

## **Männer trauern anders.**

### **Typisch männliche Strategien angesichts von Tod und Verlust - und wie sich damit umgehen ließe**

**Vortrag von  
Superintendent Dr. Helmut Kirschstein, Norden  
vor der Selbsthilfegruppe verwaister Eltern, Bramsche-Ueffeln  
am 23. April 2015**

🎵 *Herbert Grönemeyer: „Der Weg“ von der CD „Mensch“ (2002)*

Herbert Grönemeyer: „Der Weg“ - bestimmt eines der ergreifendsten Lieder zum Thema Trauer, Tod, Trauerarbeit überhaupt... Offensichtlich geschrieben und gesungen von einem *Mann, der trauert*. Kein Unbekannter: Herbert Grönemeyer ist der wohl berühmteste und erfolgreichste deutschsprachige Sänger der Gegenwart. Schon seit vielen Jahren in der Öffentlichkeit. Aber dann: jahrelang aus dem Musikgeschäft zurückgezogen, weil innerhalb kürzester Zeit seine Frau und sein Bruder an Krebs gestorben waren. Er konnte nicht mehr so weitermachen, wie bisher, sagt er. Er nahm sich eine Auszeit. Nach drei Jahren war er wieder da - mit einer CD, die vor allem eins tut: den Abschied „be-arbeiten“, wenn es das gibt. Der ungewöhnliche, außergewöhnliche Titel „Der Weg“ lief wochenlang im Radio - mich selbst hat er immer wieder bei Autofahrten über Land überrascht, und er hat mir die Tränen in die Augen getrieben, genau so überraschend, mehr als einmal.

Männer trauern anders - stimmt das eigentlich, angesichts von Herbert Grönemeyer?

Damit sind wir mittendrin im Thema, zu dem ich Sie herzlich begrüße: „Männer trauern anders. Typisch männliche Strategien angesichts des Todes - und wie sich damit umgehen ließe“

Ich möchte meinen Vortrag in sieben Teile gliedern:

- 1. Trauern Männer wirklich anders?**
- 2. Wie Männer trauern - typische Strategien**
- 3. Warum Männer „typisch männlich“ trauern: die soziologische Erklärung**
- 4. Warum Männer „typisch männlich“ trauern: die biologische Erklärung**
- 5. Warum mich die Trauer der Männer so traurig stimmt**
- 6. Was Frauen für ihre trauernden Männer tun können**
- 7. Was Männer selbst für ihre Trauer tun können**

#### **1. Trauern Männer wirklich anders?**

**Josef Duss-von Werdt**, ein Schweizer Psychotherapeut und Professor für Psychologie, streitet das rundheraus ab: Nicht zwischen Männern und Frauen, sondern zwischen Individuum und Individuum bestünden die Unterschiede - da sei das Geschlecht völlig zweitrangig. Er vergleicht besonders die Erfahrungen von Männern und Frauen mit Scheidungen und Trennungen und fasst das alles mit

der Trauer angesichts des Todes zusammen - alle diese „Verlust“-Situationen seien weder männlich noch weiblich, sondern „als konkretes Erleben einer konkreten Frau und eines konkreten Mannes ganz persönlich. Wie jeder einmal seinen eigenen Tod sterben wird, trauert er vorher auch unverwechselbar auf eigene Art“ - sagt der Professor.

In derselben Ausgabe der Zeitschrift „*männerforum*“ äußert sich auch **Hartmut Jatzko**, ein Arzt für Innere Medizin, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. Er untersuchte die Reaktion von Trauernden nach besonders schweren Katastrophen, also z.B. nach der Flugzeugkatastrophe von Ramstein 1988 oder dem Flugzeugabsturz vor der Dominikanischen Republik 1996 - und kommt ebenfalls zu dem Ergebnis: Unterschiedliche Menschen gehen ganz unterschiedlich mit dem Verlust und der Veränderung um - je nachdem, welcher Charakter ihnen „angeboren“ ist, wie er sich ausdrückt - oder auch je nachdem, zu welcher Persönlichkeit ein Mensch bis zum Eintritt einer solchen Katastrophe herangereift ist; sein Fazit: „Unterschiede zwischen Männern und Frauen konnten wir nicht feststellen.“

Also doch eine überflüssige Veranstaltung heute Abend? Alles nur Klischees, wenn besonders Frauen immer wieder *ihren* und *anderen* Männern vorwerfen, sie trauerten überhaupt nicht - oder überhaupt nicht richtig - oder so total anders, wenn denn überhaupt? Trauern die allermeisten Männer vielleicht doch so wie Herbert Grönemeyer - und wir alle haben es nur nicht gemerkt?

Nein - der Sänger ist ganz bestimmt nicht der typische Mann, und die Herren Professor und Arzt haben sich offenbar so sehr spezialisiert und ihre Fälle so sehr ausgewählt, dass sie unter dem Druck der gemeinsamen Fragestellung „Katastrophe“ oder „Trennungsschmerz für den jeweils verlassenen Partner“ den Unterschied der Geschlechter nicht mehr wahrnehmen konnten.

