Bundesverband Männertrauer e.V.

NEWSLETTER

Februar 2026

Der Rundbrief zur Männertrauer und zum Verband

BVMT | BUNDES VERBAND MÄNNER TRAUER e.V.

Winterzeit

Zumindest bei uns im Norden sind die Minusgrade und das Glatteis gerade Dauerthema. Gelegenheit, sich wieder mit Dingen vor dem Bildschirm auseinanderzusetzen. Deshalb erhalten sie gleich zu Monatsanfang die neue Ausgabe.

Die beiden Seiten, die den meisten Links zu Grunde liegen sind:

www.bundesverband-maennertrauer.de & www.martinkreuels.de

von unseren Mitgliedern

Dr. Martin Kreuels

Vor ein paar Wochen habe ich mit einer Umfrage begonnen. Ziel der Umfrage war es herauszufinden, ob sich das Leben nach dem Verlust grundlegend geändert hat. In den folgenden Rundbriefen möchte ich davon immer wieder auszugsweise berichten.

Frage: Hatten sie nach dem Verlust körperliche (gesundheitliche) Probleme:

Es gibt einen signifikanten qualitativen Unterschied in den Veränderungen zwischen jenen, die krank wurden, und jenen, die „gesund“ blieben.

1. Die Gruppe *mit* Gesundheitsproblemen

Rund 70 % der Befragten gaben an, gesundheitliche Probleme gehabt zu haben.

2. Die Gruppe *ohne* Gesundheitsprobleme

Die Gruppe, die körperlich stabil blieb, erlebt die Veränderung oft „sanfter“ und explorativer.

Fazit: Ohne den körperlichen Zusammenbruch war der Leidensdruck zur *totalen* Umkehr geringer, dafür war mehr Ressource für *Wachstum* und *neue Hobbys* vorhanden.

Sind Gesundheitsprobleme ein Auslöser?

In den Daten sehen wir Einträge wie „Entscheidung: Leben oder nicht. Habe das Leben gewählt“ oder „Tiefpunkte, nach deren Durchschreiten ich Glück empfand“.

Trauer ist ein massiver Anpassungsprozess. Wenn das Bewusstsein sich weigert, die neue Realität (den Verlust) zu integrieren, erhöht der Organismus den Druck – bis hin zum Symptom.

Das Gesundheitsproblem ist also oft der Moment, in dem der Widerstand bricht und die echte Anpassung (und damit die Veränderung) beginnt. Wer zusammenbricht, kann nicht mehr so weitermachen wie vorher. Er *muss* sich verändern.

Hartmut Ehrich

Sommer-Special des Ambulanten Kinder-und Jugendhospizdienst Hanau

„Das Zen der Trauer“

Karate als Weg der Kraft und Stille – In Zeiten der Trauer kann Bewegung helfen, wieder zu sich selbst zu finden. In diesem besonderen Workshop begegnen die Teilnehmenden der eigenen inneren Kraft und Stille – durch einfache, achtsame Übungen aus Karate und Meditation. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Sicherheit, Respekt und Selbstverantwortung – nicht Leistung oder sportlicher Ehrgeiz. Die Körperarbeit mit Elementen und Bildern der Kampfkunst lädt dazu ein, die eigenen Grenzen zu spüren, den Atem zu beruhigen und den Körper als Quelle von Kraft und Halt zu erleben. Der Workshop richtet sich an Menschen in Trauer, die einen neuen Zugang zu sich selbst und ihren Emotionen suchen.

Petra und Hartmut Ehrich sind erfahrene Trauerbegleiter und Karatekas (1.Dan JKA)

Ausrichter: VHS-Hainburg in Kooperation mit dem Ambulanter Kinder-und Jugendhospizdienst Hanau

Kursort: Kleiner Saal, Wilhelm-Leuschner-Straße 50, 63512 Hainburg

Kurstermine: 25.08.2026 / 26.08.2026 / 27.08.2026

Uhrzeit: jeweils 18:00 - 20:00 Uhr

Volkshochschule Hainburg Kursnr.261-10200 Gebühr 20,00 €

https://www.dkhv.de/kinder-und-jugendhospizdienste/hanau/termine/Deutscher Kinderhospizverein e.V.

