

Martin Kreuels

Männer und Trauer

Erfahrungen, Vermutungen und Erklärungsversuche zu einem oft missverstandenen Gefühl

Der Mann hat sich verändert – so steht es zumindest in den einschlägigen Gazetten. Er ist offener, herzlicher geworden und geht seit Neuestem sogar zum Therapeuten, zumindest häufiger als früher. Wie das »früher« definiert wird, steht dort allerdings meist nicht. Verhält es sich wirklich so, das mit der Veränderung?

Ein persönlicher Zugang

Als meine Frau 2009 nach zweieinhalb Jahren Kampf dem Krebs erlag, blieb ich mit vier kleinen Kindern im Alter zwischen 2-11 Jahren zurück. Wir, ein Mädchen, drei Jungs und ich, als Vater, machten uns auf den Weg, um Gesprächspartner zu treffen. Ich wollte mit Männern reden, von ihnen erfahren, wie sie mit ihrer Trauer umgegangen sind. Wir suchten in unserem Wohnort Münster, besuchten zahlreiche Trauercafés und trafen ausschließlich auf Frauen. Daraufhin gründete ich in Münster-Nienberge ein eigenes Trauercafé in der Annahme, wenn es von einem Mann geleitet werde, dann kämen auch Männer.

Die nächsten vier Jahre habe ich unter 16 wunderbaren, meist älteren Damen verbracht, dort die monatlichen Treffen bei Kaffee und Kuchen abgehalten und viel von weiblicher Trauer erfahren. Männer jedoch in dieser Zeit ... Fehlanzeige! Noch wollte ich aber nicht aufgeben und überlegte: »Wenn die Männer nicht zu mir kommen, dann gehe ich zu ihnen. Und wenn sie nicht reden wollen, dann könnten sie mir vielleicht ein Bild stellvertretend für ihre Trauer geben.« Meine Annahme, dass von 400.000 Münsteranern doch wohl 50% männlichen Geschlechts seien, von denen bestimmt 30 trauern, mag vielleicht stimmen, aber reden wollte keiner mit mir. Also stieg ich, nachdem ich über Funk und Fernsehen und

in Tausenden von Briefen an Hospize auf mein Projekt hingewiesen hatte, ins Auto und fand einige wenige Männer verstreut in Deutschland, in Frankreich, in der Schweiz und in Polen. 21.000 Kilometer musste ich fahren und hörte Geschichten von Verlusten, die teilweise schon 18 Jahre zurücklagen und über die bisher nie gesprochen worden war.

Parallel dazu ging ich auf Lesetour für mein Buch, welches ich nach dem Tod meiner Frau geschrieben hatte. Nach hunderten Veranstaltungen im deutschsprachigen Raum blieb eine Erfahrung konstant: Zu den Lesungen – meist in Hospizen, Palliativstationen, Trauergruppen und Kirchengemeinden – kamen zu 95% Frauen und nur 5% Männer. Und wenn ich den Damen die Frage stellte, warum gerade sie hier seien, bekam ich sehr oft die Rückmeldung: »Damit wir unsere Männer verstehen.« Dabei hatte ich doch ein Buch zur Trauer des Mannes geschrieben. Meine Erwartung, dass ich damit Männer ansprechen würde, war offensichtlich ein Irrtum.

Warum tun sich so viele Männer so schwer mit ihrer Trauer?

Was sich für nicht wenige Männer feststellen lässt, ist, dass die trauerbedingte, gefühlsorientierte Kommunikation nicht ihre Sache zu sein scheint. Wobei hier zu ergänzen wäre, dass es ja durchaus gefühlsorientierte Lebensbereiche gibt, in denen Männer in großer Zahl anzutreffen sind – etwa im Fußball oder auch in anderen Sportarten, die auch von den Emotionen der meist männlichen Zuschauer leben. Daneben noch klassische Männerrunden, ob Stammtisch, Kirchenveranstaltungen, diverse Festivitäten ... aber meistens eben nicht die Trauer über den Verlust eines na-



© Martin Kreuels

hen Menschen. Wenn ich in diesem Zusammenhang von »den« Männern spreche, meine ich die etwa 70% der männlichen Bevölkerung, von denen die wunderbare, leider verstorbene [Vera Birkenbihl](#) in ihren Büchern und Vorträgen schreibt.