Ich jedenfalls halte den Umgang Herbert Grönemeyers mit Tod und Trauer *nach meinen eigenen Beobachtungen und nach der Lektüre anderer Literatur* für außergewöhnlich:

- Dieser Mann hat es offenbar geschafft, sich Zeit zu nehmen, um Worte zu finden.
- Er vermag es, seine innere Fassungslosigkeit nach außen hin zuzugeben: ein Mann, der nicht alles im Griff hat - nicht sein Leben als Star im Medienrummel, und auch nicht sein privates Glück.
- Er vermag nach Jahren des öffentlichen Schweigens seine Gefühle auszudrücken.
- Neben der bleibenden Anklage - „Das Leben ist nicht fair“ - wiegen doch die glücklichen Erinnerungen jetzt viel schwerer: Erinnerungen an eine intensive Zeit des Lebens und Sterbens, an die Schönheit, den Stolz und die Ungebrochenheit seiner Frau, der er mit seinen Zeilen ein Denkmal setzt - und die er nach einer angemessenen Zeit nun auch gehen lassen kann.
- Denn es ist ihm gelungen, sein Leben *mit ihr* in sein neues Leben *ohne sie* zu integrieren: Sterben, Leiden, Tod und Trauer werden nicht abgespalten, sondern dankbar, verletzlich, sensibel mitgenommen in alle Zukunft: „Habe dich sicher in meiner Seele / Ich trag dich bei mir / Bis der Vorhang fällt“.

Solche Integration der Trauer ins Leben - eine innere Verbindung von durchlebtem Schmerz und neuer Hoffnung auf das hin, was noch kommen mag, - ausgerichtet darauf, dem *eigenen* Lebensende mit innerem Frieden entgegen zu gehen: das wäre denn wohl ein „gelungener“ Trauerprozess, der dem Betroffenen selbst *und* seinen engsten Mitmenschen ein versöhnliches Weiterleben ermöglicht. Eben dies scheint aber den allermeisten *Männern* - gerade ihnen - besonders schwer zu fallen.

## **2. Wie Männer trauern - typische Strategien**

Selbstverständlich ist jede Frau und ist auch jeder Mann ein Individuum. Wir alle entstammen unterschiedlichen Elternhäusern, die uns geprägt haben, unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten, denen wir uns zugehörig wissen, wir haben eine ganz unterschiedliche schulische Bildung genossen und gehören schon allein im Blick auf unser Lebensalter unterschiedlichen Generationen an. Was ich im Folgenden für „Männer“ im allgemeinen skizziere, mag also durchaus auch auf manche Frauen zutreffen - und viele Männer werden durch meine Skizze bestimmt nur sehr unzureichend abgebildet. Es geht mir aber um eine *Tendenz*, die etwas *Typisches* zusammenstellt. *Dem muss man(n) nicht entsprechen* - aber ich gehe davon aus, dass die meisten Männer sich hier wiederfinden werden.

Also 5 typisch männliche „Strategien“, um mit der Trauer fertig zu werden.

### **1. Leugnen**

Die Trauer überhaupt weit von sich zu weisen, ist ein spontaner Akt, den wahrscheinlich alle Trauernden kennen: *Das kann doch einfach nicht wahr sein!* In den ersten Tagen der Trauer schützt uns dieses Verhalten, bis wir besser mit unseren Gefühlen umgehen können. Im extremen Fall ist das Gefühl der Panik und der Unsicherheit aber auch nach längerer Zeit immer noch so groß, dass die Wirklichkeit des Verlustes noch immer nicht auszuhalten ist. Diese überwältigend traurige Wirklichkeit zu leugnen bedeutet dann, sich aus ihr zu verabschieden, so, als gäbe es sie nicht - sich zurückziehen, zu isolieren, ins *Alleinsein* oder in besonders intensive *Aktivitäten* zu flüchten. Die Wirklichkeit wird an unsere Bedürfnisse angepasst - der Anpassungsprozess an die Wirklichkeit wird verdrängt. Das scheint eine Strategie zu sein, die Männer auch sonst im Blick auf ihre Gefühle häufiger anwenden. Ein Mann zu sein, bedeutet eben landläufig, dass man nicht weint, dass man keine Schwäche zeigt, dass man keine Hilfe braucht. Am besten, man geht überwältigenden Gefühlen aus dem Weg - vielleicht gehen sie ja, wie sie gekommen sind: von ganz alleine.

Aber es ist natürlich eine kräfteaubende Aufgabe, die eigenen Gefühle ständig in Schach zu halten. Sie sind ja nicht vergessen - nur eben aus dem Bewusstsein ausgeschaltet. Indem ein Mann sich - seiner Trauer zum Trotz - ganz besonders auf die Arbeit konzentriert, das Auto repariert oder nun unbedingt im Sport aktiv bleiben muss, hält er die bedrohlichen Gefühle auf Abstand. Dieses Leugnen bedeutet nicht etwa, dass er nicht trauern will - es handelt sich eben um eine Strategie für das Trauern. Der Verlust spielt für ihn durchaus eine wichtige Rolle - sonst hätte er ja keinen Grund zum Leugnen.