Julian Ehrich

Wir haben ein neues Mitglied im Expertenbereich bekommen:

Ich bin 42 Jahre alt, Heilpraktiker sowie Vater von drei Kindern. Ich begleite in meiner Praxis Menschen in seelischen Krisen, bei Depressionen und in Trauerprozessen. Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf der Trauerarbeit – insbesondere nach dem Verlust nahestehender Menschen oder bei dem Wegbrechen vertrauter Lebensentwürfe.

Ich bin ausgebildeter Hospizbegleiter und Mitglied der IGSL. Diese Qualifikationen prägen meine Haltung in der Begleitung von Menschen in existenziellen Krisen und in intensiven Trauerprozessen.

In meiner psychotherapeutischen Arbeit verbinde ich gesprächs-, systemische sowie emotions- und körperorientierte Ansätze und arbeite traumasensibel und individuell. Mir ist es wichtig, Männern einen geschützten Raum zu bieten, in dem Trauer, Gefühle und innere Konflikte offen Platz haben dürfen – klar, wertschätzend und ohne Druck.

Viele Männer haben nie gelernt, zu trauern. Ich begleite sie dabei, einen ehrlichen Zugang zu ihren Gefühlen zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln.

https://www.bundesverband-maennertrauer.de/experten/

Bleiben Sie auf dem Laufenden

Crowdfunding

Unsere Spendenplattform findet ihr hier: KLICKEN Jeder Cent hilft uns in unserer Arbeit.

Link zum Newsletter

Newsletter abonnieren: Klicken & Newsletter auf LinkedIn: Klicken

Rückblick

Sie möchten über bisherige Schritte informiert werden, dann schauen Sie einmal auf unsere Seite. Dort finden Sie die bisherigen Rundbriefe: https://www.martinkreuels.de/news/

Forschung:

Aufruf an Studierende der Universitäten/Fachhochschulen

Wir betreuen wissenschaftliche Arbeiten rund um das Thema **Männer und ihre Trauer**. Wenn Sie Fragestellungen haben, die Sie diesbezüglich bearbeiten möchten, begleiten wir Sie gerne mit unserer Fachkenntnis. Wir freuen uns, wenn Sie unseren Vorschlag an Interessierte weitergeben möchten.

Umfrage: Männer und Fehlgeburt

Anbei darf ich auf eine Umfrage, die zu mehr Öffentlichkeit zu diesem Thema führen kann, hinweisen. Erstellt wird die Umfrage von Claudia Minner:
https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7421936510867861504/

vorläufiger Terminkalender 2026

1. Donnerstag im Monat (19-20 Uhr) DRK digital - nur für Männer, Das Deutsche Rote Kreuz bietet zusammen mit mir einen geschützten Raum an. Bitte vorher anmelden.

3. Donnerstag im Monat (19-20 Uhr) DRK digital - nur für Frauen, Das Deutsche Rote Kreuz bietet zusammen mit mir einen geschützten Raum an. Bitte vorher anmelden.

10.02. digitale Mitgliederversammlung (Nr. 1) des Verbandes

28.03. EintopfStammtisch trauernder Männer, Kräftiger Erbseneintopf mit Speck und Wursteinlage

10.-11.04. Messe Leben & Tod in Bremen

09.05. EintopfStammtisch trauernder Männer, Hamburger Pannfisch, Bratkartoffeln, Gurkensalat

12.-13.06. Mission Mann OG, Österreich

20.-21.06. Mannsein Konferenz, Berlin

27.06. EintopfStammtisch trauernder Männer, Italienische Pasta-Bowl mit Parmesanflocken

25.-28.8. Das Zen der Trauer - Karate und Trauer (s.o.)

05.-06.09. Auftaktveranstaltung Ausbildung Trauerbegleiter speziell für Männer, Die Ausbildung zum Trauer- und Sterbebegleiter ist speziell auf die Begleitung von Männern ausgerichtet.

12.09. EintopfStammtisch trauernder Männer, Herbstliche Kürbiscremesuppe mit Lauchringen

14.11. EintopfStammtisch trauernder Männer, Hessisches Selleriesüppchen mit Äppler

12.12. EintopfStammtisch trauernder Männer, Japanisches Erbsensmoothie mit Wasabischaum und Lachsröllchen

Alle Termine finden Sie auch kurzfristig aktualisiert auf unserer Seite. Vergangene Veranstaltungen finden Sie hier: https://www.bundesverband-maennertrauer.de/termine/