

Männer trauern anders, aber nicht minder tief!

DR. CHRISTINE PERNLOCHNER-KÜGLER

foto: Thommy Weiss/pixelio.de

„Männer tun sich mit Gefühlen schwer.“

Das ist eine weit verbreitete Auffassung, so sehen auch wir Frauen die Männer. „Die Männer“ – das sind unsere Partner, unsere Arbeitskollegen und Freunde. Männer und Frauen haben grundsätzlich die selben Gefühle, denn Gefühle sind dem Menschen *angeborene lebensnotwendige psychische Kräfte*:



- Angst warnt und schützt uns.
- Aggression zeigt, dass wir ein Bedürfnis oder einen Wunsch haben, dem wir nachkommen müssen, dass wir uns wieder wohl fühlen.
- Trauer macht einen Verlust bewusst und fördert die Bewältigung dieses Verlustes. Wenn wir Trauer zum Ausdruck bringen und uns mit ihr auseinandersetzen, dann findet Bewältigung statt.
- Etc.

Jedes Gefühl ist an sich gut und hat seine spezifische Funktion für unser Leben.

Dass Männer und Frauen mit Gefühlen unterschiedlich umgehen und sie auch unterschiedlich wahrnehmen, liegt an ihrer jeweiligen Sozialisation/Erziehung:

Die traditionelle Männlichkeit verlangt Erfolgsstreben, Leistung, Macht, emotionale Distanziertheit und Härte gegen sich selbst und andere. Schwäche darf nicht gezeigt werden. Gefühle zu zeigen heißt, das Innere nach außen zu kehren und sich auch in seiner Verletzlichkeit zu zeigen. Wir alle (auch wir Frauen) sind an sich lieber stark und tough, - denn so fühlen wir uns gut und sicher. Der Unterschied zwischen Mann und Frau ist: Uns Frauen wird der Ausdruck von Gefühlen und das Schwachsein-Dürfen von klein auf eher zugestanden.

Buben: werden in ihrer Erziehung systematisch von ihrem Innenleben und emotionalen Empfinden entwöhnt. Bei dieser Entwöhnung spielen wir Frauen und Mütter oft auch unbewusst mit. Auch wenn wir es gar nicht beabsichtigen, erlauben wir den Mädchen oft vielmehr emotionalen Ausdruck als den Buben. Unsere Buben erziehen wir zu Stärke und Härte, weil wir bewusst oder unbewusst tradierte Rollenbilder verinnerlicht haben und auch weitergeben. Natürlich sind nicht nur wir Frauen „schuld“: Buben orientieren sich an ihren Vätern, welche den männlichen Umgang mit Gefühlen weitergeben. Und Buben orientieren sich von klein auf auch

am Spielplatz, im Kindergarten, in der Schule an anderen Buben, die ihren traditionellen Umgang aus ihrer Familie mitbringen.

Mädchen: Das heißt nicht, dass Mädchen „besser“ sozialisiert oder erzogen werden: Das extreme Gegenteil – der unkontrollierte Ausdruck von Gefühlen, extreme Emotionalität, Weichheit, Empfindlichkeit – macht Mädchen oft schwächer als sie wirklich sind. Es macht Mädchen unselbstständig und führt sie dann in Abhängigkeiten. Sie haben weniger Selbstvertrauen, trauen sich weniger zu und spiegeln das auch nach außen.

Schon der nonverbale Ausdruck, die Haltung und die Körpersprache von Mädchen und Buben bzw. Frauen zeigt, dass Männer körperlich Standfestigkeit und Härte nach außen zeigen, während Frauen und Mädchen vor allem instabile Körperhaltungen einnehmen und auch durch hohe Schuhe, körperbetonte Kleidung Instabilität und Schwäche nach außen signalisieren. Frauen lächeln auch mehr als Männer, wirken dadurch harmloser.