### **2. Zorn**

Aus dem Trauerprozess ist bekannt, dass eine Phase des Zorns durchaus zu den erwartbaren Reaktionen gehört: *Warum gerade ich? Das habe ich nicht verdient! Das Schicksal ist gemein zu mir! Das lasse ich mir nicht gefallen!*

Ansonsten zählt der Zorn aber nicht von ungefähr zu den 7 klassischen „Todsünden“ - ist doch einleuchtend, dass er womöglich Hass, Gewalt und Tod nach sich zieht. Erstaunlicher Weise ist der Zorn aber auch *die* emotionale Regung, die in unserer Gesellschaft bereitwillig den Männern zugestanden wird: Zorn gilt als männlich. Eine zornige Frau würde man wohl gefühlsmäßig eher für instabil halten - ein zorniger Mann dagegen zeigt Charakterstärke und besitzt offenbar eine moralische Überzeugung. Zorn bedeutet: Wir erzwingen, dass jemand für unseren Schmerz zahlt. Sei es, durch ein lautstark tobendes Geschrei - sei es durch handfeste Übergriffe. Wie anders soll ein Mann auf den Würgegriff der Trauer reagieren, wenn er auf derartige Gefühle nicht vorbereitet ist? Sein

Zorn signalisiert: Ich kämpfe - ich lasse mich doch nicht unterkriegen! Es kann doch nicht wahr sein, dass ich die Herrschaft über mein Leben, meine Familie, mich selbst verloren habe! Ich lasse mich nicht von der Trauer gefangen nehmen!

Der Zorn schützt ihn also in seinem innersten Ich: in seinem Selbst-wert-gefühl. Das bedeutet allerdings eine hochgradige Verletzlichkeit - allzu oft liegen die Nerven blank. Wenn zur massiven Trauersituation dann nur noch kleinste Enttäuschungen oder ganz alltägliche Ärgernisse hinzu kommen, rasten manche Männer völlig aus. Jede Toleranz gegen weitere Beeinträchtigungen ist dahin - der Zorn ist an die Stelle von Vernunft und angemessener Reaktion getreten.

Im Extremfall können Männer dann Beleidigungen, Einschüchterungen und körperliche Gewalt anwenden - und entfernen sich doch immer weiter von der Lösung des Problems. Aber solange ihr Zorn ihnen noch vorspielt, sie fühlten sich besonders lebendig, stark, kraftvoll, werden die Gefühle der Demütigung und des Selbsthasses zurückgedrängt. Der Zorn schützt, tarnt, verleiht vorübergehend Einfluss. Der Zorn ist - so hat es die amerikanische Autorin *Elizabeth Levang* bestürzend deutlich formuliert - „vielleicht das einzig verfügbare Werkzeug im Werkzeugkasten mancher Männer“. Ganz gewiss handelt es sich dabei um eine „ehrliche“ Emotion und eine echte Bestätigung dafür, „dass Männer *etwas* fühlen“ - aber ein emotional derart ausgeliefertes Dasein verbreitet auf die Dauer die Angst *nach außen*, die *nach innen* unterdrückt wird.

### 3. Verbitterung

Viele Männer empfinden offenbar die Trauer als übermächtigen Hinweis auf eigene Versäumnisse und Unzulänglichkeiten. Sie reagieren darauf mit einem Gefühl tiefer Beschämung. Wenn alles Verleugnen und Verdrängen nicht mehr hilft, jede vernunftgemäße Deutung des Schmerzes nicht mehr trägt und vielleicht auch die Anflüge von Zorn verraucht sind, bleibt das Gefühl des eigenen Versagens. Das Endergebnis ist Resignation, Sarkasmus, Verbitterung. Richtet der Zorn also die Trauer nach außen, so richtet die Verbitterung die Trauer nach innen.

Diese Selbstbezeichnung mag auch aus der Interpretation von Frauen resultieren, die Männer seien unsensibel und gleichgültig - das bewirkt durchaus (und sei es im Stillen und mit Langzeitwirkung) ein schmerzliches Bewusstsein der eigenen Fehlerhaftigkeit. Genau genommen wäre dann die Verbitterung vieler trauernder Männer ein Resultat der Unvereinbarkeit ihrer gesellschaftlichen Rolle, ihrer partnerschaftlichen Beanspruchung und ihrer Ansprüche an sich selbst. So fühlen sie sich womöglich zutiefst gekränkt bei dem Gedanken, unschuldige Opfer eines Lebens zu sein, das sie nicht mehr im Griff haben. Ihre Verbitterung führt in eine Isolation und Einsamkeit, die letztlich auch nur ein weiterer Versuch sind, den emotionalen Schmerz auf Abstand zu halten.

### 4. Abhängigkeit

Dass unsere heutige Gesellschaft insgesamt immer mehr zur „Suchtgesellschaft“ wird, wird wohl kaum jemand bestreiten wollen. Viele Menschen sind offenbar auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen angewiesen, um ihren Stress oder ihren emotionalen Schmerz zu bewältigen. Ausdruck von Suchtverhalten - durch Werbung und Konsumanreize massiv unterstützt - können so Alkohol und Drogen, Sex und Körperkult, Essen und Trinken, Spielen und Arbeit sein. Jedes Verhalten, das den Schmerz lindert, kann zu einer Sucht werden. Solches Suchtverhalten führt in Abhängigkeiten - und ist doch nur ein Ersatz für eine Wirklichkeit, der man sich nicht gewachsen sieht. Ein falsches Gefühl der Sicherheit ist der brüchige Lohn.

Leider scheint es so zu sein, dass Männer an dieser Stelle besonders gefährdet sind. In Trauersituationen stürzen sich gerade die Männer in ihre Arbeit und forcieren womöglich noch ihre Karriere.