Ich beobachtete und erfuhr in den Gesprächen, dass Männer in Krisensituationen häufig andere Wege als Frauen nutzen, um ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen. Diese Wege sind einer breiten Öffentlichkeit meist nicht bekannt oder bewusst. Konflikte in vielen Beziehungen sind dadurch vorprogrammiert, weil Frauen und Männer sich nicht verstehen.

Wie sieht es in der Trauerarbeit in Deutschland aus?

In der praktischen Arbeit vieler Hospize wird in zunehmendem Maße deutlich, dass und wie sehr eine geschlechtsbezogene Trauerarbeit fehlt. Die Angebote werden fast ausschließlich von Frauen gestaltet und angenommen. Wenigen Dutzend Männertrauergruppen stehen einige tausend weibliche Trauergruppen gegenüber.

Viele der bestehenden Männertrauergruppen unterscheiden sich grundlegend von weiblichen Trauergruppen. Zum Beispiel dadurch, dass sie *handelnde* Gruppen sind: Männer, die gemeinsam wandern, kochen, segeln oder zum wöchentlichen Fußball ins Stadion gehen. Über die Trauer wird dann »nebenbei« gesprochen. Weibliche Trauergruppen treffen sich meistens tatsächlich zum Trauercafé bei Kaffee und Kuchen. Ein kleines Detail: Ein Mann spricht beispielsweise leichter von seiner Trauer, wenn er sein Gegenüber nicht direkt ansehen muss, wie es beim Wandern der Fall ist. Frauen hingegen bevorzugen meist eine sehr direkte Art der Kommunikation und schauen ihrem Gegenüber direkt in die Augen, wie es beim Trauercafé der Fall ist, wenn alle im Kreis um eine Kaffeetafel sitzen.

Aber auch bei gemischten Gruppen wie z.B. den [Verwaisten Eltern](#) gibt es deutliche Unterschiede, wie mir ein betroffener Mann aus Berlin erzählte. Seine Frau und er hatten ihr Kind wenige Tage nach der Geburt verloren und besuchten fortan eine Trauergruppe. Nach einem Jahr waren von den 10 teilnehmenden Paaren 9 geschieden. Die Trauer-Kommunikation zwischen den Eltern war

zu unterschiedlich, als dass sich die Paare durch diese Krise gegenseitig hindurchhelfen konnten. Der Mann vergrub sich häufig in seine Arbeit und zeigte keine oder nur wenig offensichtliche Trauer, während die Frau sehr deutlich trauerte. Irgendwann begannen dann die ersten Vorwürfe, weil die unterschiedliche Art des Trauerns nicht gesehen bzw. verstanden wurde. Sicherlich ein sehr drastisches Beispiel, denn es wird auch Gruppen geben, aus denen die Eltern gestärkt und fester miteinander hervorgehen, oder Paare, die diese Krise bewältigen konnten. Dennoch ist es ein typisches Beispiel, auf das ich immer wieder gestoßen bin, wenn ich deutsche Hospize und ihre Trauergruppen besucht habe.

Von vielen männlichen Trauerbegleitern, die ich in den vergangenen Jahren sprechen durfte, war oft zu hören, dass sie mit ihren trauernden Männern im Auto umherfahren. Eine Situation, in der man(n) einerseits in einem geschützten Raum ist und andererseits dem anderen nicht in die Augen sehen muss. Die Blicke können durch die Landschaft schweifen, Gedanken treten unbewusst hervor und können geäußert werden. Die Gespräche fallen den Männern dabei leichter.

