

Männer weinen nicht

Geschlechtsspezifische
Unterschiede bei der
Trauerarbeit



Für Bestatter und ihre Mitarbeiter ist der Umgang mit Trauernden Tagesgeschäft. Das heißt jedoch nicht, dass sie nicht auch noch nach Jahren im Beruf ein Gefühl von Unsicherheit im Kundenkontakt beschleichen kann. Beispielsweise wenn der Bestatter merkt, dass ein Angehöriger, soweit man das in dieser Situation sagen kann, sehr schlecht mit dem Verlust zurechtkommt. Zum Beispiel wenn der Hinterbliebene niemanden hat, der ihn in seiner Trauer auffängt. Was tun in so einem Fall? Fällt das noch in den Verantwortungsbereich des Bestatters? Kann man den Menschen sich selbst überlassen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?

Situationen dieser Art sind einer gesellschaftlichen Entwicklung geschuldet, die Sterben und Tod mehr und mehr ausgegrenzt hat. In den vergangenen Jahrzehnten hat ein Wandel im sozialen Leben stattgefunden, der nur wenig traditionelle Trauerkultur und schützende Räume für trauernde Menschen zulässt. So hat sich eine Unfähigkeit zu trauern verbreitet, die wiederum eine Gegenbewegung forciert: an die Stelle vergangener Rituale tritt professionelle Trauerbegleitung. Mit Therapiezentren und Trauergruppen wurden in den 1980er Jahren neue Räume zum Trauern geschaffen, um das aufzufangen, was der gesellschaftlichen Entwicklung zum Opfer gefallen ist.

Individuelle Trauerzeit gesellschaftlich nicht akzeptiert
In einer Welt, wo Schönheit, Jugend und Leistung gern genutzte Schlagworte sind, scheinen negative Gefühle wie Trauer, Schmerz und Tod fehl am Platz. Unsere sozialen Netzwerke sind durch die schnelllebigen Zeiten, berufsbedingte Umzüge, kleinere Familienverbände und den Verlust der Religionskultur, ge-

schrumpft. Beziehungen sind oberflächlicher geworden, Solidarität ist einem immer selteneren Gut verkommen. Aus Angst in einer Welt des Leistungsdruckes als schwach zu gelten, werden Schwächen kaum eingestanden.

Dabei kann der Verlust eines nahestehenden Menschen für viele Betroffene ein traumatisches Erlebnis sein. Der Alltag kann dabei regelrecht aus den Fugen geraten. Während früher Freunde und Verwandte den Einzelnen in solchen Momenten gestützt haben, ist der Vorgang des Trauerns eine individuelle und oft einsame Angelegenheit geworden. Bei einer Umfrage des Bundesverbandes Deutscher Bestatter beklagten 67 Prozent der Befragten, dass die Öffentlichkeit das Thema Tod verdränge. Viele Menschen verzichten auf Kondolenzbesuche, weil sie mit dem Tod nicht umgehen können. Angehörige, Freunde, Nachbarn sind überfordert mit den Trauernden und ihren Gefühlen. Aus Angst, etwas Falsches zu sagen, sagt man lieber gar nichts und lässt die Trauernden mit ihrem Schmerz allein. Das Trauerjahr hat ausgedient, und die Ver-

sorgung der Verstorbenen wurde vollständig in die Hände der Bestatter gegeben. Geblieben ist die Beerdigung als letztes Ritual, das den Hinterbliebenen den Abschied leichter machen kann. Denn ein zeremonieller Abschied ist ein erster Schritt, das eigentlich Unfassbare, den Tod, zu realisieren. Aber was ist mit der Zeit danach? Zwar wird es nach und nach gelingen mit dem Verlust des geliebten Menschen umzugehen und damit zu leben. Aber wie lange dieser Vorgang dauern kann, ist nicht abzusehen. Trauerverarbeitung ist ein ganz individueller Prozess, der in kein Schema passt. Die Erfahrung ist, dass Menschen mit akuter Trauer mehr als ein Jahr benötigen, um mit dem Leben wieder zu-recht-zu-kommen und mit den Anforderungen fertig zu werden, die der Alltag an sie stellt. So ist der Redebedarf der Betroffenen auch noch vorhanden, wenn sich die Umwelt nach einigen Tagen oder Wochen wieder dem Alltagsgeschehen zuwendet. Verwandte und Freunde, mit denen man anfangs über den Verstorbenen sprechen konnte, halten dies auf Dauer vielleicht nicht aus. Der Trauernde fühlt sich dann unverstanden und allein mit seinen Gefühlen.

