Ferdi Schilles

Männer trauern anders, aber wie?

Plädoyer für die Entwicklung einer männlichen Trauerkultur

Es ist eine weit verbreitete Auffassung, dass Männer sich mit Gefühlen schwer tun, dass sie das, was sie bewegt, oft nicht ausdrücken oder kommunizieren können – mit fatalen Folgen für sie selbst und die Menschen, die in Beziehung zu ihnen stehen.

Sind Männer emotionales Entwicklungsgebiet, als Geschlecht insgesamt ein hoffnungsloser Fall? Man könnte zu diesem Urteil kommen, so wie etwa Walter Hollstein unter Berufung auf den amerikanischen Männerforscher R.F. Levant, der die Lage der Männer mit der der Dinosaurier kurz vor ihrem Aussterben vergleicht. Eine solch provokative These fordert heraus. Mich regte sie an, mich mit diesem Thema im Rahmen meiner Abschlussarbeit in der von Jorgos Canacakis geleiteten Trauerausbildung nach dem LTUM (Lebens- und Trauerumwandlungsmodell) intensiver auseinanderzusetzen. Er spitzte diese Sichtweise noch provozierend zu, indem er in der Trauerausbildung sinngemäß betonte: „Die Männer wird es demnächst nicht mehr geben, weil sie nicht trauern können.“

In meiner Beschäftigung mit dem Umgang von Männern mit Gefühlen und Trauer geht es mir nicht um eine Verallgemeinerung oder Bewertung. „Die Männer“ gibt es genauso wenig wie „die Frauen“, auch wenn allgemein anerkannt ist, dass es offensichtlich einen tendenziell anderen Umgang mit Gefühlen im Allgemeinen und Trauer im Besonderen gibt. Daneben ist der Individualität und Besonderheit jedes Einzelnen, bedingt durch die jeweiligen unterschiedlichen Erfahrungen, Rechnung zu tragen. Es geht weder um einen bewertenden Vergleich („Wer trauert denn besser, Frauen oder Männer?“), noch um ein missionarisches Bemühen („Nehmt Euch ein Beispiel und macht es so wie die Frauen.“), vielmehr um eine Suchbewegung.

Im Rahmen meiner Untersuchung habe ich qualitative Interviews mit vier Männern, die den Verlust einer nahestehenden Person durch deren Tod erlebt haben, geführt. Daneben habe ich aus der Fachliteratur erhoben, wie sich der Umgang von Männern mit Gefühlen und Trauer darstellt und was mögliche Hintergründe sind. Ansatz meiner Darlegung ist die Anerkennung des Faktischen, verbunden mit dem Ziel, Männern Räume zu eröffnen, um ihrer Trauer einen ihnen angemessenen Ausdruck zu geben und sie auf diese Weise zum Trauern zu ermutigen.

Hilflos beim Griff in die Werkzeugkiste? – Männer und Gefühle

Walter Hollstein, einer der führenden Männerforscher im deutschsprachigen Raum, sieht die traditionelle Männlichkeit in einem Dilemma, weil sie Erfolgsstreben, Leistung, Macht, emotionale Distanziertheit und Härte gegen sich selbst und andere von den Männern verlange. Der aufsehenerregende Suizid des deutschen Nationaltorwarts Robert Enke im Herbst 2009 hat die Schattenseite dieser einseitigen Haltung, die offenbar keine Schwächen nach außen hin zulässt, deutlich gemacht. Als Ursache sieht Hollstein die systematische Entwöhnung der Jungen von ihrem Innenleben und emotionalen Empfinden. Die Folge ist oft Einsamkeit, Sprachlosigkeit und ein tiefsitzender Mangel an Vertrauen (vgl. Hollstein 2008, 137/8). „Männer haben Schwierigkeiten, sich emotional frei und offen auszudrücken, und gestehen aus einer tiefen eigenen Angst diese Fähigkeit auch anderen Männern nicht zu. Das bedingt, dass Männer ihre emotionale Kontrolle nicht aufgeben, sich nicht verletzlich zeigen wollen und vor neuen emotionalen Erfahrungen zurückschrecken.“ (ebd., 144)

Aufgrund der Rollenteilung zwischen den Geschlechtern, sind Männer es gewohnt, Frauen den Bereich von Emotionen und Beziehungen als Domäne zu überlassen. Häufig fungieren Frauen für Männer als emotionale Versorgerinnen. Daher wundert es nicht, wenn das Repertoire und die Ausdrucksmöglichkeiten von Gefühlen bei Männern nicht so breit entwickelt sind. Elisabeth Levang weist in diesem Zusammenhang auf den Zorn als wichtigen Hüter der Gefühle des Mannes hin. Nach ihrer Auffassung ist der Zorn „vielleicht das einzig verfügbare Werkzeug im Werkzeugkasten vieler Männer“ (Levang 2002, 96). „Der Zorn schützt die wesentlichen Gefühle des Mannes. Ein ausreichend großer und starker Zorn hilft ihm, sein verletzbares inneres Ich gegen eine Preisgabe zu schützen“ (ebd., 93).

