

Unterschiedliche Traueraktivitäten können Beziehungen belasten, wenn sie nicht von gegenseitigem Verständnis geprägt sind. Gibt es die richtige Verarbeitung von Trauer?

Trauern Männer anders?

In der Onlineberatung, die ich seit 10 Jahren innerhalb der Schwangerschaftsberatung von donum vitae anbiete, erhielt ich vor einiger Zeit eine Anfrage einer trauernden Mutter, die ihr Kind verloren hatte, dass sie Probleme mit ihrem Partner habe: ‚Sie trauere und könne vor Schmerz gar nicht aus dem Bett kommen. Ihr Mann hingegen malere das Wohnzimmer und scheint voller Aktivitäten zu sein. Sie erlebe ihn als gefühllos. Ja, sie überlege sogar, sich von ihm zu trennen.‘

Welche Trauerarbeit ist die gesündeste?

Es gibt keine klaren Vorgaben, wie Trauer auszusehen hat. Die einen können sich mitteilen und ihrem Kummer freien Lauf lassen, die anderen können das nur hinter verschlossenen Türen tun. Beides ist gleichermaßen berechtigt und kann nicht jeweils als besser oder schlechter beurteilt werden. Es gibt diesbezüglich auch keine empirischen Belege (vgl. David Althaus, 2017:14 und Roland Kachler, 2014:1). Sich der Trauer jedoch nicht zu stellen und sie nur weghaben zu wollen, z.B. in Form von übermäßigem Alkoholkonsum, dürfte die schlechteste und damit eine eher krankmachende Alternative darstellen.

Es gibt auch keine eindeutig geschlechtsspezifische Zuweisung, wie Männer trauern. Trauer ist immer individuell. Allerdings unterliegt sie gesellschaftlichen Gepflogenheiten. Den Männern wird eher unterstellt, dass sie einen erschwerten Zugang zu ihren Gefühlen hätten und deshalb Trauer anders verarbeiten und leben würden. Es kann jedoch im Einzelfall genau umgekehrt sein, so dass der Mann emotional reagiert und die Frau den vermeintlichen ‚Männerpart‘ einnimmt.

Doch lässt sich sicherlich eine Tendenz im männlichen Trauern ausmachen.

Laut Björn Sufke, Männertherapeut, stellen die meisten Gefühle eine Bedrohung für den Mann dar. Die größte Bedrohung dabei ist Hilflosigkeit, also das Gefühl von absolutem Kontrollverlust. Wut, Ärger, Aggression einerseits und Freude, Stolz andererseits sind die wenigen Gefühle, die von Männern akzeptiert werden (vgl. Björn Sufke, 2016: 74). Allerdings werden letztere gesellschaftlich nur dann akzeptiert, wenn die Gefühlsausbrüche nicht über die Stränge schlagen, sondern ‚sozial‘ angemessen sind. Um wieder ein Gefühl von Sicherheit bzw. Kontrolle zu erlangen, werden Aktivitäten wie Sport treiben oder sich in Arbeit stürzen entwickelt, da diese steuerbar sind.

Die unterschiedlichen Verarbeitungsformen, nämlich Gefühlen ihren Lauf zu lassen und auszudrücken versus Gefühlen nicht ohnmächtig ausgeliefert zu sein, kann Kommunikationsprobleme in der Partnerschaft bewirken. Der/die eine will nur angenommen werden, der/die andere will aktiv werden, um sich nicht von den Gefühlen überwältigen zu lassen.

Diese unterschiedlichen Umgangsformen sind nicht genetisch bedingt, denn dies würde bedeuten, dass Verhalten entschuldbar ist, weil man ja gar nicht anders könne. Allerdings kann davon ausgegangen werden, dass häufig auftretendes Verhalten einem Gewohnheitsmuster zugrunde liegt. Die gute Nachricht dabei ist, dass dieses verändert werden kann. Die schwierige Nachricht ist, dass Einstellungsänderungen und daraus resultierendes Verhalten nicht so einfach sind.

Akzeptanz unterschiedlicher Trauerformen

Wichtig ist es, zunächst Verständnis für den anderen aufzubringen und nicht abzuwerten. Im obengenannten Beispiel bedeutete dies, dass die Ehefrau ihren Mann offen fragen lernte, wie es ihm

ginge. Der Mann meinte dazu, dass ihm die Aktivitäten helfen würden, mit der Trauer umzugehen. Diese Erklärung des Mannes führte schließlich dazu, dass die Ehefrau wieder eine innere Verbindung zu ihrem Mann herstellen konnte. Sie meinte sogar: ‚dieses Verständnis habe dazu geführt, dass die Beziehung zu ihrem Mann enger geworden sei.‘

Für Männer kann es bedeuten, in Aktion zu gehen, wenn sie ihrer Partner*in in der Trauer beistehen wollen. Sie wünschen sich, dass der andere nicht mehr leidet, haben aber keine Lösung parat, wie das gehen soll. Dieser Versuch einer Lösungsfindung ist jedoch problematisch, weil sie so nicht funktionieren kann. Dadurch tritt eine Überforderung ein, die zur Hilflosigkeit führt. Die Partner*innen erwarten jedoch häufig nicht diese Form der Hilfe, sondern wünschen sich in erster Linie Mitgefühl und Anteilnahme (vgl. Hannah Lothrop, 2016:242). Und das kann bedeuten, einfach nur da zu sein, ein offenes Ohr zu haben. Es geht in diesem Fall also auch darum, die eigenen Ansprüche der Hilfe zu verändern. Und natürlich können dies auch praktische Hilfen sein, weil Trauernde von ihrer Trauer oftmals gefangen sind und ihnen die Kraft fehlt, sich anderen Dingen zu widmen.

Albert Fierlbeck

Berater aus DONUM VITAE Haar

Literatur:

Björn Sufke, (2016). Männer, Was es heißt heute ein Mann zu sein (1. Aufl.). München: Goldmann.

David Althaus, (2017). Frauen trauern – Männer arbeiten Ein Klischee? Ist gemeinsames Trauern möglich? abgerufen 16.07.2020, von https://www.agus-selbsthilfe.de/fileadmin/common/broschueren/downloads/17-09_maennertrauer.pdf

Hannah Lothrop, (2016). Gute Hoffnung, jähes Ende, Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Kindheit (3.Aufl.). München: Kösel.

Roland Kachler, (2014). Was Männer in ihrer Trauer brauchen. abgerufen 16.07.2020, von <https://www.vr-elibrary.de/doi/abs/10.13109/leid.2013.2.2.39?journalCode=leid>