Die Erfahrungen zeigen deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen und wie schon **Edith Stein** (1891-1942) sagte: »Mann und Frau sind dann eine Einheit, wenn sie unterschiedlich sind. Erst dann passen Schwächen zu Stärken. Gleichheit der Geschlechter bedeutet nur die Verdoppelung von Schwächen und Stärken!« Dementsprechend, so meine ich, sollten wir auch das Thema Trauer geschlechtsbezogen angehen, denn nur dann werden wir den meisten Männern gerecht. Und um einmal das Klischee des Neandertalers zu bedienen: wir sollten überlegen, wie viel von dem, was wir in der Evolution erworben haben, heute noch in uns steckt und ob dies wirklich so schlimm ist. Vielmehr ist es doch gerade eine Chance, bekannte Aspekte zu nutzen, um einem trauernden Mann Hilfestellungen zu geben, so dass er durch diese Zeit gut hindurch kommt. Und nicht zu den Männern gehört, die laut Statistischem Bundesamt eine um 10 Jahre verringerte Lebenserwartung haben, wenn sie sich ihrer Trauer nicht stellen (können) oder nach dem Verlust der Partnerin sich nicht wieder bald neu binden. Wenn ein Mann nicht gebraucht wird, ist es sein »Todesurteil«. Wenn die Partnerin verstirbt, verfallen viele Männer in Depressionen oder ver-



© Martin Kreuels

suchen, sich durch exzessives Verhalten zu betäuben. Einem Mann wird in diesem Moment durch den Tod seine Aufgabe genommen. Er fühlt sich nicht mehr gebraucht. So ist festzustellen, dass Männer häufiger Alkohol zu sich nehmen, wenn sie einen Verlust erlitten haben, als Männer dies tun, die nicht in einer vergleichbaren Situation sind. Der übermäßige Genuss von Alkohol wird auch durch andere »Drogen« ersetzt, z.B. mit Betäubung durch übermäßige Arbeit, exzessivem Sporttreiben, Sexsucht. Aber auch der vollendete Suizid ist eine »Männerproblematik«: so ist die Suizidrate in Deutschland bei Männern dreimal so hoch wie die der Frauen.

Wie können wir Männern konkret helfen?

Einen Königsweg gibt es nicht. Es ist ein Bündel von unterschiedlichen Aspekten, die alle ausprobiert werden möchten, bis man eine individuelle Lösung gefunden hat. Was ich sagen kann: es gibt Aspekte, die besonders bei Männern immer wieder erfolgreich sind:

- > In meiner täglichen Arbeit begleite ich Männer in Krisensituationen dadurch, dass ich immer wieder nachfrage, wie der aktuelle Stand bei ihnen ist. Dabei führe ich selten Telefonate oder bin persönlich anwesend, sondern lasse den Mann schreiben. Im Schutz der digitalen Anonymität am Computer kann er seinen Tränen freien Lauf lassen, ohne beobachtet zu werden.
- > In einer Begleitung, in der sich ein Mann mit einem direkten Kontakt zu mir schwer tut, biete ich ihm einen Fragenkatalog an. Er hat nun die Möglichkeit, sich selbstbestimmt seiner Trauer zu nähern, ohne »kontrolliert« zu werden. Dieser Fragenkatalog wurde zusammen mit trauernden Männern erarbeitet und bietet somit einen guten Einstieg.
- > Ich bin auch in der Ausbildung von Trauerbegleitern tätig, wo ich das Thema »Männertrauer« als eigenständiges Modul übernehme. Da die Auszubildenden in den allermeisten Fällen Frauen sind, erhalten sie durch meinen Vortrag ein Gefühl dafür, dass die Trauer geschlechtlich eher unterschiedlich ist.
- > In bundesweiten Vorträgen berichte ich den Zuhörern von den Unterschieden von Män-

nern und Frauen, versuche aber gleichzeitig, eine Bewertung der Unterschiede aus den Diskussionen herauszunehmen. Sich Unterschiede bewertungsfrei bewusst zu machen, erscheint mir in der heutigen Gesellschaft sehr wichtig.