Vielfältige Angebote für Trauernde

Dieses Gefühl des Sich-unverstandens-Fühlens entsteht auch dadurch, dass sich nach dem Tod eines Menschen bei den Angehörigen ganz verschiedene Gefühlswelten auf-tun. So ist die Trauer um Mutter oder Vater eine andere als um den Lebensgefährten oder das Kind. Kinder trauern anders als Erwachsene, Männer

anders als Frauen. Daher findet man auf verschiedensten Ebenen, in der realen wie auch in der digitalen Welt, diverse Angebote sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Foren im Internet haben zum Beispiel den Vorteil, dass Menschen, die sich in akuter Trauer befinden, nicht das Haus verlassen müssen. Denn „gerade dieses ‚Sich-auf-den-Weg-Machen‘ fällt vielen Betroffenen unheimlich schwer“, erklärt Ulla Engelhardt, Buchautorin und Trauerbegleiterin beim Hamburger Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. Die Anonymität der digitalen Welt kann helfen offen das auszusprechen was einen wirklich bewegt. Außerdem finden sich relativ schnell Gleichgesinnte, die einen ähnlichen Verlust erlebt haben wie man selbst. So kann man sich auf www.verwitwet.de mit Menschen austauschen, die ihren Lebenspartner verloren haben. Auf www.sternkinder.de teilen Eltern den Schmerz über den Tod ihres kleinen Kindes.

Eine wichtige Säule in der Trauerarbeit ist aber der persönliche Austausch in einer regelmäßig stattfindenden Gesprächsrunde. In der geschützten Atmosphäre der Gruppe erfahren die Trauernden, dass sie mit ihren Problemen, Sorgen und der Zerrissenheit nicht alleine sind. Durch die anderen Teilnehmer lernen sie eine Vielfalt an Ritualen und Ausdrucksformen für Trauer kennen. Das Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. bietet hier beispielsweise neben der Einzelberatung auf verschiedene Zielgruppen zugeschnittene Gruppen sowie Seminare an. So finden hier auch Menschen, die jemanden nach Suizid verloren

haben oder Trauernde zwischen zwei Kulturen, Gleichgesinnte. Zudem gibt es gemischte wie auch nach Geschlechtern getrennte Gruppengespräche. Denn so grundverschieden Männer und Frauen sind, so verschieden können sie ihre Trauer (er)leben.

Die Geschlechter trauern unterschiedlich

Wenn ein Mann nach einem Trauerfall gefragt wird, wie es ihm geht, kommt nicht selten die Antwort: „Es muss ja weitergehen.“ Bei Männern „muss“ es meistens – auch nach dem Tod eines nahestehenden Menschen. Sie verdrängen die Konfrontation mit dem eigenen Tod wie auch mit dem Sterben anderer stärker als Frauen. Nach wie vor bestimmen das soziale Umfeld und erziehungsbedingte Verhaltensnormen die Reaktion von Männern und Frauen auf den Verlust eines Nahestehenden. Floskeln wie „Männer weinen nicht“ werden uns immer noch von klein auf eingepflegt. So führt die andersartige Verinnerlichung elterlicher Ver- und Gebote zu unterschiedlichen Verarbeitungsstrategien. Die Frankfurter Psychoanalytikerin Margarete Mitscherlich schreibt in ihrem Vorwort zu dem Buch von Ursula Goldmann-Posch *Wenn Mütter trauern*, dass Frauen durch ihre gesellschaftliche und individuelle Situation per se häufiger mit Trauer konfrontiert werden. Dagegen fällt es Männern generell schwerer, Gefühle zu artikulieren und sie mit anderen zu teilen. Mitscherlich zufolge sind „Trauern und Abschiednehmen, Verzicht und Selbstbescheidung sogenannte weibliche ‚Werte‘, die von einer Frau er-