Die Arbeit wird zu dem Ort, an dem man loslassen und seinem Schmerz entkommen kann. Gefühlsmäßiges wie rationales Bearbeiten der Trauer aber wird durch den Arbeitsstress unmöglich. Doch es gibt auch andere Möglichkeiten, die von der Trauer entfernen: Manche Männer stürzen sich in sexuelle Abenteuer und betonen damit womöglich ihre Lebendigkeit angesichts des Todes. In anderen Fällen wird der Alkoholkonsum gesteigert und kann seinerseits in den Teufelskreis der Abhängigkeit führen. So birgt auch hier der Versuch, der Trauer zu entkommen, ein weitaus größeres Risiko als der Versuch, sich ihr bewusst zu stellen.

## 5. Kontrolle

Viele Männer gehen das Leben grundsätzlich in dem Bewusstsein an, es gäbe kein Problem, das nicht gelöst werden könne. Dementsprechend erscheint ihnen dann auch die Trauer nur als ein weiteres Problem, das gelöst werden muss - eine weitere Herausforderung für den Mann. Wer wollte sich da in der Rolle des hilflosen Opfers sehen? Wer wollte zugeben, dass er sich machtlos fühlt? Männer werden sich darum bemühen, gerade angesichts unkontrollierbarer Umstände - Verlust, Trauer, persönliche Umbrüche - so schnell wie möglich Stabilität und Kontrolle wieder zu gewinnen. Sie fühlen sich geradezu verpflichtet, zu verhindern, dass die Trauer weiteren Schaden anrichtet. In den ersten Tagen der Trauer etwa übernehmen viele Männer gerne die Rolle des „Managers“ und regeln z.B. die Bestattungsmodalitäten. Vielleicht gelingt es ihnen sogar, in dieser Zeit auch noch besonders einfühlsam zu sein und sich voller Besorgnis tröstend um die Familienmitglieder zu kümmern. Wenn das möglich wäre, würden sie sogar allen Schmerz und alles Leid ihrer Familie auf sich nehmen. Aber mit alledem schieben sie ihren eigenen Schmerz in den Hintergrund.

Kraft und Charakterstärke, die Männer auf diese Weise in einer Trauersituation demonstrieren, werden von Familienmitgliedern, aber auch von Mitarbeitern und Kollegen in der Regel sehr geschätzt, vielleicht sogar bewundert. Diese Bewunderung festigt also den Status und den Respekt, den andere vor einem Mann haben - Status und Respekt, die ja gerade durch die schwer zu beherrschende Trauersituation bedroht scheinen. Indem Männer die Kontrolle behalten und ihr Leben wieder in den Griff bekommen, vergewissern sie sich also gerade in einer Trauersituation ihres Mannseins.

Der Selbstkontrolle wie der Beherrschung der Trauersituation dienen denn auch **drei Grundhaltungen männlicher Trauer**. Diese Grundhaltungen haben sich uns auch schon in den anderen Trauerstrategien (Leugnen, Zorn, Verbitterung, Abhängigkeit) gezeigt; sie unterscheiden die männliche Trauer charakteristisch von der weiblichen:

### a) Frauen trauern nach außen - Männer trauern im Innern.

Während Frauen ihre Trauer offen zeigen und für ihre emotionale Bestürzung auch Worte finden, vollzieht sich die Trauer der Männer eher schweigsam und bleibt nach außen hin oft unsichtbar.

### b) Frauen suchen in der Trauer die Gemeinschaft - Männer suchen das Alleinsein.

Während Frauen sich darum bemühen, in ihrem eigenen Fühlen Unterstützung und Bestätigung bei anderen zu bekommen und in Gesellschaft anderer ihr Bedürfnis nach Vertrautheit zu befriedigen, ziehen sich Männer zurück, um sich auf sich selbst zu besinnen und ihren angestauten Gefühlen unbeobachtet freien Lauf zu lassen.

### c) Frauen fühlen sich durch die Trauer - Männer denken sich durch die Trauer.

Während der Prozeß des Trauerns für Frauen *gefühlsmäßig* bestimmt ist, handelt es sich für Männer überwiegend um einen Denkprozess, bei dem sie versuchen, sich nach-denkend dar-

über klar zu werden, was ihnen eigentlich zugestoßen ist. Indem Männer die Tatsachen für sich einordnen, finden sie ihren Weg durch den Nebel der Trauer.

### **3. Warum Männer „typisch männlich“ trauern: die soziologische Erklärung**

→ < Lesebeispiel aus: „Gaby Schuster, Mädchen. 1000 Fragen, alle Antworten“, 2001 - S.54:

*Wenn es um Gefühle geht, gibt es keinen generellen Unterschied zwischen den Geschlechtern. Es hängt ganz vom Typ, vom Charakter und von der eigenen Empfindlichkeit ab, wie ein Mensch auf Einflüsse von außen reagiert. Offensichtlich ist jedoch, dass auch heute Mädchen eher Gefühle zeigen als Jungen.*

*Die Rolle des starken Mannes, in die unsere Gesellschaft ihn häufig drängt, macht den Jungen zum „Weichei“, wenn er weint. Er hat Bedenken, für einen „Softie“ gehalten zu werden, wenn er Mitgefühl zeigt, und für einen „Waschlappen“, wenn er die normalen Ängste zugibt, die er ebenso wie jedes Mädchen empfindet.*

*Frauen dagegen können bedenkenlos weinen, empfindlich sein, vor Liebe außer sich geraten, ihre Zärtlichkeit demonstrieren, kichern und träumen, ohne dass man sie deswegen verspottet oder ihren Verstand bezweifelt. Sie müssen nicht fürchten, dass sie in solchen Fällen dem „Rollenbild“ widersprechen, das die Gesellschaft von ihnen hat.*

