



## Männer und Trauer

*Von Ulrich Keller, Pastoralreferent im SG Aids- und Hospizpastoral, aus Aktuelle Informationen Verwaiste Eltern München e.V. 2/2002*

„Ich habe in meiner Trauer bis heute einen Prozess mitgemacht, ich bin mir nicht mehr sicher, wie es mir geht.“ - so ein Mann, der um seine Tochter trauert, die vor 8 Monaten gestorben ist. Oft liebevoll und sorgend hinterfragen Frauen die Trauer ihrer Männer.

Und doch: Das Thema „Männer und Trauer“ ist mit Vorurteilen überlagert, die bis in die Fachliteratur hineinreichen. Schnell sind Urteile gesprochen, wenn versucht wird, das Erfolgsraster bei einer, im wesentlichen weiblich wahrgenommenen Trauer und Trauerverarbeitung, auf männliche Trauer zu legen.

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass gängige Trauerliteratur in den meisten Fällen von Frauen verfasst ist; schreiben Männer, liegen zum großen Teil Untersuchungen über Frauen vor.

Auch Trauergruppen werden bis zu über 80% von Frauen aufgesucht: „Zweimal war ich in einer Trauergruppe. Es waren elf Frauen und mit mir zwei Männer. Ich habe gespürt, dass es mit soviel Frauen nicht passt.“ - So ein junger Mann, der seine Freundin durch Unfall verloren hatte.

Ob Männer anders trauern ist eine offene Frage. Deutlich jedoch dienen Weiblich und Männlich dazu, die Wirklichkeit zu strukturieren. Auch unsere gegenwärtige Welt wird, je nach Geschlecht, anders erlebt. Wird Trauer als ein nach innen und außen gerichtetes Kommunikationsgeschehen verstanden, wird sie entsprechend männlich und weiblich auch anders gelebt.

Muster männlicher Trauer hängen zudem mit Aspekten der männlichen Sozialisation zusammen. Folgende Prinzipien können genannt werden:

Das **Prinzip Externalisierung und Rationalität**, das die Beschäftigung mit dem eigenen "Innen", mit eigenen Befindlichkeiten untersagt. Eigene Bedürfnisse werden in den Hintergrund gedrängt.

Das **Prinzip Stummheit**, das die Sprachlosigkeit über sich selbst meint.

Das **Prinzip Alleinsein**, das impliziert, dass ein Mann mit seinen Schwierigkeiten alleine fertig wird und den Rückgriff auf die Unterstützung durch andere ablehnt.

Das **Prinzip Körperferne**, das die Vernachlässigung des eigenen Körpers und das Ignorieren körperlicher Warnsignale zur Folge hat.

Das **Prinzip Kontrolle**, das sich auch auf die Kontrolle des eigenen Selbst und der eigenen Gefühle erstreckt. (L. Böhmisch, *R Winter, Männl. Sozialisation, 1993, 128ff.* )

Wohlgermerkt sind dies Prinzipien, die im einzelnen zutreffen mögen. Die Wahrheit jedes Individuums bewegt sich immer irgendwo dazwischen.

In der Trauer wird der Mann ebenso in extremem Maße mit sich selbst und dem, wie er sich im Hier und Jetzt mit allem Gewordenen und dem tiefen Verlust erlebt, konfrontiert.

Bei dem Wie, es zu leben und überleben, hat er nur die Möglichkeit, auf die Erfahrungen seiner eigenen „Verlust-Geschichte“ zurückzugreifen. Diese ist mit von Frauen geprägt, aber eine andere als eine weibliche.

Gerade deswegen sollte man aufhören, Trauer bei Männern in die Schubladen Nicht- zeigen, Nicht-zulassen, Verdrängen zu stecken. Verdrängen hat immer mit dem Faktor Zeit zu tun. Vielleicht ist es tatsächlich typisch männlich, Trauerzeit anders zu gestalten, als es Frauen tun. Ein Teilnehmer in meiner Trauergruppe für Männer drückte dies so aus: „Wenn das so lange dauert mit der Trauer, dann kann ich mir ja mit dem Trauern Zeit lassen.“ Dieser Blickwinkel verbindet mehr als er trennt.

Männer und Trauer ist ein Thema von Grenze und Entgrenzung. Entscheidend für den ganz eigenen Trauerweg wird dabei sein, inwiefern ein Mann *begrenzte Zwischenräume* findet, in die er sich mit seinem Schmerz hineingeben darf:

Das kann der Zwischenraum des Innen und Alleine sein, an der Quelle der nach innen geweinten Tränen.

Das kann der Zwischenraum des Außen, der Arbeit sein. Dort, wo er Halt in Strukturen findet und nicht bedroht ist, vom Chaos der Gefühle weggerissen zu werden.

Das kann auch der Zwischenraum sein, in dem er mit aller Schwäche in seine Kraft geht und Sorge trägt, dass das Familienleben überlebt.

Das kann der Zwischenraum einer Gruppe für Männer in Trauer sein, oder das Trauergespräch zwischen Mann und Mann.

Es ist Trauerweg, dass Annehmen und nicht Loslassen zur Veränderung führt. Dies schließt die Annahme der männlichen und weiblichen Besonderheiten in einem für alle so harten Lebensseinbruch mit ein.

„Ich bin mir nicht sicher, wie es mir geht“ - Worte der männlichen Trauer, Aufbruch in Neuland der eigenen schmerzhaften Gefühlswelt.