

Thomas Achenbach

Männer trauern anders

Was ihnen hilft und guttut

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

Überarbeitete Neuausgabe des gleichnamigen, erstmals 2019 erschienenen Titels
© 2026 Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Mykhailo Hnatiuk/Shutterstock

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1647-8

Inhalt

Einleitung	7
1 Männer trauern, aber anders	16
<i>Über die Unterschiede in der Trauer</i>	
2 Einfach niedergedrückt geht gar nicht	32
<i>Männer und Ohnmacht</i>	
3 Männer reden, aber anders	51
<i>Ein Ausflug in die Kommunikationswissenschaft</i>	
4 Rausch, Exzess und Depression	65
<i>Wenn nur noch Extreme möglich sind</i>	
5 Schmerzfallen, Einsamkeit und Männergesundheit	81
<i>Alltag ohne Alltäglichkeit</i>	
6 Arbeiten trotz Trauer und Verlustkrise	96
<i>Wohltuend und irritierend zugleich</i>	
Intermezzo	107
<i>Wie finde ich einen guten Trauerbegleiter?</i>	
7 Männer und Musik	112
<i>Wo sich Trauer ausleben lässt</i>	

8 Aufgaben bewältigen statt Phasen aushalten	125
<i>Ein hilfreicher Perspektivwechsel für Angehörige und Trauerbegleiter</i>	
9 Draußen sein ganz ohne »gestaltete Mitte«	138
<i>Was trauernden Männern guttut</i>	
Nachwort	153
Anhang: Fünf Perspektiven auf Männlichkeit in der Krise	159
Anmerkungen	169
Dank	175

Einleitung

Männertrauer – ein unerforschtes Phänomen

Am Anfang ahnt man kaum, dass hinter dem Gesicht dieses Mannes tiefe Trauer lauern könnte. Am Anfang ist es ein Gespräch wie jedes andere. Wir haben uns freundlich begrüßt, vielleicht sogar mit dem unter Männern üblichen, immer auf Abstand bedachten kumpelhaften Schulterklopper. Wir reden darüber, wie die Autofahrt gewesen ist, was der Rücken macht, irgendwas. Beinahe belanglos. Geht so etwa eine Trauerbegleitung? Fast scheint es, als wollten wir auf das Naheliegendste, das eigentliche Thema gar nicht eingehen – auf den Verlust, den dieser Mann erlitten hat, und darauf, was das mit ihm macht. Doch keine Sorge, das Thema wird kommen, es wird Gestalt annehmen. Aber erst später. Noch sind wir da nicht. Wir reden miteinander, weil wir das Gespräch erst noch wie mit einem sozialen Schmierstoff bestreichen müssen. Weil wir uns erst langsam, Schritt für Schritt, ganz zurückhaltend in das vortasten müssen, was der Mann in seine ureigenen Schutzräume verbannt hat. In die Schutzzonen, die jeder Mann in sich hat. Dorthin, wo er sich vor sich selbst zu schützen versucht. Er mag in Wahrheit noch so überwältigt sein von dem Aufruhr in seinem Inneren – offiziell muss er die Form wahren. Wo Frauen schon längst beim Thema angekommen wären, wo sie vielleicht schon eine Packung Papiertaschentücher geöffnet hätten, sind wir Männer noch beim Aufwärmen. Wir wissen beide, dass das so sein muss, ohne dass wir darüber reden oder es als Spielregel vereinbaren.

Bald wird ein Stichwort fallen, das uns den Einstieg in das eigentliche Thema ermöglicht. Aber auch dann wird es noch eine Weile dauern, bis sich der Charakter dieses Gesprächs für eine kurze Zeit verändert. Vielleicht wird es sogar so weit kommen, dass der Mann einmal schwer schlucken muss und sich sein Blick auf den Boden richtet, während er ins Schweigen geht.

Manchmal reicht das schon. Wir sind einmal kurz am Grundwasser gewesen. Haben ins Wort bringen können, was heute das Thema war. Vielleicht habe ich etwas gesagt wie: »Das darf so sein, so, wie Sie das jetzt fühlen, darf es sein – das ist immer noch normal.« Daraufhin hat er genickt. Es gab Schweigen. Aber gegen Ende sind wir ganz bestimmt wieder beim Unverfänglichen angekommen. Auch das gehört dazu. Genauso sorgfältig, wie wir die dicke Eisentür dieser Schutzzone etwas geöffnet haben, müssen wir sie wieder verschließen und uns langsam wieder davon entfernen, bevor es zurückgeht in die Welt da draußen. Dann, so haben mir Männer gelegentlich gespiegelt, ist es ein gutes Gespräch gewesen.