- > Bei öffentlichen Veranstaltungen versuche ich immer wieder, die Frauen mit »ins Boot« zu bekommen, da diese dann Multiplikatorinnenfunktionen übernehmen können. Meistens sind sie es, die in den sozialen Berufen tätig sind, daher bedarf es für sie eines speziellen Gefühls für die Situation von trauernden Männern.
- > In Workshops und Seminaren wende ich mich an männliche Trauerbegleiter, führe sie zusammen und lasse sie männerspezifische Aspekte in der Trauerarbeit herausarbeiten. Indem ich die Aufmerksamkeit dorthin lenke, gibt es für die Anwesenden die eine oder andere neue Erkenntnis.

Und was kann ein Trauerbegleiter generell tun?

- > Wenn Sie einen trauernden Mann kennen, bauen sie keinen Druck im Kontakt mit ihm auf. Zwingen Sie ihn nicht in ein Gespräch. Bleiben sie aber hartnäckig und besuchen Sie ihn immer wieder. Das müssen keine langen Besuche sein und sicherlich werden Sie immer wieder auch abgewiesen, aber eine größere Anzahl von vorsichtigen Versuchen führt irgendwann zum Erfolg.
- > Männer sind zumeist handelnde Wesen. Hospize haben Erfolg darin, Männer für sich zu gewinnen, wenn sie ihnen Aufgaben geben – sei es die Gestaltung des Gartens oder die Renovierung eines Raumes. Häufig beginnen die Männer dann zu reden, während sie arbeiten.
- > Planen Sie den Aufbau einer Männertrauergruppe, aber gestalten Sie daraus keinen Sitzkreis, sondern lassen Sie die Männer auch jetzt handeln – wandern, kochen, segeln, etc.
- > Lassen Sie unterschiedliche Formen der Trauer zu. So gehören die Wut und die Aggression genauso dazu wie das Weinen. Die Gelsenkirchener Familientrauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper geht mit ihrer Männer-

trauergruppe regelmäßig ins Fußballstadion. Neben dem Gemeinschaftsgefühl können die Männer hier u.a. ihrer Aggression durch lautes Anfeuern der eigenen Mannschaft freien Lauf lassen, ohne besonders aufzufallen. Dadurch wird auch immer wieder etwas von der Wut abgebaut, die sich bei Männern durch den Verlust eines nahestehenden Menschen aufstaut.

Gibt es regionale Unterschiede?

Beobachten konnte ich, dass es Unterschiede zwischen Land und Stadt gibt. Häufig ist die ländliche Bevölkerung auch heute noch mehr in traditionelleren Strukturen verhaftet als dies in der Stadt der Fall ist. Da ich beide Seiten erlebt habe – 26 Jahre Münster, nun als Gegenpol das Landleben in Ostfriesland – gewinne ich zunehmend den Eindruck, dass Männer auf dem Land noch eher den Hang zum Schweigen haben. Auch bei Trauerbegleitern der Kirche, die auf dem Land tätig sind, höre ich immer wieder, dass es schwer ist, an die trauernden Männer heranzukommen. Viele verschließen sich und versuchen, mit sich selbst allein klar zu kommen. Trauer zu zeigen erscheint mir auf dem Land noch mehr mit vermeintlicher Schwäche verbunden zu sein als in der Stadt. Trauernden Männern sollten daher Hilfen angeboten werden, bei denen sie sich nicht di-

rekt austauschen »müssen«. Sie müssen zeitlich und räumlich dabei völlig frei sein, wann, wo und wie sie sich mit den Fragen beschäftigen möchten. Männern ein wirklich selbstbestimmtes Handeln zu ermöglichen, erscheint mir der zentrale Aspekt in der männlichen Trauerarbeit zu sein.