*Ein Junge hat es, was das betrifft, also schwerer... >*

Unsere Gesellschaft weist Männern und Frauen unterschiedliche Verhaltensweisen zu, die von allen klischeehaft als eher männlich oder eher weiblich angesehen werden. Selbstverständlich kann sich ein Mann auch deutlich anders als erwartet verhalten, und für eine Frau trifft das genau so zu. Trotzdem bestätigen auch Ausnahmen und Tabubrüche als geplante Abweichungen das Regelverhalten! Die oft unbewusste, aber auch bewusst geförderte Sozialisation in Familien, Kindergärten, Schulen, Jugendgruppen und dann auch in Ausbildung und Berufsleben führt zu Erwartungshaltungen, die Mann und Frau - in der Regel unbewusst - erfüllen, um möglichst problemlos zu leben und im gesellschaftlichen Kontext ihren zugewiesenen Platz so allgemeinverträglich wie möglich einzunehmen.

1. Männer haben es gelernt, „Herr über ihre Gefühle zu sein“. Vom Mann wird **Selbstbeherrschung** erwartet - wer Tränen zeigt, muss negative Konsequenzen fürchten. Wer mag schon riskieren, als „Weichei“ dazustehen? Das führt dazu, dass emotionale Äußerungen nicht erlernt werden und schließlich grundsätzlich verdächtig erscheinen - ohne im einzelnen darüber nachdenken zu müssen, scheint es dem Mann besser, Gefühle zu negieren.
2. Diesem abweisenden Umgang mit Gefühlen entspricht der Umstand, dass Männer für ihre Gefühle auch kaum eine authentische **Sprache** haben - weder im Blick auf die Körpersprache, noch im Blick auf ihre Redeweise. Tendenziell fehlt ihnen eine Ausdrucksweise für ihre Innenwelt.
3. Verdächtigung der Gefühle, begrenzte Sprachfähigkeit dafür - beides kommt in der **Extrem-situation** der Trauer ganz besonders deutlich heraus. Es überrascht ja nicht, dass ein Mensch sich in der Situation schlimmster Bedrohung in Verhaltensweisen flüchtet, die ihm Sicherheit versprechen, weil er sie für richtig hält, weil er sie gewohnt ist und ihnen vertraut. Warum also sollte sich ein Mann gerade in der Trauer - unter dem Schock der Infragestellung seines Lebens, Fühlens und Denkens - nun plötzlich anders verhalten als gewohnt? Im Gegenteil: Um auch nur halbwegs stabil

zu sein und Halt zu finden, wird er sich umso massiver auf vertrautes Terrain zurückziehen - also: Emotionen wegdrücken - und schweigen.

4. Trauer schafft **Chaos**. Männer sind es aber gewohnt, chaotische Zustände rational zu ordnen und möglichst **linear zu bewältigen**, Schritt für Schritt für Schritt, von A über B zu C. So werden sie auch versuchen, die Trauer „in Ordnung zu bringen“ - nur dass ganz Entscheidendes hier eben nicht in Ordnung zu bringen ist und der betrauerte Verlust sich nicht rückgängig machen lässt...

5. Grundsätzlich ist Trauer *kein* linearer Prozess - Erinnerungen und Gefühle tauchen immer wieder auf, überfallen den Trauernden wie aus dem Nichts und machen einen „Fortschritt“ kaum beschreibbar. Trauern geht darum **kreisförmig** und in Wiederholungen. Derart zyklisch mit Problemen umzugehen und Gefühle immer wieder zuzulassen, ist aber auch sonst typisch weiblich. Männer gehen mit Schwierigkeiten anders um und wollen sie effektiven Lösungen zuführen - wie sollten sie in puncto Trauer plötzlich zyklisch reagieren wollen - und können?!

6. Anders als Frauen, bauen Männer ihre **Freundschaften** viel weniger auf der Basis gegenseitiger Vertrautheit auf - da Emotionen eher bedrohlich sind, sehen sie bei allzuviel emotionalem Austausch ihre innere Freiheit bedroht. Vielmehr bauen Männer ihre Freundschaften auf der Basis gemeinsamer Aktivitäten. Eine derartige Kameradschaft zeigt sich in tiefer Loyalität, weniger in gemeinsamen Gefühlen und vielen Worten. In einer Trauersituation bietet eine derart **unausgesprochene Loyalität** aber nur eine schmale Basis, um sich mit anderen „durch die Trauer hindurch zu fühlen“, wie Frauen das etwa mit ihren Freundinnen können und tun. Männer müssen in aller Regel davon ausgehen, dass in der Trauer kein vertrauter Freund da ist, dem sie sich vorbehaltlos öffnen können.

#### **4. Warum Männer „typisch männlich“ trauern: die biologische Erklärung**

Wenn uns die soziologischen Überlegungen dazu führen, dass Männer aufgrund *gesellschaftlicher und kultureller Vorgaben* so trauern, wie sie es nun einmal überwiegend tun - ließe sich dann nicht durch pädagogische Maßnahmen und eine gesellschaftliche Neubesinnung relativ bald ein anderes Trauerverhalten herbeiführen?

