

*Sie befassen sich seit vielen Jahren mit Männertrauer. Gibt dafür einen besonderen Grund?*

Mein Ausgangspunkt für das Thema ist meine eigene Trauererfahrung. Vor 14 Jahren starb mein älterer Kollege, zu dem ich eine sehr gute kollegiale und ebenbürtige Beziehung hatte, der für mich aber auch wie ein väterlicher Freund im besten Sinne war. Seinen plötzlichen Tod habe ich sehr betrauert, andererseits strengte ich mich umso mehr an, den Laden am Laufen zu halten und zu funktionieren. Ich habe damals meiner trauernden Seite zu wenig Rechnung getragen, obwohl die Trauer innerlich ihren Tribut forderte und ich mich eher geschwächt fühlte, und weiter versucht, meine Rolle zu spielen. Unbewusst ging es nach dem Motto „Es muss doch weitergehen“. Diese große Anstrengung hat aber dazu geführt, dass meine innere Bilanz noch schlechter aussah. Wenn man so will, habe ich meine Batterie noch mehr heruntergeladen und das hat mir noch mehr geschadet. Das führte mich in eine tiefe Krise. Neben der Trauer geriet auch das Bild von mir selbst ins Wanken. Das war für mich eine erschütternde Erfahrung, ein echter Tiefpunkt.

Ich bin da aber nicht stehen geblieben, sondern habe gespürt: Ich muss was tun. Durch die Teilnahme an einem Trauerseminar und später durch die sehr intensive und umfangreiche Trauerweiterbildung bei Jorgos Canacakis änderte sich meine Perspektive. Das war für mich eine sehr sinnliche Erfahrung. Er hat uns die ganze Bandbreite an Gefühlen erleben lassen. Die Trauer war natürlich auch ein ganz wesentlicher Anteil. Diese Erfahrungen bei Canacakis haben mich sehr geprägt und auch zu wichtigen Erkenntnissen geführt, die mich auch heute noch in der Trauerbegleitung leiten. Zum Beispiel, dass Trauer einen Ausdruck braucht und wie wichtig es ist, dass die Trauer von anderen gesehen und bestätigt wird.

Was hat mich dann zum Thema Männertrauer geführt? – Jorgos Canacakis sagte während unserer Ausbildung einmal sinngemäß: „Männer sind wie Dinosaurier. Die werden demnächst aussterben, denn die kriegen das mit der Trauer und den Gefühlen ja nicht hin.“ Diese Provokation hat bei mir gewirkt. Ich wollte mich mit dieser plakativen Diagnose nicht zufriedengeben und auch genauer wissen, wie Männertrauer sich differenziert betrachtet darstellt und was die Hintergründe sind. Das war der Ausgangspunkt meiner intensiven Beschäftigung mit dem Thema und so wurde es für mich seitdem zu einem Schwerpunkt.

*Ihr neues Buch heißt ja auch „Männertrauer erschließen“. Ist es heute noch zeitgemäß, die Trennung nach dem Geschlecht vorzunehmen? Oder was macht Männertrauer aus?*

Von den Publikationen, die es zu diesem Thema gibt, tragen auffallend viele den Titel „Männer trauern anders“. Bei Vorträgen, die ich halte, bekomme ich am Schluss häufiger die Rückmeldung: „So viel anders ist das aber nicht. Das kenne ich als Frau auch.“

In meinem Buch geht es gerade nicht darum, einen Gegensatz aufzubauen zwischen den Geschlechtern. Mir geht es um das Verstehen: Wie ist es? Warum ist es, wie es ist? In meiner Beschäftigung mit der Literatur, aber auch durch sehr beeindruckende Fallbeispiele männlicher Trauer werden bei aller Individualität und Unterschiedlichkeit einige verbindende Merkmale deutlich. Eines ist zum Beispiel die Bedeutung des Tuns in der Trauer, der Handlungsbezug, der Sicherheit gibt. Beim genauen Hinsehen wurde deutlich, dass auch das mit Sozialisation und männlicher Prägung zu tun hat. Der Sozialisationsforscher Böhnisch sagt: Männer bearbeiten das Innere im Außen, was die männliche Handlungsorientierung verständlich machen kann. Das Innere sei für Männer eher eine gefährliche Zone. Diese Aussage findet sich auch noch in aktuellen Veröffentlichungen wieder. Das macht die starke Handlungsorientierung mancher Männer verständlich.