Damit ist schon eine wesentliche Richtung im Umgang von Männern mit Gefühlen angezeigt. Um das Innere zu schützen, richtet der Mann seine Aufmerksamkeit und sein Tun nach außen.

Eine im Jahr 2002 im Auftrag des österreichischen Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen durchgeführte Studie über die Lebens- und Innenwelt von Männern (vgl. Zulehner 2003) zeigt ein durchaus differenziertes Bild und identifiziert drei männliche „Gefühlsstile“: einen erschwerten Zugang zu Gefühlen, gefühlsmäßiges Verschlussensein und einen realistischen Umgang mit Gefühlen (vgl. ebd., 136). 76 % der befragten Männer sind der Auffassung, dass ihnen der Umgang mit Gefühlen schwerfällt, ein ganzes Drittel sogar hält es für unnötig, mit anderen über Gefühle zu sprechen, weil es als unangemessen bzw. unmännlich betrachtet wird.

Dieser Befund fällt nicht vom Himmel. Der Umgang von Männern mit Gefühlen ist das Ergebnis einer menschheitsgeschichtlichen Entwicklung und einer Sozialisation von Jungen und Männern über viele Generationen. Nach Ulrike Schmauch werden Jungen von klein auf dazu angehalten, Gefühle durch Aktivität und Bewegung zu überwinden (Externalisierung des Inneren). Eltern neigten dazu, Kummer und Verletztheit bei kleinen Jungen nicht ernst zu nehmen und sie überdies durch ihre Erwartungen, durch die die Jungen ständig zwischen Größenphantasien und Kleinheitsgefühlen hin- und herschwanken, zu überfordern (Schmauch 1987, 301, vgl. Real 1999, 18/9). Der Schmerz müsse überwunden werden, um Beschämung und das Stigma weiblicher Emotionalität (Angst vor Verweiblichung) zu überwinden. „Männer dürfen nicht verletzlich sein. Schmerz ist dazu da, dass wir ihn überwinden. Ein Mann, der sich von seinem Schmerz unterkriegen lässt, fühlt sich beschämt“ (ebd., 16). Terrence Real sieht auch dies als Folge einseitiger Erziehung. „Jungen...werden ermuntert, sich zu behaupten, aber systematisch daran gehindert, ihre Emotionen auszudrücken und ihre Bindungsfähigkeit zu entfalten“ (ebd., 18/19).

Vor diesem Hintergrund wird verständlich, dass Lothar Böhnisch in seiner Analyse der männlichen Sozialisation die Innenwelt des Mannes als unsichere, wenn nicht gar gefährliche Zone betrachtet. Dies mache verständlich, dass viele Männer ihre Konzentration auf die Außenwelt als Ort von Sicherheit, als Ort zur Gewinnung von Kontrolle durch Handeln richten. Auch viele aggressive und destruktive Verhaltensweisen von Männern, die zur inneren Bewältigung von Krisensituationen dienen, charakterisiert er letztlich als „umgewandelte innere Hilflosigkeit“ (Böhnisch 2004, 193) konkreter: Männer bearbeiten ihre Schwierigkeiten, Konflikte und Gefühle im Außen. Dadurch gibt es einen Verlust an Selbstbezug. Die eigene Bedürftigkeit und die innere Befindlichkeit werden gar nicht wahrgenommen bzw. verdeckt. Der mangelnde Selbstbezug, das Nicht-fühlen-dürfen und der Kontrollzwang führen oft zu einer Stummheit der Männer sich selbst gegenüber (vgl. Böhnisch 2004, 196/7 u. Müller-Commichau/Schäfer 2000, 17/8).