Es ist nicht so, als wäre in diesem Mann nicht alles da, was zur Trauer dazugehört, alles, was sich wie in Wellenbewegungen immer wieder auf ihn stürzt und dann zurückrollt, um die nächste Welle anbranden zu lassen: die alles schluckende Schwärze, die bohrenden und kaum zu beantwortenden Fragen, die Ratlosigkeit und Hilflosigkeit, die wilde Wut, die Niedergeschlagenheit, die Verzweiflung, das Sich-nicht-verstanden-Fühlen, die Fragen, ob das alles noch ganz richtig sein kann. Alles da. Aber: in der Schutzzone.

Trauer, das zeigt sich immer wieder, ist ein weithin unterschätztes und nicht verstandenes Gefühl. Wer es einmal erlebt hat, der weiß, wie es ist, sich in seiner Trauer nicht wahrgenommen und unverstanden zu fühlen. Denn Trauer ist tief

und existenziell. Sie verlangt viel Energie und Aufmerksamkeit. Wer erstmals einen geliebten Menschen verliert, kann nicht auf eigene Erfahrungen zurückgreifen; er schaut sich vielleicht um, wie andere mit Trauer umgehen.

Besonders den Männern der älteren Generationen mangelt es dabei an hilfreichen Vorbildern: Männer, die souverän und dennoch schmerz erfüllt ihre Krisen angehen und sich zum richtigen Zeitpunkt die richtige Hilfe holen. Männer, die ihr Innenleben wahrnehmen und auch besprechen können.

Vorbilder, die zeigen: Es gibt männliche Wege ins Innenleben, Wege, die anders sind als weibliche Wege. Das ist wichtig: dass man den Männern ihren eigenen Weg überlässt.

Die Themen Trauer und Trauerbegleitung sowie Sterbebegleitung sind bei uns sehr stark durch Frauen besetzt. Der Psychologe Roland Kachler attestiert unserer Gesellschaft: »Unsere Trauerpsychologie ist keineswegs geschlechtsneutral, sondern sie ist weiblich.«¹

Trauerbegleiter, Psychologen und Therapeuten stimmen im Allgemeinen der Sicht zu, dass es tatsächlich so etwas wie eine männliche und eine weibliche Strategie im Umgang mit diesen Themen gibt, auch wenn es schwierig ist, konkrete Beweise dafür zu finden.

Wer dem Phänomen der Männertrauer nachgeht, der wird zwangsläufig in ein großes Dunkel tappen. Die Wissenschaft hat zu diesem Thema leider sehr wenig anzubieten. Weder gibt es verlässliche Studien noch wird aktuell zum Thema geforscht. Allenfalls gibt es Studien über das Rollenbild der Männer in unserer Gegenwart und über Männergesundheit. Aber zum Thema Trauer – nichts. Ich werde im Folgenden also zwangsläufig gelegentlich im Bereich des Spekultativen bleiben müssen und mit Erfahrungen (eigenen und fremden), Thesen und Annahmen arbeiten. Dabei hilft, dass ich selbst ein Mann

bin *und* Trauerbegleiter, der vielfältig mit Männern in Trauer- und Verlustkrisen zusammengearbeitet hat. Diese Erfahrungen fließen natürlich in dieses Buch ein.

Klischee, Klischee!

