

Männer in Trauer

Befähigungs-Workshops des Bundesverband Männertrauer e.V.

Männer trauern oft anders als Frauen, zeigen ihre Trauer seltener offen und bevorzugen häufig aktive oder kognitive Verarbeitungsstrategien.

Dieses Angebot des BvMt e.V. befähigt zu Begleitung männlicher Trauerprozesse, spezifischer Herausforderungen und geschlechtssensibler Methoden.

Kosten:

je Wochenende 200,-€ / Person

- Eigenanreise, (Transfers / Fahrgemeinschaften auf Anfrage)
- Verpflegung unkomplizierte Umlage bei Gemeinschaftseinkauf
- eigene Rechnung im Restaurant
- die Einheiten auf dem Segelschiff (Intensiv-Workshop) werden von mir gebucht und incl. der zwei Übernachtungen im Hafen entstehen Kosten von ca. 300 €, die bei Buchung zu überweisen sind.
- Das Baltrumwochenende muss selbst gebucht werden oder wir entscheiden uns für eine Gemeinschaftsunterkunft, die wir beim Einführungswochenende planen.

Kursort: Leer, Bahnanbindung!

39 Einheiten à 90 Minuten

eine Teilnahmebescheinigung des Bundesverband Männertrauer e.V. wird nach den Workshops erstellt.

Inhalte

1. Einführungswochenende

- Warum ein eigener Kurs zur Männertrauer sinnvoll ist; erste Grundlagen
- Kursinhalte
- Planung Baltrumwochenende
- Planung Segeltour Plattbodenschiff, Intensivwochenende
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

2. Männertrauer verstehen

- Grundlagen der Trauerbegleitung für Männer – Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Männertrauer vs. Frauentrauer – Kulturelle Prägungen, psychologische Erkenntnisse
- Gesellschaftliche Erwartungen an trauernde Männer – Stärke zeigen vs. Gefühle zulassen
- Bedingungen und Haltungen zur Begleitung trauernder Männer – Was brauchen Männer?
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

3. Eigene Trauererfahrungen & Biographiearbeit (Stichwort Epigenetik)

- Mein persönlicher Trauerweg – Reflexion eigener Verlusterfahrungen
- Biographiearbeit Lebenswege, Verluste, eigene Männlichkeitsbilder
- Das Labyrinth als Symbol für den Trauerweg – Männliche Wege durch die Krise
- Krisen & Wendepunkte in Männerleben – Übergänge, Identitätsveränderungen
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

4. Trauerausdruck & alternative Bewältigungsstrategien

- Trauer sichtbar machen – Warum Männer oft anders trauern
- Bewegung & Aktivität in der Trauer – Sport, handwerkliche Tätigkeiten, Naturerfahrungen
Rituale für Männer in der Trauer – Struktur schaffen, symbolisches Handeln

- Musik als Trauerausdruck für Männer – Lieder, Rhythmen, Klang als Brücke
- Kreativität in der Männertrauer – Arbeit mit Ton, Holz oder Stein
- Abschied gestalten – Männliche Zugänge zu Loslassen und Erinnern
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

5. Baltrumwochenende

- Schamanisches Wissen, Trommeln, Schamanische Reise
- Nacht in den Dünen, Stille aushalten

6. Biologische, evolutionäre, psychologische & gesellschaftliche Aspekte

- Unterschiede zwischen Mann und Frau
- Wie funktioniert Trauern biologisch
- Der Mann in seiner Evolution – Warum wir so sind, wie wir sind
- Warum die Biologie eine andere Perspektive in der männlichen Trauer ist.
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

7. Trauermodelle und ihre Bedeutung für Männer – Kübler-Ross, Worden, Dual-Process

- Männliche Bewältigungsstrategien – Verdrängung, Rationalisierung, Aktionismus
- Trauerzeiten für Männer – Geduld mit sich selbst und dem Prozess
- Trauer in der Familie – Männer als Väter, Partner, Söhne
- Trauer im Alter – Senioren, Einsamkeit, nachlassende Identität
- Besondere Trauersituationen für Männer – Verlust von Partnerin, (Sternen-) Kind, Kameraden, Kollegen
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

8. Intensivwochenende auf dem Plattbodenschiff (Kurs sollte dann im August liegen)

- Männertrauer - wissenschaftliche Erklärungen und Erkenntnisse / Vertiefung der Reflektion des eigenen Erlebens
- „Watt für die Seele“ Stille und Gespräche im Wattenmeer
- Freitag 20.00 -22.00 Uhr, Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

9. Gesprächsführung & Gruppenarbeit mit Männern

- Gespräche mit trauernden Männern – Besonderheiten und Herausforderungen
- Aktives Zuhören & Empathie bei Männern – Wie gelingt der Zugang? Rollenspiele: Gespräche mit verschlossenen Männern
- Männergruppen leiten – Was unterscheidet sie von gemischten Gruppen?
- Trauercafés für Männer – Struktur, Methoden, Ansprache
- Schweigen als Ausdruck von Trauer – Wie begleiten wir das?
- Männerfreundschaften und Trauer – Bedeutung von Kameradschaft und Austausch
- Trauer- und Jenseitsvorstellungen in männlichen Lebenswelten
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

10. Selbstfürsorge & Reflexion für Begleitende

- Begleiterrolle und eigene Männlichkeit – Wie beeinflusst sie die Arbeit?
- Selbstfürsorge für männliche Trauerbegleiter – Burnout-Prävention, Grenzen setzen
- Persönliche Kraftquellen für Begleitende – Resilienz und Balance finden
- Supervision und kollegiale Beratung – Männertypische Belastungen in der Begleitung
- Ethik in der Trauerbegleitung – Nähe, Distanz, Verantwortung
- Seminarabschluss & Reflexion – Erfahrungen, Erkenntnisse, Ausblick
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

11. Methoden für die Begleitung trauernder Männer

- Bewegungsbasierte Ansätze (Wandern, Gehen, Gestalten)
- Handwerkliche & kreative Techniken (Holz, Metall, Stein)
- Rituale mit Symbolkraft (Feuer, Erde, Wasser, Gegenstände)
- Reduktion auf Wesentliches (direkte Kommunikation, wenig „Psychologisieren“)
- Struktur & klare Prozesse (klare Abläufe, Aufgaben, statt freies Erzählen)
- Aktive Gesprächsformen (im Gehen sprechen, weniger Augenkontakt)
- Geschützte Räume für Männerthemen (Erlaubnis für Weinen, Wut, Schweigen)
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

12. Abschlusswochenende

- Erkenntnisse
- Erste Erfahrungen
- Wie gehe ich weiter...
- Samstag 09.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 -15.00 Uhr

Diese Struktur integriert geschlechtsspezifische Zugänge zur Trauer und ermöglicht eine praxisnahe, einfühlsame und alltagstaugliche Begleitung trauernder Männer.

© Dr. Martin Kreuels