

Guten Morgen

Die ganze Wetter-Wahrheit

Gestern bekam ich eins dieser Bildchen geschickt: Hund im Regenmantel, guckt bedröppelt aus selbigem, dazu der Spruch: Und plötzlich wird dir klar, es regnet auch, wenn du aufgegessen hast. Ich denke an meine komplett verputzten Mahlzeiten und die vergangenen Regentage. Stimmt! Von wegen: „Iss deinen Teller auf, dann wird morgen gutes Wetter“ (zumal der Teller fast nie essbar ist)! Der Spruch stammt aus dem Plattdeutschen: „Wenn du dien Teller leer itst, dann gifft dat morn goods wedder.“ Und „wedder“ bedeutet gar nicht Wetter, sondern wieder. Heißt: Wenn du heute aufisst, gibt's morgen wieder was Gutes; oder, für den Fall, dass es nicht geschmeckt hat: Wenn du heute aufisst, gibt's morgen den Fraß nicht wieder, sondern was Leckeres. Generationen von Kindern haben also immer artig aufgegessen, weil sie am nächsten Tag ins Freibad wollten, sind aber bei Dauerregen fettleibig geworden oder haben Antipathien gegen etliche Lebensmittel entwickelt – ohne dass es das Wetter jemals geschert hätte. Niederschmetternd, welche späten Wahrheiten das Leben für uns bereit hält. (sb)

Ausländeramt nicht erreichbar

Detmold. Das Ausländeramt bleibt aufgrund eines ganztägigen Workshops am Freitag, 21. April, geschlossen. An diesem Tag sind die Mitarbeiter weder telefonisch noch persönlich erreichbar.

BERICHTIGUNG

Kreis Lippe. In unserem Bericht von Samstag, 15. April, „Klinik-Antrag im Kreisausschuss“ weisen wir darauf hin, dass der Kreisausschuss am 13. Juni tagt. Das ist nicht richtig. Die Sitzung findet bereits am Montag, 12. Juni, ab 15 Uhr im Kreistagssitzungssaal Raum 408 statt. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen.

Es gibt keine Norm für Trauer

Gehen Männer anders als Frauen mit Trauer um? Der Trauerbegleiter Thomas Achenbach sagt: „So, wie Du bist, darfst Du sein.“ Auch Humor ist wichtig, und Kochgruppen für trauernde Männer „laufen erstaunlich gut“.

Martin Hostert

Detmold. In der fünften Klasse verunglückte eine Mitschülerin bei einem Unfall tödlich, später bekam ein Freund einen Hirntumor; dann starb die Mutter. „Es gab viele Situationen, wo ich gern sprachfähiger gewesen wäre“, sagt Thomas Achenbach. Heute ist er Trauerbegleiter; am 15. Mai ist der Osnabrücker zu Gast in Detmold.

Sie versprechen „praktische Ratschläge“, um trauernde Männer ihren Bedürfnissen entsprechend unterstützen zu können. Verraten Sie uns einen vorab?

THOMAS ACHENBACH: Es ist ja immer die Frage, welches Publikum kommt. Ich passe den Vortrag an – was für Zuhörer sind da, wie viele. Meist sind es fast ausschließlich Menschen, die Trauernde begleiten, seltener Betroffene. Aber für alle gilt, und das verrate ich vorab: Es gibt keine Norm, wie zu trauern ist. Der Verlauf ist immer anders. Es ist nicht so, dass jetzt dieses dran ist und jetzt jenes. Die meisten Trauernden haben damit zu tun, dass ihnen der Raum und die Zeit, die sie brauchen, von anderen nicht zugestanden wird. Es dauert nämlich alles sehr viel länger als vielleicht gedacht.

Trauer um einen Menschen bleibt ja „Einer fehlt immer“, hörte ich von einer Mutter.

Eine Wunde vernarbt irgendwann, aber die Narbe bleibt ja.

Trauern Mütter anders als Väter, Söhne anders als Töchter?

Da sind wir nun mitten im Thema. Das ist immer eine Generationenfrage. Genauso, wie es nicht „die eine“ Trauer gibt, gibt es nicht „den einen“ Mann. Es gibt Erfahrungswerte, die sich erschreckend ähneln.

Nämlich?

Neben der Generationenfrage geht es vor allem um die Kriegsnähe und -erlebnisse. Wie Männer mit Verlusten umgehen, ist gekoppelt an die Frage, welche Vorbilder sie zu Hause erleben durften. Den stillen, gebrochenen Helden oder jemanden, der



Thomas Achenbach ist am Montag, 15. Mai, zu Gast in Detmold

Foto: Stefanie Hiekmann

seine Hilflosigkeit thematisieren konnte? Ich stelle zudem immer wieder fest: Zumindest wenn Frauen anwesend sind, tun sich Männer schwerer damit, über Gefühle zu sprechen.