Neben dem Mangel an verlässlichen Forschungen gibt es ein zweites Problem: Bei der Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Männertrauer lauert an fast jeder Ecke und bei fast jedem Thema die Klischeefalle – auf mich als Autor und ebenso auf Sie als Leser und Leserin. Doch eines muss klar sein: In diesen aufgeklärten Zeiten sich ewig wandelnder Rollenbilder ist es nicht mehr länger möglich, ein über Jahrzehnte propagiertes Abziehbild von Männlichkeit zu behaupten, das seine Allgemeingültigkeit immer weiter verliert. Männer zeigen längst Gefühle und kümmern sich intensiv um ihre Kinder (manchmal sogar intensiver als ihre Partnerin, falls diese dafür zuständig ist, das Haupteinkommen der Familie zu verdienen). Und immer mehr Männer trauen sich, offen mit seelischen Erkrankungen, Depression, Ohnmacht und ganz sicher auch Trauer umzugehen. Und dennoch bleibt es bei der traurigen Statistik, die besagt: Über 70 Prozent der sich »erfolgreich« das Leben nehmenden Menschen in Deutschland sind männlich.² Da wird also doch noch eine Menge mit sich selbst zu verhandeln versucht. Übrigens eine Strategie, die mir persönlich alles andere als fremd ist, denn meine größten inneren Krisen teile ich ebenfalls niemandem mit. Und wenn, dann eher einem Fremden wie einem Therapeuten als jemandem, mit dem ich eng vertraut bin.

Warum das so ist? Schwer zu sagen. Womöglich, weil in meiner Familie zwar viel über die Kriegserlebnisse meiner Großeltern und Eltern gesprochen wurde, doch die davon ausgelösten seelischen Krisen seltener das Thema waren. Womöglich, weil

meine Sozialisation mich als Kind der 80er eher mit den klassischen Männerbildern konfrontiert hat? Womöglich, weil wir modernen Menschen immer noch stark von den Vorzeitmenschen geprägt sind? Ich habe keine Antwort darauf und ich weiß nicht, ob es die überhaupt gibt. Ich stoße immer wieder, auch in allen wissenschaftlichen Debatten zum Thema Männer, auf diese eine Grundfrage: *nature or nursing* – Natur oder gesellschaftliche Sozialisation? Wie viel Anteil hat was genau?

Es mit sich selbst auszumachen ist jedenfalls eine Strategie, die wir nicht generell verteufeln sollten. Denn für viele der Männer, die ich kenne – die meisten sogar –, ist es die erste und einzige Strategie, die sie haben. Das muss aber nichts Schlechtes sein, solange die Folgen davon keine größeren Schäden sind. Überhaupt ist die gesellschaftliche Debatte rund um Männlichkeit zu oft von Verboten geprägt, wie schon das Stichwort von der »toxischen Männlichkeit« zeigt. Was damit vermittelt wird, ist: So wie Männer oft sind, ist es falsch. Wie es aber richtig ist und vor allem, wie der Weg dorthin verlaufen könnte, wird nicht aufgezeigt. So bleibt vielen Männern in unseren modernen Zeiten oft nur der Frust darüber, irgendwie nicht richtig zu sein. Kein Wunder, dass das klassische Männerklischee wieder angesagt ist. Wenn Männern das Gefühl vermittelt wird, dass das Einzige, was sie positiv gestalten können, ihre Muskeln im Fitnessstudio sind, reicht das nicht. So jedenfalls erlebe ich selbst all die Debatten rund um den »neuen Mann«, der ja schon seit vielen Jahrzehnten gesucht wird.

Neben viel Lob bekomme ich zu diesem Buch noch immer zu hören: Das sind doch alles nur Klischees und Stereotypen, was hier verhandelt wird. Da sind wir in der Moderne doch längst viel weiter. Aber sind wir das wirklich?

In meinen Workshops zum Thema Männertrauer teile ich den Raum gerne in ein »Einerseits« und ein »Andererseits« auf.

Im Raum des »Einerseits« auf der einen Seite gilt als neue Grundregel: In unserer modernen Welt sind Geschlechterfragen nicht mehr essenziell, sie sind ein fluides Konzept, nicht in Stein gemeißelt – es geht nur um den Menschen. Auf dieser Seite des Raumes darf es auch um Gendern gehen.

Auf der Seite des »Andererseits« finden alle Klischees Platz. Und hier mache ich stets Erfahrungen wie diese: Da sagt mir eine gute Freundin über ihren Mann, er sei ständig nur bei der Arbeit, nie zu Hause, mit Überstunden von hier bis zum Mond, und als sie ihn gefragt habe, ob er überhaupt Freunde habe, sagte er, seine Kollegen seien doch ausreichend. Ich kann ihn gut verstehen: Es geht ihm um die maximale Freiheit, um das Alleinsein als »Wolf«, unterwegs in der Welt. Es mag ein Klischee sein – aber eines, das mir vertraut ist. Es ist erstaunlich, wie oft wir bei unseren Workshops innerhalb eines Tages in diese Seite des Raumes wechseln. Wir müssen aber beides in den Blick nehmen. Das zeigt schon ein Blick in die Spielzeugwelt. Magische Einhörner oder Prinzessinnenglitzerwelten, schöne Häuschen und niedliche zu pflegende Nutztiere dominieren die Mädchenwelten, während die Jungs als Helden oder Ninjaritter im Dienst der guten Sache unterwegs sind oder als Baumeister Welten erschaffen.