Hinter einer nach außen wahrnehmbaren Lawine von Geschäftigkeit steht häufig der Versuch, von der Bedrohlichkeit und dem Sich-Ausgeliefert-Fühlen abzulenken (vgl. Levang 2002, 64/6). Auf diese Weise wehren sich Männer gegen die scheinbare Machtlosigkeit. Damit geht die Schwierigkeit vieler Männer einher, eine Sprache für ihre Gefühle und somit auch für ihre Trauer zu finden. Auch dies ist der Prägung geschuldet, „dass Verletzlichkeit, Zartheit und Empfindlichkeit Schwächen für das männliche Geschlecht sind... Die Botschaft ist klar: Es gereicht einem Mann zur Ehre, den Schmerz zu verleugnen und nicht, ihn zu fühlen“ (ebd., 46/7). Entsprechend sind auch die Versuche von Männern, mit ihren Gefühlen umzugehen, von Flucht in Arbeit, von Einsamkeit oder Sucht (von der Alkohol- bis zur Sexsucht) geprägt.

Diese Sichtweise ist die eine Seite der Medaille und vielleicht die vordergründig häufig zutage tretende, vielleicht auch die, die im Allgemeinen als „typisch männlich“ im Umgang mit Gefühlen und Trauer betrachtet wird. Mir ist es wichtig, diese Tatsachen zunächst einmal verstehend zur Kenntnis zu nehmen. Das bedeutet aber keineswegs eine vollkommene Unfähigkeit von Männern zu trauern. „Männer trauern wirklich. Sie sind betroffen. Sie trauern vielleicht auf andere Art, aber nicht minder tief.“ (Levang 2002, 17)

Wie stellt sich die Trauer von Männern dar?

In meiner Beschäftigung mit der Trauer von Männern habe ich in qualitativen Interviews vier Männer, die den Verlust einer ihnen nahestehenden Person durch den Tod erlebt haben, befragt. Für die Interviews habe ich einen Leitfaden mit Fragen entwickelt, die sich auf das unmittelbare Erleben der Männer beim Verlust der geliebten Personen beziehen, auf ihre Gefühle, ihr soziales Eingebundensein, sowie auf die rückblickende Bewertung ihres Trauererlebens. In den Interviews erzählten die Männer aus ihrer Erinnerung bzw. ihrem Erleben und ich behielt die Fragen im Hintergrund, um alle thematischen Schwerpunkte im Blick zu haben.

Ein Mann, der seine beiden ungeborenen Zwillingssöhne verloren hatte, berichtete sehr eindrücklich von der Dramatik beim Tod seiner Kinder. Er machte seinen Schmerz und seine Erschütterung sehr deutlich, was ihn in der folgenden Zeit in eine tiefe innere Krise führte, weil er es nicht vermochte, sein schmerzvolles Erleben in seinen Alltag und insbesondere in sein Berufsleben zu integrieren. Er spürte eine große Leere, die es unmöglich machte, weiter so wie bisher zu funktionieren. Vielmehr verlangte die Trauer ihr Recht. Als erschwerend erlebte er die Tabuisierung seiner Trauer und seines Verlustes vor allem in der Arbeitswelt, was ihn dazu zwang, eine Auszeit zu nehmen. Seine Krise führte zu einer Neuorientierung seines gesamten Lebens, weil er durch den Verlust der Kinder auf die Frage nach dem Sinn und nach den Prioritäten in seinem Leben zurückgeworfen wurde.

Mein zweiter Interviewpartner hatte seine Ehefrau nach mehr als 20 gemeinsamen Jahren durch Krebs verloren. Er gestaltete die Beerdigung seiner Frau sehr aktiv und bewusst. Er lebte seine Trauer ohne viele Tränen, manchmal im bewussten Rückzug an einen bestimmten Platz im Garten, an dem er mit seiner Frau sehr glücklich gewesen war. In diesem Raum ging er der Erinnerung an seine Partnerin ganz bewusst nach, spürte Verbundenheit und Schmerz. Wichtig war ihm, auch angesichts des Verlustes sein Leben zu meistern und die Verantwortung nicht abzugeben. Nach einer bestimmten Zeit entschied er sich ganz bewusst, nicht mehr rückwärtsgewandt zu leben, sondern sein Leben auf die Zukunft auszurichten.

Ein dritter Mann hatte als junger Mann seinen einzigen, älteren Bruder durch Suizid verloren. Seine Trauer und sein Erleben waren davon bestimmt, nach dem unerwarteten Tod des Bruders Verantwortung für die ganze Familie zu übernehmen und anstehende Aufgaben (z.B. für die Regelung der Beerdigung) zu erfüllen. Ihm blieb in dieser Anforderung wenig Raum für seine eigenen Gefühle und seine unmittelbare Betroffenheit. Später konnte er sich bewusster damit auseinandersetzen und das Geschehene akzeptieren.