wartet und ihr auch zugestanden werden.“ Als Beispiel kann man das Verhältnis eines Mannes zu seinem besten Freund und das einer Frau zu ihrer besten Freundin anführen. Diese unterscheiden sich fundamental. Dient die Freundin dazu, gemeinsam auch die intimsten Gefühle zu erkunden, beinhalten Männerfreundschaften eher selten sehr gefühlsbeladene Gespräche. Bei ihnen stehen Kameradschaft, Loyalität und gemeinsame Unternehmungen im Vordergrund. So neigen Männer eben auch in Extremsituationen wie einem Todesfall dazu, alles mit sich allein auszumachen. Sie gehen analytisch an ihre Trauer heran und versuchen sie durch logisches Vorgehen zu bewältigen. Nicht selten zeigen sie Abwehrmechanismen, indem sie die Realität verleugnen oder verdrängen. Manche versuchen, die negativen Gefühle durch Arbeit oder übermäßiges Sporttreiben unter der Oberfläche zu halten. Frauen hingegen schämen sich weniger für eine Krise. Sie versuchen ihre Trauer durch das Zulassen der Gefühle und den Austausch mit anderen zu bewältigen. Meist haben sie ein größeres soziales Netzwerk, um über ihre Gefühle zu sprechen. Sie suchen aktiv Hilfe in Ratgeberliteratur oder schließen sich einer Trauergruppe an. So ist es kein Zufall, dass laut einer Umfrage unter Trauerbegleitern der Frauenanteil in solchen Gruppen viel höher ist als der Männeranteil. Dies ist auf unsere gesellschaftlichen Strukturen zurückzuführen. In unserem Kulturkreis entspricht es der Männerrolle den Starcken zu mimen, keine Schwäche zu zeigen. Der Mann ist die starke Schulter, an die die Frau sich anleh-

nen kann. Viele Männer denken, dass die Frau zusammenbricht, wenn sie diese Rolle aufgeben. Dass dem in der Regel nicht so ist, sehen sie gar nicht. Die Intensität der Trauer bei Männern ist also nicht minder als bei Frauen. Sie müssen nur andere Möglichkeiten suchen, ihren Kummer ausleben zu können.

(Geschlechter)spezifische Herangehensweisen in der Trauerarbeit Verallgemeinern sollte man diese Erkenntnisse jedoch nicht. Die Trauer und der mit ihr einhergehende Verarbeitungsprozess sind von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich. Dennoch ist es wichtig, die geschlechtlichen Eigenheiten in der Trauerarbeit zu berücksichtigen. Das Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. bietet deshalb reine Männergruppen an, in denen sie ganz unter sich männerrelevante Themen besprechen können. „Über Sexualität und neue Partnerschaften spricht Mann lieber unter seinesgleichen“, so Ulla Engelhardt. Dem männlichen Geschlecht fällt es meist leichter, sich Fremden zu öffnen, weil sie sich dann eher keiner vorgefertigten Rollenverteilung unterwerfen. Wenn Paare nach dem Verlust ihres Kindes Hilfe bei einem Trauerbegleiter suchen, ist besonderes Fingerspitzengefühl gefragt. Während der Mann vielleicht im Verdrängungsmodus ist, viel arbeitet und abends schweigend vor dem Fernseher sitzt, setzt seine Frau sich ganz anders mit ihrer Trauer auseinander. Vielleicht stellt sie im ganzen Haus Bilder auf, weint viel, will über ihre Erinnerungen reden. Was wiederum für den Mann nicht haltbar ist, da der Schmerz für ihn so unerträglich wird. „Gerade



Ulla Engelhardt, Buchautorin und Trauerbegleiterin beim Hamburger Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V.