Was sich hier spiegelt, ist eine Rezeption unserer jahrtausendealten Evolutionsgeschichte: die Männer als die Ernährer und Versorger im Rudel auf der Jagd, schweigend, um die Tiere und damit das spätere Essen nicht aufzuscheuchen. Die Frauen in der Höhle, redend, sich austauschend, alleine schon, um ihre Erfahrungen in der Pflege des Nachwuchses miteinander teilen zu können.

Nicht wenige finden in dieser Vorstellung eines evolutionären Erbes allzu schnelle Erklärungsangebote für heutige So-ist-das-eben-Festschreibungen: dass Männer grundsätzlich weni-

ger reden als Frauen, dass sich die Frauen als die sozialeren und sich stärker auch über Gefühle austauschenden Wesen definieren, dass Männer eher die Macher sind, während Frauen alles, aber auch wirklich alles, nur durch Sprechen bearbeiten können. Dass Männer Not und Elend schweigend und, wenn überhaupt, dann allenfalls innerlich leidend hinnehmen und trotzdem stark genug sind, daran nicht zu zerbrechen.

Und schon sind wir wieder mittendrin in der Klischeefalle. Ich bin hier vorsichtig. Denn bei allem, was ganz eindeutig und leicht erklärbar zu sein scheint, ist ein gesundes Misstrauen angebracht.

Meine Erfahrungen mit Menschen in Trauer- und Verlustkrisen haben mir gezeigt: Die Unterschiede in der Intensität der Trauer und dem Leiden sind jedenfalls nicht so groß, wie die Klischees uns nahelegen. Und in extremen Verlustkrisen – beispielsweise infolge des Todes eines gemeinsamen Kindes – werden sich Männer und Frauen auch in ihren Reaktionen ähnlicher. Für Männer ebenso wie für Frauen ist es wichtig und das einzig Hilfreiche, wenn sie in ihrer Trauer so sein dürfen, wie sie sind, und ihren eigenen Trauerweg finden und gehen können.

Doch es gibt Unterschiede zwischen der Trauer der Männer und der der Frauen. Sie sind selten offensichtlich, aber umso entscheidender.

Verstehen hilft

Ob Sie, lieber Leser, selbst einen Verlust erleiden mussten und deshalb dieses Buch in den Händen halten oder ob Sie einen Mann in seiner Trauer begleiten möchten: Verstehen hilft, den richtigen, den passenden Weg zu finden. Mit meinem Buch möchte ich es Ihnen leichter machen, einen trauernden Mann zu verstehen.

Im folgenden Kapitel erfahren Sie zunächst mehr über die Unterschiede zwischen der Trauer der Männer und der der Frauen. Anschließend geht es um ein mächtiges Gefühl in Trauerkrisen: um die Ohnmacht, die Männern oft sehr zu schaffen macht. Im dritten Kapitel setze ich mich damit auseinander, wie Männer reden.

Wenn Männer keinen Zugang zu ihren Gefühlen finden, kann das zur Flucht in den Alkohol, zu Exzessen oder zur Depression führen. Dies zu verstehen ist ein guter Ausgangspunkt, um Unterstützung auf dem Weg aus der Krise zu suchen oder zu bieten. In Kapitel vier erfahren Sie mehr darüber.

Betrauert ein Mann den Verlust seiner Frau oder seines Kindes, also eines Menschen, mit dem er seinen Alltag teilte, gerät mit dem Tod die gesamte Alltagsstruktur aus den Fugen. Gerade was das angeht, finden wir übrigens die messbarsten Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Deswegen wird in Kapitel fünf auch der Zusammenhang mit dem Thema »Männergesundheit« wichtig sein, denn hieraus ergeben sich sinnvolle Unterstützungsmöglichkeiten für trauernde Männer.