Der letzte Gesprächspartner schließlich hatte seinen hochbetagten Vater mit über 90 Jahren verloren. Er war „satt an Jahren“ gestorben. Dieser Mann schilderte eindrucksvoll die Begegnung mit dem Vater nach seinem Tod. Er beschrieb seine Gefühle als einen Schmerz, der seine ganze Existenz durchdrang, und sein Erleben in der Begegnung mit dem toten Vater als tiefe spirituelle Erfahrung, als Berührt-werden von einem größeren Geheimnis, wie er es auch bei der Geburt seiner Kinder erlebt hatte. Er gestand sich viel (Frei-)Raum für das bewusste Erleben des Abschieds von seinem Vater und die damit verbundene Trauer zu. Durch den Tod des Vaters veränderte sich seine Rolle als Mann in der Familie noch einmal sehr spürbar.

Bei aller Unterschiedlichkeit im Erleben dieser Männer konnte ich einige Punkte entdecken, die etwas Gemeinsames oder Signifikantes aufzuweisen scheinen:

- Männer trauern aktiv. Handeln und aktiv sein haben für sie in der Trauer eine wichtige Bedeutung. Offensichtlich ist ein Verlust für Männer besser zu ertragen, wenn sie selbst etwas tun können. Hannah Lothrop stellt dazu heraus: „Arbeit und Handlung kann in der Tat der Trauer dienen. Es scheint wirklich so, dass die männliche Seite in uns unsere Trauer eher durch Aktivität und Kreativität erschließen kann. Doch die Handlung *muss* bewusst mit dem Schmerz verbunden werden“ (Lothrop 2005, 135), damit sie nicht in wilden Aktionismus abgleitet. Dies entspricht dem Ansatz des LTUM, dass das Handeln und Agieren nicht als „Selbst-Doping“ missbraucht werden darf, um nicht zu fühlen.

- Trauer und Schmerz werden ganz individuell ausgedrückt. Die Trauer mit allen verunsichernden und bedrohlichen Gefühlsanteilen zuzulassen, bedeutet, die Kontrolle abzugeben und sich einem Prozess zu überlassen, der ins Offene führt. Bei aller Bedrohlichkeit birgt dies eine Chance, neues zu entdecken, in eine vertiefte Entwicklung zu kommen. Dazu brauchen betroffene Männer eine innere Sicherheit und das Vertrauen „Das, was ich fühle, ist angemessen, meine Tränen, meine Schwäche. Ich bin ein Mann - auch in meiner Trauer.“ Diese Gewissheit ist notwendig, um die eigene Trauer auch vor anderen zeigen zu können.
- Verbundensein und Anteilnahme anderer sind wichtig, können aber nicht immer aktiv eingefordert werden. Männer fühlen sich in ihrer Trauer oft einsam, brauchen dieses Alleinsein manchmal sogar. Sie wollen aber letztlich nicht mit ihrer Trauer allein bleiben, sondern sind auf Anteilnahme und Verbundenheit mit anderen Menschen angewiesen. Einer der befragten Männer brachte das sehr treffend auf den Punkt: „Zusammensein mit Menschen, die etwas ähnliches erlebt haben, ist schon heilend.“

Angebote für trauernde Männer auf dem Hintergrund des Lebens- und Trauerumwandlungs-Modells (LTUM)

Auch wenn die für Männer vielleicht typische und die Anteilnahme anderer manchmal erschwerende Ambivalenz zwischen Autonomie und Verbundenheit erkennbar bleibt, wird doch deutlich, dass die Grundprinzipien des Lebens- und Trauerumwandlungsmodells (LTUM) von Jorgos Canacakis (vgl. Canacakis 2006, 176/7) auch für Männer hilfreich sein können:

- Gefühle und Trauer brauchen lebendigen Ausdruck. So kann eine Vielfalt von Gefühlen angereichert und in einem kreativen Prozess ausgedrückt werden.
- Die Trauer des Einzelnen muss von anderen gesehen und bestätigt werden (Resonanz und soziale Dimension der Trauer). Das ermöglicht „das Gefühl einer tragenden Solidargemeinschaft im Gesehen-, Gehört-, Verstanden- und Akzeptiertwerden“ (ebd., 177).
- Durch die Verbundenheit, den Austausch, das wechselseitige Geben und Nehmen in einer Gruppe von Menschen (Amicalitäts-Prinzip) wird eine tiefere Ebene erreicht, das Potenzial des Einzelnen in seiner Gefühlsvielfalt und Lebendigkeit gesteigert.
- Eine wesentliche Voraussetzung dazu ist das Prinzip der Selbstsorge, die vielen Männern schwerfällt. Sie kann gelingen, wenn sie lernen, sich selbst wahrzunehmen, ernst zu nehmen, zu akzeptieren und zu lieben.
- Rituale können im Prozess der Verlebendigung und Umwandlung einen strukturierenden Rahmen geben, der Orientierung, Anregung und Raum für Entwicklung schafft.