wenn Menschen in einer Partnerschaft so verschieden mit ihren Gefühlen umgehen, sollte beiden bestätigend zugesprochen werden. Entscheidend ist, ihnen zu vermitteln, dass jeder der individuell begangenen Wege ‚richtig‘ ist“, erklärt Ulla Engelhardt. Aber auch für Paare, die gut miteinander trauern können, kann der Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter sinnvoll sein. Hier können sie sich einen Raum zum Trauern schaffen, der ihnen in der Gesellschaft nur im Kleinen und auch nur für eine gewisse Zeit zugesprochen wird. Gerade Erwachsene verunsichern die starken Gefühle und die Machtlosigkeit, die der Tod eines nahestehenden Menschen mit sich bringt. Vor allem wenn Außenstehende gut gemeinte Ratschläge geben und meinen, der Betroffene müsse den Verlust doch so langsam verarbeitet haben. Trauer verläuft aber nie nach Schema F. Man ist eben nicht nach einer bestimmten Zeit darüber hinweg. Des-

halb kann der Austausch mit anderen, die das Gleiche durchmachen, so befreiend sein. Und man erhält die Bestätigung, dass man mit all seinen differenten Gefühlen und Ängsten völlig normal ist.

Weiterbildung zum Trauerbegleiter

Nachdem der Bedarf nach professioneller psychologischer Betreuung in den letzten zwanzig Jahren stark angestiegen ist, dauerte es nicht lange, bis der Wunsch nach entsprechenden Fort- und Weiterbildungsangeboten entstand. Die Ausbildung zur Begleitung Trauernder, wie sie am Hamburger Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V. angeboten wird, ist für Angehörige helfender Berufe aus dem medizinischen, therapeutischen, seelsorgerischen oder gemeinde-diaconischen Bereich geeignet. So kann die zweijährige Weiterbildung durchaus auch für Mitarbeiter eines Bestattungsunternehmens Sinn haben. Einen großen Anteil bilden jedoch gerade auch Menschen, die durch Leiderfahrung und Verlustkrisen selbst geprägt wurden. In der Beratung und Begleitung, in der Fürsorge und Nachsorge mit Sterbenden und Trauernden sehen sie eine wichtige Aufgabe für ihren persönlichen Weg.

Bei dieser ergänzenden Qualifikation lernen die Teilnehmer mit den Inhalten und Erfahrungen rund um das Thema Trauer zu arbeiten und deren Anwendbarkeit in der Praxis zu überprüfen. Hauptziel der zweijährigen Ausbildung ist es, nicht in einer therapeutischen Methode zu schulen, sondern die Teilnehmer zu befähigen, den Menschen in seiner



© Ulla Engelhardt

In der Mitte des Gesprächsrunden-Stuhlkreis werden selbst gestaltete Mitten aufgestellt. Die Teelichter am äußeren Rand geben jedem in der Runde sitzenden Teilnehmer die Möglichkeit, für den Verstorbenen ein persönliches Licht anzuzünden, das während des Zusammenseins brennt.

Einzigartigkeit wahrzunehmen, ihn in seinem Trauerprozess zu begleiten, indem Hilfe angeboten wird, das Gegenwärtige auszusprechen und begreifen zu lernen. „Wichtig ist, dass die Teilnehmer sich vor Augen halten, dass trauernde Menschen zu begleiten in erster Linie Empathie verlangt. Und die Bereitschaft, Leid nicht ‚wegmachen‘ zu wollen, sondern mit auszuhalten“, erklärt Ulla Engelhardt. Den Teilnehmern sollte klar sein, dass sie sich in der Ausbildung auch mit eigenen Verlustkrisen und Trauererfahrungen auseinandersetzen müssen. „In ihrem Inneren wissen Trauernde selbst, was gut für sie ist. Die Begleiter stellen sich ‚nur‘ als Gegenüber zur Verfügung mit ihrer Aufmerksamkeit, Intuition und mit allem, was sie gelernt haben“, so Engelhardt. Das kann Zuhören und konkretes Nachfragen sein, aber

auch Schreiben, Malen, Musik, Bücher, Texte, Rituale, Gedichte und vieles mehr. So können die Trauerbegleiter den Trauernden Möglichkeiten aufzeigen, mit ihren Gefühlen umzugehen, um dann eigene Schritte gehen zu können. Und einen neuen Platz für den Verstorbenen im Leben zu finden.

