



Foto: stock/imagebroker

Nur wenige Männer nutzen Trauergruppen

Sich sichtbar verletzt und traurig zu zeigen, dürfen viele Mädchen – anders als die meisten Jungen – schon früh lernen. Nach Worten der Bonner Sozialpsychologin und Trauerbegleiterin Chris Paul sind Männer „einfach nicht entsprechend sozialisiert“, um sich mit anderen über Krisen und tiefe Gefühle auszutauschen – nicht selten zum Befremden ihrer eigenen Partnerin.

Paul zufolge werden sich das Verhältnis der Männer zur offenen Trauer und die Bereitschaft dazu mit der Zeit ändern. „Mir scheinen die unter 30-jährigen Männer bereits offener dafür zu sein“, sagt die Vorsitzende des Vereins „Trauerinstitut Deutschland“. Zurzeit jedoch nähmen Frauen Angebote zur Trauerbegleitung „viel stärker wahr“. Sowohl in den Ausbildungskursen zur Fachkraft für Trauerbegleitung als auch in Selbsterfahrungsgruppen gebe es „zwischen 80 und 100 Prozent“ Teilnehmerinnen.

Das kann für ihren Bereich auch Petra Seitzer bestätigen, die Vorsitzende des Hospizvereins Regensburg. Seit 15 Jahren bietet dieser drei Trauergruppen pro Jahr an, an denen im Schnitt acht Hinterbliebene teilnehmen. „Wenn es hochkommt, haben in all der Zeit 15 Männer dieses Angebot genutzt“, schätzt die Religionspädagogin.

Offene Trauer ist nicht unproblematisch

Männer verarbeiteten Verlustschmerz „sehr oft unsichtbar“, schreiben der Erziehungswissenschaftler Professor Wolfgang Müller-Commichau und der Krankenpfleger Roland Schaefer in ihrem Buch „Wenn Männer trauern“ – und setzen, angelehnt an Herbert Grönemeyers berühmtes Männer-Lied hinzu: „Männer weinen eben heimlich und sind so furchtbar oft so erschreckend stark, dass in einem versteinerten Gesicht nicht die Spur einer Träne zu erkennen ist.“

Das mag ungesund, kann aber auch klug sein. Denn „jene Männer, die sich dennoch mutig zu ihren Depressionen ihren seelischen Tiefs und biografischen Katastrophen bekennen, stehen in der Gefahr, beruflich nach und nach deklassiert zu werden“, führen die beiden Autoren aus. Für noch verantwortungsvollere Aufgaben kämen derart offener Männer „kaum noch in Betracht“.



Wolfgang Müller-Commichau, Roland Schaefer:

„Wenn Männer trauern. Über den Umgang mit Abschied und Verlust“

Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz, 2000, 144 Seiten, 16,50 Euro.



Eckart Hammer:

„Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung“

Herder Verlag, Freiburg, 2008, 2. Auflage, 219 Seiten, 14,90 Euro.

nicht, zumindest nicht öffentlich“, sagt Petra Seitzer, die Vorsitzende des Hospizvereins Regensburg. Deshalb nähmen jene Hinterbliebenen, deren Frauen der Hospizverein zuvor beim Sterben begleitet hat, auch lieber stützende Einzelgespräche wahr, als sich in eine offene Trauergruppe zu wagen. Und ihr Herz schütteten sie meist einer speziell ausgebildeten Frau aus. Die Chance, auf einen männlichen Trauerbegleiter zu treffen, liege zumindest in bayerischen Hospizen bei etwa zehn Prozent.

„Während Frauen eine deutlichere Hingabe an den Sterbeprozess und den Tod zeigen, scheinen Männer dazu zu neigen, auch in dieser Phase des Lebens noch gegen etwas ankämpfen zu müssen.“

GREGOR LINNEMANN, HOSPIZLEITER

Für trauernde Männer bricht Seitzer eine Lanze. Beide Geschlechter machten es einem trauernden Mann nicht eben leicht, von seinem Schmerz zu berichten – was Männer sehr beklagten. „Ein Mann, dessen Kind gestorben ist, wird oft nur danach gefragt, wie es seiner Frau geht, doch nach ihm und seiner Trauer fragt kaum je-

mand“, kann Seitzer aus Erfahrung berichten.

Was Witwer und Witwen klar unterscheidet, ist ihre jeweilige Offenheit für eine neue Partnerschaft. Auch fürs erotische Weiterleben sind trauernde Männer schneller wieder offen. „Sie brauchen eher wieder sexuelle Kontakte, weil ihnen jemand zum Anlehnen und Streicheln fehlt“, sagt der Bonner Sozialpädagoge Jürgen Goldmann

Beim Hospizverein Lighthouse, der unheilbar kranke Menschen betreut und auch Trauernde ambulant berät, arbeitet Goldmann als Trauerbegleiter. In den Einzelappartements des Vereins leben maximal 16 Personen, die psychosozial unterstützt und bei Bedarf von ambulanten Pflegern versorgt werden. Die Totkranken leiden zum Beispiel an Aids, Krebs, Hepatitis C oder Multipler Sklerose, haben manchmal noch Jahre bis zu ihrem Tod zu leben – anders als in klassischen Hospizen, wo Patienten oft nur noch ihre letzten Wochen oder Monate verbringen.

Goldmann hat ähnliche Erfahrungen gemacht wie seine zuvor erwähnten Fachkollegen. Auch er weiß, dass Männer „oft nichts hören wollen von schlechten Diagnosen“ – wobei Schwule damit „häufig offener und emotionaler umgehen“. Auch kann er bestätigen, dass Männer auf eigene Weise um nahe Mitmenschen trauern. „Sie machen es oft mit sich aus,

nehmen aber schon mal einen Schraubenzieher oder Ähnliches in die Hand und leben ihre Trauer damit eher körperlich aus.“

Zum Glück hätten Frauen es beim Verschmerzen eines Verlustes etwas leichter. „Sie dürfen eher und länger trauern als Männer, sie erfahren hier ganz klar mehr Toleranz.“ Auch bäten sie bereitwilliger um Hilfe. „Männer haben das nicht so gelernt.“ Sie könnten es freilich: Gewonnen wäre schon etwas, wenn kleine Jungs – vor allem von ihren Vätern – nicht länger den Unsinn hören müssten, dass Indianer keinen Schmerz kennen würden.

Hilfreich sind zudem Projekte wie das vom Bundesfamilienministerium geförderte „Hospiz macht Schule“ oder die Bonner Initiative „Trau dich trauern“, weil sie Kinder und damit auch künftige Männer mit dem aus dem Alltag quasi entsorgten Thema Sterben altersgerecht konfrontieren. „Trauer ist in unserer Fit-for-fun-Gesellschaft nach wie vor tabuisiert“, bedauert Goldmann. Er ist nicht der Einzige, der daran etwas ändern möchte.

Infos im Internet:

- ▶ www.bonn-lighthouse.de
- ▶ www.trauerinstitut.de
- ▶ www.hospize.de (Deutsche Hospiz-Stiftung)
- ▶ www.hospiz.net (Deutscher Hospiz- und Palliativ-Verband)
- ▶ www.trau-dich-trauern.de (Angebot für trauernde Kinder und Jugendliche)