In der Begleitung trauernder Männer ist auf der Grundlage des LTUM neben individueller Trauerbegleitung vor allem das Ermöglichen von Erfahrungen in einer Gruppe sinnvoll. Das kann in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe geschehen. Ich kann mir aber auch reine Männergruppen vorstellen. Ich verspreche mir davon, dass Männer ihre Trauer ganz spezifisch teilen können, ihre Erfahrungen austauschen, ihren Schmerz zeigen, sich wechselseitig Mitgefühl und Unterstützung geben, aber auch ihre lustvollen und vitalen Seiten zum Ausdruck bringen können.

Solche Angebote müssen prozesshaft angelegt sein und Vertrauen unter den einzelnen Teilnehmern ermöglichen, damit ein Sich-einlassen und die Bereitschaft, das eigene innere Erleben und die eigene Verletzlichkeit vor anderen zu zeigen, entstehen kann. Um den Männern Sicherheit in diesem Prozess zu geben, ist es wichtig, das Aktivsein und den Handlungsbezug, der oben als charakteristisch männlich herausgearbeitet wurde, als Ressource zu nutzen.

Elemente solcher Angebote für Männer können sein:

- das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers über einfache Übungen,
- das In-Kontakt-treten mit der Natur (unmittelbares Erleben, Schärfung der Wahrnehmung, Erleben des Selbst als Teil eines größeren Ganzen, Verbindung mit einer archaischen Kraft),
- das gemeinsame Tun und Erleben in der Gruppe (schöpferisches Gestalten, Spüren von eigener Kraft, Verbundenheit, wachsendes Vertrauen),

- Übungen, in denen Schmerz und Trauer der Einzelnen erfahrbar werden und einen Ausdruck finden,
- der vielfältige Ausdruck von Gefühlen,
- die Gestaltung von Ritualen.

In diesem Prozess können die Einzelnen und die Gruppe als Ganzes einen Weg finden, eine neue „Sprache“ (nicht nur über Worte), um das auszudrücken, was es an Trauer und anderen Gefühlen bei den Einzelnen gibt, und eine Entwicklung zu neuer Lebendigkeit zu machen. Wesentlich ist dabei das, was durch das wachsende Vertrauen und den lebendigen Prozess in der Gruppe entsteht, das, was Canacakis mit dem Begriff „Dorfgemeinschaft“ charakterisiert: „Das Dorfgemeinschaftskonzept wirkt unterstützend, tragend, schützend, bestätigend, anerkennend, verstehend und mitfühlend“ (ebd., 196). Aktivitäten in Gruppen bieten insbesondere für Männer die Chance, die spezifisch männlichen Erlebnisweisen und Ausdrucksformen zu leben.

Literatur

- Böhnisch, Lothar, Männliche Sozialisation. Eine Einführung. Weinheim 2004
 Canacakis, Jorgos, Ich sehe deine Tränen. Lebendigkeit in der Trauer. Das Lebens- und Trauerumwandlungsmodell (LTUM). Stuttgart 2006
 Hollstein, Walter, Was vom Manne übrig blieb. Krise und Zukunft des starken Geschlechts. Berlin 2008
 Levang, Elisabeth, Männer trauern anders. Freiburg 2002
 Lothrop, Hannah, Gute Hoffnung – jähes Ende. Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern. 12. Aufl. München 2005
 Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.), Dokumentation der Fachtagung Neue Kultur im Umgang mit Tod und Trauer. Düsseldorf 1999
 Müller-Commichau, Wolfgang / Schäfer, Roland, Wenn Männer trauern. Über den Umgang mit Abschied und Verlust. Mainz 2000
 Real, Terrence, Mir geht's doch gut. Männliche Depressionen, Bern 1999
 Schmauch, Ulrike, Anatomie und Schicksal – Zur Psychoanalyse der frühen Geschlechtersozialisation. Frankfurt 1987
 Schnack, Dieter / Neutzling, Rainer, Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach Männlichkeit. Reinbek 1995

Autor:

Ferdi Schilles
 Diplom-Theologe, Supervisor DGSv, Trauerbegleiter
 Kreuzweg 24
 48249 Dülmen
 Tel. 02594 860823
 Mail: info@sensus-praxis.de
 Web: www.sensus-praxis.de