Anregungen für Bestatter

Wenn jemand verstirbt, sind die Angehörigen oft erst mal in einer Art Schockzustand. Die Regelung der Angelegenheiten des Verstorbenen und die Organisation der Trauerfeier nehmen ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Viele Menschen denken, dass sie funktionieren müssen, und sperren ihre Trauer regelrecht weg, bis sie dann plötzlich unkontrolliert über sie hereinbricht. Manchmal wird erst dann so richtig realisiert, dass der Verstorbene nicht

mehr da ist, wenn der Geburtstag oder ein Familienfest ansteht. Oder wenn der noch zu Lebzeiten gebuchte Urlaub plötzlich vor der Tür steht. Aus diesem Grund sind Angehörige direkt nach dem Verlust häufig nicht empfänglich für Hilfsangebote. Hier sind Informationsbroschüren mit Adressen von Seelsorgern, Therapeuten und Selbsthilfeeinrichtungen, die der Bestatter den Betroffenen mitgibt, eine sinnvolle Lösung. Sollte der Hinterbliebene nach einiger Zeit Hilfe benötigen, hat er gleich alle nötigen Informationen zur Hand. Einige Bestatter haben ihren Kundenservice mit der Nachsorge erweitert. So haben sie einen ausgebildeten Trauerbegleiter im Haus oder ihren Angestellten eine Weiterbildung als Trauerbegleiter ermöglicht. Zwar hat der Bestatter mit der Beerdigung seine „Aufgabe“ erfüllt, aber in Zeiten, da mo-

ralische Werte immer mehr an Wichtigkeit gewinnen, ist es ein großer Zugewinn weiterzudenken. Eine Entwicklung, die auf jeden Fall gefördert werden sollte. „Denn um den Ablauf der Trauer zu verstehen und Hinterbliebene dabei zu unterstützen, mit ihr umzugehen, erfordert es eine professionell fundierte Ausbildung“, betont Trauerbegleiterin

Ulla Engelhardt. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Bestattern und Hilfseinrichtungen ist deshalb erstrebenswert, um eine optimale Betreuung zu sichern. „Man darf nicht vergessen, dass der Tod des geliebten Menschen für die Zurückgebliebenen erst der Anfang ist. Ein neuer Lebensabschnitt ohne den Verstorbenen beginnt. Dieses Bewusstsein

muss in der Gesellschaft erst noch verankert werden.“


Weitere Informationen:

www.ita-ev.de
www.bv-trauerbegleitung.de
www.gedenkseite.de

exklusiv und individuell

Seebestattungs-Reederei Albrecht

Nordsee · Ostsee · Mittelmeer · Atlantik · weltweit

Seebestattungs-Reederei Albrecht · Friedrichsschleuse 3a · 26409 Carolinensiel-Harlesiel
 Tel. 04464.1306 · Fax 04464.8037 · www.seebestattungen-nordsee.de

www.lausitzer.com

Lausitzer Sarg- und Pietätswaren GmbH & Co. KG



Produzent & Lieferant
 seit 1990

02791 Oederwitz · Am Spitzberg 12 · Telefon: (03 58 42) 20 66 - 0

INDIVIDUALITÄT UND TRADITION

Bestellen Sie online, 24 Stunden rund um die Uhr!
www.stahl-sarg.de/shop



NEU unser ONLINE SHOP

10% auf Ihre Erstbestellung
 (außer Angebote und Schnäppchen)

Sie erhalten Ihren Gutschein über diesen Betrag, den Sie bei Ihrer nächsten Bestellung einlösen können.

Als **Dankeschön** für Ihre Anmeldung erhalten Sie **exklusiv** unseren **Schlüsselanhänger**.



www.stahl-sarg.de/shop

STAHLL

Stahl Holzbearbeitung GmbH | Bahnhofstraße 14 | 63924 Kleinheubach | Fon. 03931-9710 0 | info@stahl-sarg.de | www.stahl-sarg.de