Thomas Achenbach

Männer trauern anders

Was ihnen hilft und guttut

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2019 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: © thatkasem14/Shutterstock.com
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1131-2 (Print)
ISBN 978-3-8436-1152-7 (eBook)

Inhalt

Einleitung 7

1 Männer trauern, aber anders 16
Über die Unterschiede in der Trauer

2 Einfach niedergedrückt geht gar nicht 30
Männer und Ohnmacht

3 Männer reden, aber anders 49
Ein Ausflug in die Kommunikationswissenschaft

4 Rausch, Exzess und Depression 63
Wenn nur noch Extreme möglich sind

5 Schmerzfallen, Einsamkeit und Männergesundheit 79
Alltag ohne Alltäglichkeit

6 Arbeiten trotz Trauer und Verlustkrise 94
Wohltuend und irritierend zugleich

Intermezzo 105
Wie finde ich einen guten Trauerbegleiter?

7 Männer und Musik 110
Wo sich Trauer ausleben lässt

8 Aufgaben bewältigen statt Phasen aushalten 123
Ein hilfreicher Perspektivwechsel für Angehörige und Trauerbegleiter

9 Draußen sein ganz ohne »gestaltete Mitte« 136
Was trauernden Männern guttut

Nachwort: Von der Trauer zur Sinnsuche 151

Anhang: Trauerphasen-Modelle im Überblick 156

Anmerkungen 160

Dank 167

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 Schulterklopfer. 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 Männern mangelt es dabei an hilfreichen Vorbildern: Männer, die souverän und dennoch schmerzerfüllt 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 noch nichts 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 Spekulativen 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, was vielleicht nicht immer der richtige Weg ist – oder zumindest nicht dauerhaft. Was es vielfach noch braucht, ist besagte männlich-kompetente Innenschau, also ein Wahrnehmen und Benennen von Gefühlen, das anders sein darf als das der Frauen, das ganz eigen sein kann, aber neu gelernt werden muss.

Denn gerade hier gibt es noch eine Menge aufzuholen, wie der in Fachkreisen sehr geschätzte Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit aus dem Jahr 2013 zeigt. Die Stif-

tung konzentriert sich in jedem Bericht auf ein anderes Thema; dieser untersuchte das Thema Depression. Dass eine Depression bei Männern aus vielerlei Ursachen oft unerkannt bleibt, war eines der erschreckenden Ergebnisse der Untersuchung. Es gebe eine regelrechte Depressionsblindheit, wenn Männer untersucht werden, lautet ein Fazit des Berichts.[3] Eine klare Aussage. Wir werden später in Kapitel vier noch erfahren, wo die Unterschiede zwischen Trauer und Depression liegen – aber weil es, anders als bei der Trauer, zu Männern in psychotherapeutischer Behandlung verlässliches Zahlenmaterial gibt, lohnt sich ein Blick auf die aktuellen Entwicklungen in diesem Bereich. Denn es tut sich etwas: Nur drei Jahre nach dem Männergesundheitsbericht berichtete das Zeit-Magazin hinsichtlich Männern in Psychotherapie von stetig steigenden Zahlen.[4] Wobei alle Fachleute davon ausgehen, dass manche, vielleicht sogar viele Männer, die sich ein Coaching gönnen, eigentlich zur Therapie gehen müssten und dies hinter der aktiv und selbstbewusst wirkenden Bezeichnung »Coaching« zu verschleiern versuchen. Dennoch: Es scheint so, als gäbe es da eine neue Tendenz hin zu einem offeneren Umgang mit dem Innenleben.

Aber wird das auch so bleiben? Wenn wir uns aufmerksam in heutigen Kindergärten oder in den Spielzeugabteilungen eines Kaufhauses umschauen, kann uns ein merkwürdiges Gefühl beschleichen: Selten waren in der jüngeren Vergangenheit die Geschlechtergrenzen und Rollenbilder so traditionell definiert, wie es heute wieder der Fall ist. Nicht nur bei der Namensgebung wird an die Generation unserer Großeltern und sogar Urgroßeltern angeknüpft. Da werden eindeutige Blau-Rosa-Grenzen abgesteckt, die nur wenig Schnittmengen zulassen, und das in einer Intensität, wie wir sie bisher nur aus den Erzählungen der älteren Generationen kannten. Zwar hat es in

den 1930er- und 1940er-Jahren gewiss nicht eine so gigantische Auswahl an Spielzeug gegeben, aber die Farb- und Themenwelten sind von den damaligen Standards nicht weit entfernt. Als Beispiel reicht ein Blick in den Lego-Katalog für das erste Halbjahr 2018[5]: Für Mädchen gibt es die überwiegend in rosa und hellgrün präsentierte »Friends«-Serie, deren Figuren größere Augen haben als ihre männlichen Pendants, es gibt Puppenhäuser und Eiscafés, ein Freibad und ein Krankenhaus. Hier wird gekocht und gepflegt, geliebt und gewohnt. Nur zwei Seiten weiter geht es in die Jungenwelten: Wir sehen Baumaschinen, Polizei- und Feuerwehrstationen, Autos mit fetten Reifen, Hubschrauber oder Eisenbahnen. Hier wird gerettet und gebaut, gefahren und geflogen, gewerkelt und gemacht. Ganz zu schweigen von den aus TV, Kino und Comics bekannten Superhelden, die viel Raum im Katalog einnehmen und eindeutig Jungen ansprechen. Für die Mädchen steht währenddessen die Elfenwelt bereit.

Und so wie Lego seine Produktpalette aufgestellt hat, tun es auch alle anderen Spielzeughersteller. Magische Einhörner oder Lillifee-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 weniger 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 jedenfalls in der Intensität der Trauer und dem Leiden sind 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 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 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 trau-

ernder 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, liebe Leserin oder lieber Leser, 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!
Noch eine persönliche Anmerkung: Weil das Thema dieses Buchs die Männer sind, verzichte ich im Folgenden auf eine geschlechtergerechte Sprache und benutze ausschließlich die maskuline Form.