Persönlich mag das manche Frau im Blick auf ihren Mann - und wohl auch mancher Mann selbst - versucht haben, - und musste dann doch mit Bestürzung feststellen, dass Veränderungen im Trauerverhalten nur sehr schwer gelingen wollen. Offenbar sind die Unterschiede nicht nur gesellschaftlich, sondern viel tiefer gehend *biologisch* begründet. Neuere Forschungen im Bereich der Human-evolution, der Ethnologie und der Neurobiologie legen nahe, dass die **völlig unterschiedlichen biologischen Voraussetzungen** von Mann und Frau entscheidenden Einfluss auf das Trauerverhalten ausüben. Ergebnisse dieser Forschungen seit etwa Ende der 80er Jahre sind mittlerweile in populäre Bestseller eingeflossen (Allan & Barbara Pease, Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken, 1998, dt. 2000) - ihre Popularität muss aber nicht bedeuten, dass diese Ergebnisse wissenschaftlich nicht haltbar wären, im Gegenteil: Ich habe noch von keinerlei begründeten Widersprüchen zu den Thesen der australischen Kommunikationsforscher gehört.

Seit Ende der 80er Jahre ist es möglich, durch Computer-Tomographie sog. Gehirn-Scans vorzunehmen und relativ präzise zu beobachten, welche Hirnregionen auf welche Reize reagieren. So lässt sich herausfinden, wie unterschiedlich männliches und weibliches Gehirn aufgebaut sind und wie anders das Gehirn bei Männern und Frauen funktioniert. Die wichtigsten Ergebnisse:

- Das männliche **Gehirn** ist grundsätzlich stärker in Teilbereiche spezialisiert. In der Regel können Männer deshalb nur eine Sache gleichzeitig machen.
- Für die **Sprache** ist bei Männern ausschließlich die linke Hirnhälfte zuständig, es gibt jedoch kein ausdrückliches Sprachzentrum. Bei Frauen gibt es abgegrenzte Sprachzentren, und zwar in beiden Gehirnhälften. Frauen können also simultan reden und zuhören, während sie gleichzeitig Männern vorwerfen, dass sie zu beidem nicht fähig sind.
- Die Folge: Männer geben durchschnittlich etwa 7.000 **Kommunikationsträger** pro Tag von sich (Wörter, Tongeräusche, Körpersignale), Frauen dagegen ca. 20.000.
- Wenn Männer reden, dann *definieren* sie - und reden damit „direkt“: Das Reden dient ihnen generell am ehesten zur **Übermittlung von Fakten** und zur Auseinandersetzung miteinander. Ansonsten reden Männer stumm mit sich selbst. - Frauen dagegen reden „indirekt“: Zwischen Frauen schafft das Harmonie. Und: *Frauen denken laut*. Das Reden dient ihnen primär zur **Beziehungsförderung**.
- Bei Männern lassen sich die **Gefühle** in der rechten Gehirnhälfte an zwei bestimmten Stellen orten: Sie können getrennt von anderen Gehirnfunktionen verarbeitet werden. - Die Gefühlswahrnehmung bei Frauen verteilt sich dagegen über beide Gehirnhälften, ohne sich an bestimmten Stellen besonders orten zu lassen.
- Daraus lässt sich ableiten: Männer können ihre Probleme in einen mentalen „Index“ aufnehmen und sozus. in eine Warteschleife stellen. Die Probleme von Frauen hingegen „laufen in ihrem Kopf Amok“.

Als Erklärung für diesen unterschiedlichen Aufbau der Gehirnstruktur bieten sich evolutionsgeschichtliche Überlegungen an: Nicht nur Jahrhunderte, sondern Jahrhunderttausende haben Männer und Frauen unterschiedliche Aufgaben wahrnehmen müssen, um das Überleben der Gattung Mensch zu sichern: Typische Verhaltensmuster haben sich offenbar nicht nur auf die Körperstruktur, sondern auch und vor allem auf die Hirnstruktur ausgewirkt. Während die Frauen etwa um das Höhlenfeuer gruppiert auf permanenten Austausch untereinander ausgerichtet sein mussten, um z.B. für die zu versorgenden Kinder die besten Problemlösungen zu finden, spielten die Männer den Part des Versorgers, der sich auf tagelanger Pirsch in die Einsamkeit hinauswagen musste und dieser Aufgabe nur auf die Aufgabe fixiert, hoch konzentriert und schweigend gerecht werden konnte. Während im Kreis der Frauen sprachlicher und gefühlsmäßiger Austausch hilfreich war, lernte der Mann über Jahrmillionen, Gefühle des Schmerzes klaglos hinzunehmen, um in der aggressiven Umwelt zu bestehen.

In einer kulturell völlig gewandelten Umgebung darf diese Erklärung archaischer Verhaltensweisen selbstverständlich nicht herangezogen werden, um jede wünschenswerte Veränderung zu blockieren. Wohl aber zeigt die biologische und evolutionäre Erklärung, wie tiefreichend die Verhaltensmuster sind, die Frauen und Männer unterscheiden - und wie schwierig es sein wird, beide in ein neues Verhältnis zu setzen, das unserer modernen Kultur und Gesellschaft angemessen ist.

## 5. Warum mich die Trauer der Männer so traurig stimmt

An dieser Stelle möchte ich wenigstens kurz erklären, warum mich persönlich die Trauer der Männer - und ihr Umgang mit Gefühlen überhaupt - *traurig* macht. Noch etwas schärfer gesagt: Ich

möchte sogar behaupten, dass es traurig *ist, wie* Männer in der Regel mit ihrer Trauer und mit ihren Gefühlen umgehen.