Mit solchen defizitär anmutenden Zuschreibungen wollte ich mich aber nicht zufriedengeben. Ich habe auch die männlichen Ressourcen herausgearbeitet. Denn wer sagt denn, dass ein Mann, der sich nach einem Verlust in die Werkstatt zurückzieht oder joggen geht, nicht trauert? Bilder von

Trauer, wie diese zu sein hat, sind manchmal auch sehr weiblich geprägt. Hier braucht es eine erweiterte Sicht.

*Aber es gibt bestimmt auch Gemeinsamkeiten in der Trauer bei den Geschlechtern?*

Es gibt ja nicht „das“ typisch Weibliche oder „das“ typisch Männliche in der Trauer. Eine Verlusterfahrung setzt innere Prozesse und auch soziale Prozesse in Gang. Und jede und jeder reagiert auf die eigene Weise, greift auf mehr oder weniger gewohnte Strategien und Bewältigungsmechanismen zurück. Das klingt sehr psychologisch. Natürlich spielt da die eigene Lebensgeschichte und das Lernen im Umgang mit Verlust, Trauer, Krise hinein. Das scheint mir viel wichtiger zu sein als eine Pauschalisierung. Es geht darum, dem Individuellen in der Trauer gerecht zu werden, d.h. auch den verletzlichen Anteilen, die ganz unterschiedlich sind, Raum zu geben, ebenso aber auch die Stärken zu sehen und anzuerkennen.

*Wie kann Trauer gemeinsam bewältigt werden? Müssen wir dazu die geschlechtsbezogene Trauer des anderen verstehen?*

Respekt vor dem anderen und seiner bzw. ihrer Art des Umgangs wäre die wichtigste Grundhaltung. Aber es braucht auch Empathie, um die andere Seite zu verstehen. Das ist nicht einfach. Wenn Eltern zum Beispiel ein Kind verlieren, trauern ja beide, beide auf ihre Weise und im besten Fall auch gemeinsam. Gut ist es dann, wenn sie eine gemeinsame Ebene finden und das jeweils unterschiedliche Erleben und Trauern auch zwischen ihnen kommunikabel wird und wechselseitig akzeptiert werden kann. Wenn diese gemeinsame Ebene fehlt, kann das ein großes Hindernis sein und die beiden voneinander in ihrem Erleben trennen. Dann kann zum Schmerz des Verlustes noch eine weitere Wunde hinzukommen, die Verletzung des Unverstanden-Seins durch die Person, die einem doch besonders nah sein soll.

Mir ist da ein Vater vor Augen, der seinen Sohn durch einen Unfall verloren hat, und sich in seiner Art zu trauern, von seiner Frau sehr unverstanden fühlte.

Die Andere oder den Anderen in seiner Art, zu trauern, anerkennen und lassen ohne sich selbst zu verbiegen – darum ginge es.

*Sie begleiten Männer seit vielen Jahren in der Trauer. Gibt es da ein Ziel, das bei der Trauer erreicht werden soll?*

Ich glaube da ist das Stichwort Erlaubnis ganz wichtig. Um trauern zu können, braucht es sowohl eine innere als auch eine soziale Erlaubnis. Und hier spielen die Rollenbilder, Erwartungen und Zuschreibungen hinein. Botschaften wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Jungs weinen nicht“ oder „Du bist doch keine Memme“, die immer noch mehr oder weniger bewusst in vielen Männern drinstecken, machen es nicht gerade leicht, Trauer und verletzliche Anteile zuzulassen. Mittlerweile werden die „weichen“ Anteile Männern gottseidank ja auch mehr zugestanden.

Die innere Erlaubnis ist aber vielleicht manchmal noch das größere Problem. Darf ich als Mann „schwach“ und verletzlich sein? Auch hierin liegt ja schon eine Bewertung: Trauer = Schwäche.

Das macht es natürlich nicht leicht. „Ich muss mich schützen und will nicht als Schwächling dastehen.“ Eine solche (oft unbewusste) Haltung macht es schwer, Trauer zuzulassen.

Hier liegt eine Paradoxie: Nur wenn ich die Trauer mit allem, was zu ihr gehört, zulasse und in diesen unsicheren offenen Prozess hineingehe, kann ich weiterkommen. Das ist eine große Herausforderung und das anzunehmen und sich darauf einzulassen, erfordert Mut.

Deshalb ist ein Mann, der sich zu trauern traut, ein starker Mann. Und wer das zulässt, gewinnt auch noch mehr Lebendigkeit und wird merken, dass seine Ressourcen und Stärken zum Tragen kommen. Mehr noch: Seine Trauer, die erst vielleicht mit dem Gefühl von Schwäche verbunden war, wird zu einer echten Stärke.