Trauer hat im Beruf nichts zu suchen – oder doch? Sosehr die Meinungen darüber auseinandergehen, so unterschiedlich sind die Gefühle, denen sich Männer ausgesetzt sehen, wenn sie in der Trauerzeit an den Arbeitsplatz zurückkehren. Lesen Sie darüber in Kapitel sechs.

In Kapitel sieben geht es um ein Gebiet, in dem viele Männer Trauer relativ gut ausleben können: um die Musik. Ich erzähle von verschiedenen Erfahrungen von Männern und gebe auch Musiktipps.

Das achte Kapitel wendet sich vor allem an das Umfeld trauernder Männer oder an professionelle Trauerbegleiter. Versuchen Sie den Perspektivwechsel, er hilft Ihnen ebenso wie dem Trauernden.

In Kapitel neun versammle ich meine Anregungen und Vorschläge dafür, welche Möglichkeiten es gibt, trauernde Männer zu unterstützen, was ihnen in der Trauer guttut und wo sich das eventuell finden lässt.

Wenn Sie, lieber Leser, selbst den Verlust eines geliebten Menschen erfahren müssen, dann hoffe ich, dass Sie in diesem Buch konkrete Hilfen finden. Beginnen Sie dort zu lesen, wo das Inhaltsverzeichnis Sie hinzieht. Die Kapitelfolge muss nicht unbedingt eingehalten werden, das meiste baut nicht aufeinander auf. Und ich hoffe, dass Sie durch die Lektüre Mut fassen für Ihren Trauerweg. Er gehört nun zu Ihrem Leben, so wie Ihr geliebter verstorbener Mensch auch weiterhin zu Ihnen gehört. Wenn Sie einem trauernden Mann in Ihrem Umfeld helfen möchten, dann lade ich Sie herzlich ein, getrost zuerst die Hinweise im Kapitel neun zu lesen. Wer helfen möchte, der sucht oft den direkten Weg. Doch wenden Sie sich zum tieferen Verständnis des betreffenden Mannes danach bitte auch den anderen Kapiteln zu: Sie helfen Ihnen zu helfen.

Beim vorliegenden Buch handelt es sich um eine überarbeitete Neuauflage des Titels, der erstmals 2019 erschienen ist. Gegenüber der ersten Fassung habe ich vieles aktualisiert und einige Änderungen vorgenommen, weil sich in dieser Zeit vieles in der Trauerarbeit und -forschung getan hat. So habe ich mich zum Beispiel entschieden, das Phasenmodell der Trauer im Anhang zu streichen, weil ich selbst immer weniger damit arbeite und die aktuelle Forschung ebenfalls zunehmend davon abrückt. Zudem gibt es einige Infokästen am Ende der Kapitel, die Wissenswertes in Bezug auf das Thema des Buches ergänzen. Wenn Sie möchten, schicken Sie mir gerne Ihre Rückmeldung zu dieser neuen Ausgabe: www.thomasachenbach.de.

1 Männer trauern, aber anders

Über die Unterschiede in der Trauer

Es gibt keine Männertrauer – oder doch?

Damit wir uns richtig verstehen: *Die* Männertrauer, also die eine, nach festen Kriterien messbare – die gibt es nicht. Denn wie Menschen in einer Trauer- und Verlustkrise reagieren, ist von Fall zu Fall unterschiedlich und immer ganz individuell. Das gilt für Männer ebenso wie für Frauen. Ich kenne verwaisete Väter, die rund ein Jahr nach dem Verlust ihres Kindes trotz allem Schmerz und tiefer Verzweiflung eine gewisse seelische Stabilität erreichen konnten, wenn sie sich in Aktivitäten wie beispielsweise die Gartenarbeit stürzten. Aber ich kenne auch verwitwete Männer älteren Semesters, die nach demselben Zeitraum immer wieder regelrechte Tobsuchtsanfälle bekamen und sich – von außen betrachtet – so gar nicht »im Griff« zu haben schienen.