Weiterführende Impulse

- Birkenbihl, V. F. (2008): Mehr als der sogenannte kleine Unterschied – Männer Frauen. DVD.
- Bischof-Köhler, D. (2006): Von Natur aus anders. Die Psychologie der Geschlechtsunterschiede. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bly, R. (2015): Eisenhans. Ein Buch über Männer. Reinbek bei Hamburg.
- Gilmore, D.D. (1991): Mythos Mann. München: Artemis und Winkler.
- Hollstein, W. (2012): Was vom Manne übrig blieb. Stuttgart: opus magnum.
- Kratochvil, H. (2012): Im Prinzip Jäger und Sammler. Etsdorf am Kamp: Galila.
- Kreuels, M. (2012): Und das Leben geht doch weiter (17 Jahre wir). 2. Auflage. Books on Demand, ISBN 978-3842382824
- Kreuels, M. (2015): Männer trauern anders - Erfahrungen. Books on Demand, ISBN 978-3734747366
- Kreuels, M. (2016): Männer trauern einfach anders. WDR, Reihe »Die runde Ecke - Meine Geschichte, live erzählt«. <https://www.youtube.com/watch?v=msvXf5MD-QI>
- Kirschstein, H. (2015): Männer trauern anders. Typische männliche Strategien angesichts von Tod und Verlust - und wie sich damit umgehen ließe. http://www.kirchenkreis-norden.de/go/kknorden/srv/easyedit/_ts_1429864009000/page:home/superintendentur/vortrge/sl_134373555121/link01/de_Maenner%20trauern%20anders%20-%20Bramsche-Ueffeln.pdf
- Lüftner, Kai (2007): Verwaiste Väter. Männer trauern anders – oder gar nicht? Ein Erfahrungsbericht. In: Switchboard 180, März, 20-21
- Moir, A. & Jessel, D. (1990): Brainsex – Der wahre Unterschied zwischen Mann und Frau. Düsseldorf: Econ.
- Müller-Commichau, W. & Schäfer, R. (2000): Wenn Männer trauern. Über den Umgang mit Abschied und Verlust. Mainz
- Schwanitz, D. (2003): Männer – Eine Spezies wird besichtigt. München: Goldmann.



**Autor**

Dr. Martin Kreuels

1969 in Kevelaer geboren, nach Abitur und Bundeswehr bis 1999 Studium der Biologie und Landschaftsökologie in Münster. Bis 2009 freier Biologe und Arachnologe, seit 2009 zusätzlich als freier Fotograf, Schriftsteller und Referent tätig. Seit 2015 wohnhaft in Ostfriesland. Seit 2009 Witwer mit 4 Kindern.

✉ martinkreuels@gmail.com

🌐 www.martin-kreuels.de

Redaktion

Alexander Bentheim (Vi.S.d.P)

✉ Postfach 65 81 20, 22374 Hamburg

☎ 040. 38 19 07

📄 040. 38 19 07

✉ redaktion@maennerwege.de

🌐 www.maennerwege.de | www.facebook.com/maennerwege

Links

Im Text **blaufarbige Begriffe** sind interaktive Verweise auf weiterführende Informationen.

Zitiervorschlag

Kreuels, Martin (2017): Männer und Trauer. Erfahrungen, Vermutungen und Erklärungsversuche zu einem oft missverstandenen Gefühl. www.maennerwege.de, März 2017.

Keywords

Männer, Trauer

Allgemeine Hinweise zum Online-Angebot von MännerWege.de

Für die Richtigkeit der in einem Beitrag verwendeten und zitierten Informationen sind ausschließlich die Autoren und Autorinnen verantwortlich. Jede nicht-autorisierte Vervielfältigung oder Verwertung eines Beitrags als Nachdruck oder im Dateiformat zu kommerziellen Zwecken stellt eine Verletzung des geltenden Urheberrechts dar und ist nicht gestattet. Bei jeder nicht-kommerziellen Verwendung erbitten wir einen Link und/oder ein Belegexemplar. Die in einem Beitrag veröffentlichten Ansichten spiegeln die der Autoren und Autorinnen wider und entsprechen nicht unbedingt auch der Meinung der Redaktion. Mit der Publikation eines Beitrags möchten wir die Vielfalt männlicher Lebensweisen, Erfahrungen und Meinungen illustrieren, insbesondere wenn diese zum produktiven Dialog zwischen Geschlechtern, Generationen und Kulturen beitragen.