Spielt es eine Rolle, um wen Mann trauert? Um die Mutter, das Kind, die Partnerin?

Auch da gilt: Jede Trauer ist anders, so wie jede Beziehung anders ist – zum Kind, zur Mutter, zur Partnerin.

Wenn doch jede Trauer individuell ist: Warum setzen Sie dann einen Punkt hinter Ihren Vortragstitel „Männer trauern anders“, kein Ausrufe- oder Fragezeichen?

Das stimmt, der Titel ist ein bisschen provokativ. Viele Männer trauern in Wahrheit gar nicht so anders, aber sie haben – je nach Generation – eben einen anderen Umgang. Das Gefühl der Trauer selbst mag vielleicht gar nicht anders sein.

„Anders“ ist ja auch keine Wertung.

Richtig – obwohl das oft so verstanden wird. Ich kenne Ange-

hörige, die sagen: „Der muss was anders machen, der kann nicht loslassen, der macht das nicht richtig“. Das hören Frauen nicht.

Wann erkenne ich als Freund oder Angehöriger, dass der Trauernde andere Hilfe braucht?

Eigentlich nur, wenn er selber das thematisiert. Mein Credo ist, dass die Menschen von sich aus allein kommen, wenn sie Hilfe brauchen. Wenn sie geschickt werden, hat es nicht viel Sinn. Besser sind Fragen, ob diese Trauergruppe, jenes Angebot vielleicht mal was wäre. Ganz spannend ist, dass oft Menschen aus dem Umfeld das Problem mit der Trauer des anderen haben. Sie werden nervös, wenn der andere nach einem halben Jahr oder Jahr noch in Trauer ist. Das ist aber ein ganz normaler Zeitrahmen. Manchmal gilt es also zu forschen, wer das größere Problem hat...

Das gilt doch Männer und Frauen gleichermaßen.

Das meiste, was ich sage, gilt für Männer und Frauen. Aber meine Gäste sind in der Regel Frauen, die mit den Männern zu tun

haben, nicht die Männer selbst.

Frauen wollen wissen, wie Männer trauern?

Ja. Mehr als die Männer selbst (*lacht*). Und wenn die Männer mitkommen, sind sie erleichtert, wenn ich sage: So, wie Du bist, darfst Du sein. Überhaupt ist alles erlaubt: Sachen aufbewahren, im Bett des Verstorbenen schlafen, mit den Toten reden. Das kommt manchem komisch vor, ist aber legitim.

Gibt es da eine Grenze?

Es gibt eine medizinisch definierte Grenze – wenn man nach einem halben Jahr so gar nicht ins Leben zurückgefunden hat, spricht man von einer krankhaften Trauer. Ich persönlich würde das verlängern, manchmal ist das zweite Jahr der Trauer schlimmer als das erste. Aber das Kriterium ist schon, eine gewisse Alltagsfähigkeit wiederzuerlangen. Wenn die nach langer Zeit nicht erreicht wird, ist eine medizinische oder professionelle Hilfe angesagt.

In Thees Uhlmanns Buch „Sophia, der Tod und ich“ gibt es den herrlichen Satz „Der letz-

Der Vortrag

■ Thomas Achenbach arbeitet als Trauerbegleiter, Redakteur, Trainer und als Vortragender. Er verfügt über eine Basisqualifikation nach den Standards des Bundesverbands Trauerbegleitung.

■ Über „Männer trauern anders“ spricht er auf Einladung des Ambulanten Hospizdienstes Lippe in Kooperation mit dem Bestattungsinstitut „Wegge zum Abschied“ am Montag, 15. Mai, von 19 Uhr in der Werkhalle, Waldheidestraße 45, in Detmold. Der Eintritt ist frei, Anmeldungen sind jedoch unter Tel.: (05231) 962800 erforderlich.

te Wagen ist immer ein Kombi“ – welche Rolle spielt Humor in der Trauerarbeit?

Eine wichtige. Die Vorstellung, dass eine Trauergruppe immer was ganz Ernstes und Tragisches sein muss, ist so nicht richtig. Es wird selten so viel gelacht wie da. Man ist da nah am Leben. Manchmal sind das durchaus fröhliche Veranstaltungen – allein, weil man untereinander sein darf. Ich stelle auch immer wieder fest, dass Männer eher Männer brauchen als Frauen. Sie können sich unter ihresgleichen mehr öffnen.

Gibt es denn reine Männer-Trauergruppen?

Durchaus. Was wirklich überall erstaunlich gut läuft, sind Kochgruppen für trauernde Männer. Meistens geht es, je nach Generation, tatsächlich um alltagspraktische Fragen. Wie koche ich Kartoffeln? Wie koche ich Reis? Wie bügele ich mein Hemd? (*lacht*) Da kann ich allerdings auch nicht helfen.

Das Interview führte LZ-Redakteur Martin Hostert, zu erreichen unter MHostert@lz.de