Männer haben selbstverständlich tiefe Gefühle, und wir dürfen schon annehmen: Gefühle, die ebenso erschütternd, verstörend, bestürzend, niederschmetternd und abgründig sind, wie die Gefühle von Frauen. Aber Männer reagieren auf diese Gefühle anders als Frauen, und sie drücken diese Gefühle anders aus. Warum auch sollten Männer genau so trauern müssen wie Frauen? Ihr Anderssein wäre ja durchaus in Ordnung, wenn diese Männer selbst, ihre Frauen und ihre Umgebung damit zufrieden wären, und wenn Männer durch ihre Art zu trauern authentisch, gesund und einer offenen Zukunft zugewandt leben könnten.

Aber das ist offensichtlich nicht der Fall. Männer machen es sich durch ihre typische Art zu trauern unendlich schwer - sich selbst, ihrer Frau, ihrer ganzen Umgebung. Das permanente *Leugnen* und Wegdrücken der Trauer führt zu psychosomatischen Schäden - traurige Ereignisse gehen dann buchstäblich „an die Nieren“ oder gar „zu Herzen“. - *Zorn*, der womöglich bis zu völlig unkontrollierbaren Wutausbrüchen und sogar zu Gewalttaten führt, ist für andere im wörtlichen Sinn verletzend - und auch der *Rückzug* in eine wachsende *Verbitterung* ist für alle Nahestehenden unerträglich belastend. - Die Flucht in *Abhängigkeiten* und in ein *Suchtverhalten*, um die traurige Situation zu überspielen, kann von Frauen auf die Dauer erst recht nicht akzeptiert werden - Frauen sind in *ihrem* emotionalen Haushalt darauf angewiesen, dass Männer sich ihnen in einer belasteten Situation zuwenden und offen sind für spürbare Nähe - ein abwesender Mann hilft nicht.

Letztlich verstärkt das typische Trauerverhalten der Männer allzu oft die Lebenskrise, in der sich Menschen in einer Verlustsituation ja ohnehin schon befinden. Geteiltes Leid ist dann tatsächlich nicht halbes Leid - sondern doppeltes Leid. Zunächst für die Frau, die das kaum ertragen kann - dann aber auch für den Mann, der die Reaktion der Frau nun seinerseits kaum fassen wird. Fazit: Das typische Trauerverhalten von Männern bedroht das Miteinander und die gemeinsame Zukunft.

Bedenken möchte ich auch, dass dieses Trauerverhalten ja nicht nur die Extremsituation des Verlustes eines geliebten Menschen betrifft. Als ebenso extrem kann ja auch der Verlust des Arbeitsplatzes oder überhaupt der Verlust einer Lebensperspektive erlebt werden. Es kommt nicht von ungefähr, dass etwa 3 x so viel Männer wie Frauen in extremen Situationen keine Möglichkeit zum Weiterleben mehr sehen und den Suizid als einzigen „Ausweg“ wählen (pro 100.000 Menschen nehmen sich 22 Männer, aber nur 8 Frauen das Leben).

Schließlich kommt in der Trauersituation doch nur ein charakteristischer Umgang von Männern mit Gefühlen, Sprache und Kommunikation überhaupt heraus. Es steht zu vermuten, dass Männer auch in anderen Situationen hier wenig angemessen auf die Bedürfnisse ihrer Frauen - oder gar ihrer Umgebung überhaupt - reagieren. Die gesellschaftliche Dominanz der Männer, die diesen Umstand bis vor einer Generation vielleicht weitgehend überdecken konnte, existiert nicht mehr. Die Krise im Miteinander der Geschlechter ist offenkundig. Immer häufiger werden Ehen geschieden, immer mehr Beziehungen zerbrechen. Darunter leiden Männer mindestens so sehr wie Frauen - und selbst auf dieses Leiden können die Männer mit ihrer Art zu trauern nur sehr eingeschränkt reagieren. Es muss dringend etwas geschehen. Aber wie?

## **6. Was Frauen für ihre trauernden Männer tun können**

Alle Überlegungen, die hier anzustellen sind, dürfen keineswegs darauf hinauslaufen, vor allem die *Frauen* in die Pflicht zu nehmen. Traditionell sehen sich Frauen ja ohnehin schon in der Pflicht, das

problematische Trauerverhalten von Männern auszuhalten, auszugleichen und vielleicht sogar auszubügeln. Vielfach übernehmen Frauen in der Partnerschaft ja sowieso schon die Rolle des emotionalen Gewissens. Das kann allenfalls ein Übergangsstadium sein - auf die Dauer muss ein Mann sich selbst Rechenschaft über sein Trauerverhalten geben und zu einer angemessenen Trauer finden.

Unter dieser Voraussetzung wage ich bei aller Vorsicht **6 Hinweise**:

1. Nehmen Sie Ihre eigene Stärke gerade auch beim Trauern wahr - und verstehen Sie die Schwäche des Mannes als solche!
2. Mag sein, dass Sie Ihren Mann ja verstehen können - trotzdem muss er nicht so bleiben, wie er ist. Rechnen Sie selbst damit, dass er sich ändern kann und ändern wird!
3. Seien Sie darauf gefasst, dass das zornige oder auch verbitterte Verhalten des Mannes auch seine Frau zur Zielscheibe nimmt - aber seien Sie davon überzeugt, dass Sie selbst nicht die Ursache dafür sind!
4. Sprechen Sie das so oder so bedrohliche Verhalten Ihres Mannes an - packen Sie ihn bei seiner stärksten Seite: bei seiner Rationalität! Nicht von ihren Gefühlen - von Ihren Argumenten wird er sich am ehesten überzeugen lassen!
5. Zeigen Sie bei allem Verständnis deutlich die Grenzen Ihrer Toleranz auf: bis hierher und nicht weiter!
6. Wenn Sie diese Stärke haben: Zeigen Sie Ihrem Mann Ihre Zuneigung, Ihre Liebe - seinem Verhalten zum Trotz! Geben Sie ihm damit die Chance, nach und nach auch *seine* Gefühle deutlicher zu zeigen.

