus:** Mo.–Mi. / Fr. 10–12, 16–18, Sa. 10–12, So. 10–12, 15–17  
**Wattenmeer Besucherzentrum:** 10–17  
**WITTMUND**  
**Peldmühle:** Bes. n. Absprache 0152 / 51749706