Man könnte sich fragen: Müsste das nicht umgekehrt sein? Müsste nicht ein Vater, der sein Kind verloren hat, immer wieder solche Tobsuchtsanfälle bekommen? Und müsste nicht der Witwer, der doch auf ein langes und hoffentlich erfülltes Eheleben zurückschauen kann, viel rascher zu einer neuen Stabilität zurückfinden? Die Erfahrung zeigt: Ganz so einfach ist es eben nicht. Das liegt alleine schon daran, dass es nach dem Verlust eines Menschen keine quantifizierbaren und immer gleichen Kriterien gibt, wie der Verlauf des Trauerprozesses zu sein hat, sein wird, sein sollte. Das ist tatsächlich bei jedem Menschen ganz anders, es gibt kein Muster, an das man sich

halten muss, aber auch keines, das Halt geben könnte. Jeder Trauerweg verläuft anders und braucht seine eigene Zeit. Entlastung und vielleicht Heilung von dem Schmerz und der Verzweiflung finden Trauernde am ehesten dann, wenn sie ihren höchst individuellen Weg erkennen und gehen.

Viele Faktoren beeinflussen die Trauer: Ob es bereits persönliche Vorerfahrungen mit den Themen Tod und Verlust eines nahestehenden Menschen gibt, ist ebenso von Bedeutung wie die persönliche Disposition oder der bislang in der Familie oder im persönlichen Umfeld erlebte Umgang mit Krisen und Schicksalsschlägen.

Männer wie Frauen können erleben, dass einen die Trauer in einer Weise umpflügen und zu Boden werfen kann, wie man es sich nie zuvor hätte vorstellen können. Trauer kann jeden treffen und niederwerfen – muss sie aber nicht. Sie kann unmittelbar nach dem Verlust einer geliebten Person auftreten – oder erst Jahre später zum Vorschein kommen, langsam oder mit plötzlicher Wucht. Sie kann Menschen zerstören, sie jahrelang ohnmächtig gefangen halten – oder sie kann ein sanfter Stich im Inneren sein, der sich nur gelegentlich bemerkbar macht. Kurzum: Wie sich Trauer auswirkt, ist grundsätzlich und unabhängig vom Geschlecht sehr unterschiedlich.

Und doch gibt es Beobachtungen und Erfahrungen, die alle schon gemacht haben, die als Trauerbegleiter Menschen unterstützen oder sich in Hospiz- oder Palliativzusammenhängen bewegen: dass Männer sich dort kaum blicken lassen.

Trauercafés oder Trauergruppen werden zu 80 bis 90 Prozent von Frauen besucht. Auch die Mitarbeiter in diesen Einrichtungen sind, egal ob ehrenamtlich oder fest angestellt, fast ausschließlich Frauen. Das Publikum auf der jährlich in Bremen stattfindenden Fachmesse »Leben und Tod« besteht ebenfalls zu 80 bis 85 Prozent aus Frauen. Die wenigen Männer,

die an einer gemischtgeschlechtlichen Trauergruppe teilnehmen, geben sich oft zurückhaltend, bleiben schweigsam, reden wenig – anders als in einer rein männlichen Trauergruppe.

Was ist da los? Gibt es – neben den individuellen Unterschieden im Umgang mit Tod, Sterben und Trauer – typisch weibliche und typisch männliche Bewältigungsstrategien? Ducken sich die Männer lieber weg, wenn es um solche existenziellen Fragen geht? Ist ihnen das unangenehm, wissen sie nicht damit umzugehen?

Was mir ein Krankenpfleger aus einer Herzklinik von seinen Erfahrungen mit Männern berichtet, deutet jedenfalls in diese Richtung: Damit konfrontiert, lebensbedrohlich erkrankt zu sein, reagieren Männer oft mit einer Mischung aus Verdrängung und Humor. Sich darüber lustig zu machen, es erst einmal wegzulächeln, sich aber möglichst nicht damit auseinanderzusetzen, zumindest als Erstreaktion, das ist ein oft beobachtetes Muster.

Kein Wunder, dass eine besondere Ratlosigkeit auftritt, wenn es um den Tod eines Menschen geht. Denn dann lässt sich nichts mehr ignorieren.

Allein aus solchen Beobachtungen im Kontext von Trauerbegleitung und im Umgang mit Krankheit können wir schließen, dass Männer oft andere Empfindungen und Bedürfnisse in der Trauerkrise haben als Frauen. Es gibt Grenzen im persönlichen Ausdruck, die eine Frau jederzeit zu überschreiten bereit ist, ein Mann aber nicht. Sie sind nicht ganz so eindeutig erkennbar wie es zunächst den Anschein macht. Sie sind nicht so leicht zu finden, wie das Klischee es einem vorgaukelt. Aber es gibt sie. Im Folgenden erfahren Sie mehr darüber.