## **7. Was Männer selbst für ihre Trauer tun können**

Wir Männer werden auch in Krisenzeiten kaum dazu kommen, uns plötzlich wie Frauen zu geben und auf typisch weibliche Art zu trauern. Unser typischer Versuch, alles unter Kontrolle zu haben, den Kopf auch in unsrer Trauer nicht zu verlieren und unseren Weg durch die Trauer mehr zu denken als zu fühlen, könnte aber der Ansatzpunkt für einen eher männlichen, aber durchaus gesünderen Umgang mit der Trauer bilden.

1. Es gibt durchaus **rationale Gründe für einen gefühlsbetonteren Umgang** mit dem Leben - und mit dem Sterben auch! Männer, die das einsehen und sich von guten Argumenten überzeugen lassen, werden sich eher einer Gesprächsgruppe anschließen oder sogar eine Therapie beginnen.
2. Sich den eigenen Trauermöglichkeiten rational zu nähern, könnte auch über ein entsprechendes **Buch** geschehen: etwa die von mir zur Vorbereitung gelesene Literatur könnte auch skeptischen Männern den Weg zu einem neuen Trauerverhalten ebnen!
3. Gegen das Gefühl der Machtlosigkeit wollen wir Männer die Kontrolle behalten - und tatsächlich bedarf es großer **Willenskraft**, sich als Mann auf neue Wege gefühlvoller Trauer einzulassen. Seien Sie gerade so mutig - treffen Sie bewusste Entscheidungen in diese Richtung - das ist effektiver als die herkömmliche Art männlicher Trauer. Gerade so bleiben Sie ein willensstarker, mutiger und entschlossener Mann - indem Sie zu Ihren Gefühlen stehen!

4. Nehmen Sie die **Herausforderung** der Trauersituation ganz männlich an! Diese Herausforderung verlangt gerade keine innere oder äußere Flucht, sondern den bewussten Weg zu einer entwickelten Persönlichkeit, die mit ihren Gefühlen umzugehen weiß.
5. Bleiben Sie so als Mann ein „**Macher**“ - machen Sie sich auf diesen Weg, lassen Sie sich auf dieses Abenteuer ein, eröffnen Sie sich Neuland - öffnen Sie sich mutig für Neues!
6. Die Äußerung von Gefühlen lässt sich einüben - kaum durch ein Lernprogramm, wohl aber im nachdenklichen **Gespräch mit anderen Männern!** Dazu bieten sich gerade kirchliche Männerkreise an, die durchaus keine Selbsterfahrungsgruppe sind, aber in zwangloser Runde das Vertrauen zueinander wachsen lassen.
7. Einschneidende Verlusterfahrungen kommen ungefragt und überraschend. Sie können sich emotional darauf **vorbereiten**, indem Sie bewusst Verantwortung gegenüber Trauernden wahrnehmen, die Ihnen nicht unmittelbar nahe stehen. Manchmal muss man(n) sich dazu überreden - aber es gibt durchaus *rationale* Argumente für dieses rechtzeitige Sich-einlassen auf Trauerprozesse.
8. Anonyme Umfragen haben ergeben, dass 55 % aller Männer regelmäßig **beten**. Wie auch immer diese Regelmäßigkeit aussehen mag - es tut gerade uns Männern gut, sich einem Größeren gegenüber aussprechen zu können, Trauer und Angst beim Namen zu nennen und sich selbst in sprachliche Beziehung zu Gott zu setzen. So finden wir in einem tabufreien Raum zur Sprache für unsere tiefsten Gefühle - und überwinden womöglich den beängstigenden Eindruck bodenloser Einsamkeit.
9. Angesichts **Gottes** mag es uns Männern am ehesten möglich sein, die Kontrolle über alles und jedes abzugeben. Wer diese Erfahrung kennt, wird spüren, dass es wenigstens vor Gott möglich ist, auch einmal hilflos, klein, todtraurig zu sein. Das zugeben zu können im Vertrauen auf einen Gott, der uns hält und vergibt - kann uns Männer von innen heraus dazu bewegen, auch anderen gegenüber zu unsrer Verletzlichkeit zu stehen.
10. Schließlich gibt es **Vorbilder** für einen selbst-bewussten neuen Umgang mit der eigenen Trauer, männliche Vorbilder - Herbert Grönemeyer gehört für mich dazu. Und vielleicht zeigt sich sogar ein beginnender Trend zu neu verstandener männlicher Trauerarbeit - der Sänger und Texter der erfolgreichsten deutschen Popgruppe PUR, Hartmut Engler, hat auf der neuesten CD nicht nur die schmerzliche Trennung von seiner Frau, sondern auch den Tod seines Vaters verarbeitet. Sehr einfühlsam, sehr ehrlich, wie ich finde - und sehr ermutigend.

🎵 PUR: „Walzer für dich“ von der CD „Was ist passiert?“ (2003)