Der »neue« Mann – und warum er trotzdem nicht weint

»Häufig wird Männern nachgesagt, sie hätten keine Gefühle. In meiner Wahrnehmung stimmt das nicht. Vielmehr sind die Gefühle der Männer oft so stark, dass sie selbst davor zurückschrecken.«³ Was der Paartherapeut und Burnout-Coach Henning Matthaei vom Hamburger »Partnerwerk« in einem Blogartikel schreibt, passt perfekt zum Phänomen der Männertrauer. Die Gefühle, die nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen auf einen einströmen können, sind heftig – und häufig überfordern sie Betroffene. Zumal es insbesondere Männern an Vorbildern im Umgang damit mangelt. Das hat historische Ursachen.

Wo kommt es eigentlich her, dieses Idealbild des harten Mannes, der seine Gefühle lässig abstreifen und als »einsamer Wolf« seinen eigenen Weg gehen kann? Durchstreifen wir die Geschichte, stoßen wir zumindest in Kunst und Literatur immer wieder auch auf einen anderen Typ Mann – den empfindsamen, nachdenklichen, sich auf spirituelle Sinnsuche begebenden wie beispielsweise einen Rainer Maria Rilke oder Hermann Hesse. In der Zeit um 1900 finden wir in Musik, Kunst und Literatur häufig Ausdrücke großer Empfindsamkeit und damit einer starken Zugewandtheit an das Innenleben, auch bei Männern. Solche Bilder eines auch mal zarten Mannes waren übrigens nichts Neues und traten immer wieder im Kontrast zum Krieger und Helden auf, denn schon bei den alten Griechen lässt sich als Gegenpol zu Muskelprotz Herkules immer auch ein Apollo oder Narziss finden.

Unser heutiges Männerbild ist trotzdem noch immer geprägt vom 20. Jahrhundert, dem Jahrhundert der beiden Weltkriege, in denen Männer hart gegen sich und andere sein mussten, um selbst zu überleben. Zartheit und Empfindsamkeit bei Männern

war in Kriegszeiten nicht gefragt, war verboten und lebensgefährlich. Und in der Folge verstummten die meisten derer, die das Grauen überlebt hatten, behielten das Unausprechliche, das Entsetzen für sich. Viele zerbrachen daran, viele konnten das Leben nicht ertragen. Ein Mann, der leidet, war in diesem Stereotyp nicht vorgesehen. Einer, der sich selbst umbringt, war in dieser Sichtweise vielen schon eher verständlich.

Aber das Männerbild ändert sich seit einigen Jahren wieder, zumindest in Gesellschaften, in denen in den vergangenen Jahrzehnten die feministische Emanzipationsbewegung das Frauenbild bereits grundlegend verändert hat. Was heute oft als »Krise der Männlichkeit« bezeichnet wird, können wir auch als Gestaltungsprozess begreifen – als gesellschaftlich nötige und mehr oder weniger akzeptierte Wandlung hin zu etwas anderem. Einer Mischform vielleicht. Einsamer Wolf, gerne, aber reflektiert und mit neuer Lebenskompetenz. Der »moderne Mann« darf gerne hart bleiben, aber nicht etwa, weil das die allgemeine Erwartungshaltung ist, sondern weil er gelernt hat, mit sich selbst auch im Bereich der Psychohygiene gut umzugehen.

Es hat sich bereits viel getan, was männliche Rollenbilder angeht. Manches ist gut. So darf ein Mann heutzutage durchaus Gefühle zeigen und seine sanfte Seite ausleben. Teilweise wird das sogar erwartet, was Männer durchaus belasten kann. Die vielen unterschiedlichen Erwartungen, die vor allem von weiblicher Seite, aber auch von Arbeitgebern an die Männer heute gerichtet werden, sorgen für zusätzlichen Stress und für Unsicherheiten. Immer schön flexibel sein hinsichtlich Arbeitszeiten und Arbeitspensum, aber gleichzeitig als Familienvater jederzeit auch für die Lieben da sein. Immer hart und machermäßig an der Front der Gestalter im Berufsleben, aber gleichzeitig auch weich, zart, liebevoll und verständnisvoll im so-