Eine im Jahr 2002 im Auftrag des österreichischen Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen von Paul Zulehner durchgeführte Studie über die Lebens- und Innenwelt von Männern zeigt drei männliche „Gefühlsstile“:

- einen erschwerten Zugang zu Gefühlen: 76 % der befragten Männer waren der Auffassung, dass ihnen der Umgang mit Gefühlen schwerfällt.
- gefühlsmäßiges Verschlussen-Sein: Ein ganzes Drittel der Befragten hielt es für unnötig, mit anderen über Gefühle zu sprechen, weil es als unangemessen bzw. unmännlich betrachtet wird.
- einen realistischen Umgang mit Gefühlen haben laut Studie die wenigsten Männer.

Der Umgang von Männern mit Gefühlen ist das Ergebnis einer menschengeschichtlichen Entwicklung und einer Sozialisation von Buben und Männern über viele Generationen.

„Männer haben Schwierigkeiten sich emotional frei und offen auszudrücken, und gestehen aus einer tiefen eigenen Angst diese Fähigkeit auch anderen Männern nicht zu. Das bedingt, dass Männer ihre emotionale Kontrolle nicht aufgeben, sich nicht verletzlich zeigen wollen und vor neuen emotionalen Erfahrungen zurückschrecken“, beschreibt der Männerforscher Walter Hollstein die Situation. Die Folge sind oft Einsamkeit, Sprachlosigkeit und ein tiefsitzender Mangel an Vertrauen. Männer bleiben in Krisensituationen auch einsam, wenn sie Vereinen oder Stammtischrunden angehören: Wer nur über Sport und Politik spricht, ist zwar in einer Gruppe, bleibt aber mit seinen Gefühlen und Sorgen dennoch alleine.

Aufgrund der Rollenteilung sind Männer es gewohnt, den Frauen die Gefühle und auch die Pflege sozialer Beziehungen zu überlassen. Häufig fungieren Frauen für Männer als emotionale Versorgerinnen. Frauen übernehmen umgekehrt diese Domäne gerne und überlassen den Männern die Rolle des Starken, weil sie es so gelernt haben. In dieser Rolle dürfen Männer erst recht keine Gefühle zeigen. Wenn ich als Mann ständig meine Frau beschützen muss, dann lenkt das von der eigenen Trauer ab.

Wer keine Gefühle zeigen darf, der verbietet sich Gefühle. Permanente Gefühlsabwehr führt zwangsläufig zu „Gefühlstaubheit“. D.h. Gefühle werden nicht mehr oder nur mehr schwer wahrgenommen. Dadurch gibt es wiederum einen Verlust an Selbstbezug. Die eigene Bedürftigkeit und die innere Befindlichkeit werden gar nicht wahrgenommen bzw. verdeckt. Der mangelnde Selbstbezug, das Nicht-Fühlen-Dürfen und der Kontrollzwang führen oft zu einer Stummheit der Männer sich selbst gegenüber. Damit geht die Schwierigkeit vieler Männer einher, eine Sprache für ihre Gefühle und somit auch für ihre Trauer zu finden.

Nach Ulrike Schmauch werden Buben von klein auf dazu angehalten, Gefühle durch Aktivität und Bewegung zu überwinden. Gefühle wahrnehmen, spüren, zulassen und auch zeigen gilt als weichlich, weiblich und „schwul“.

Dadurch wird für Männer die Welt der Gefühle eine unsichere, wenn nicht gar gefährliche Zone, denn sie wird als weiblich und dadurch beschämend wahrgenommen. Um dem zu entgehen richten Männer ihre Konzentration auf die Außenwelt als Ort zur Gewinnung von Kontrolle durch Handeln. Hinter einer Lawine von Geschäftigkeit und Aktivität steht häufig der Versuch, von der Bedrohlichkeit und dem Sich-Ausgeliefert-Fühlen abzulenken. Die Flucht in Arbeit, Sport oder Sucht lenkt vom Schmerz ab, betäubt ihn.

Das einzige Gefühl, das Männer wirklich zeigen dürfen ist Aggression. Elisabeth Levang weist in diesem Zusammenhang auf *„den Zorn als wichtigen Hüter der Gefühle“* des Mannes hin. Der Zorn ist *„vielleicht das einzig verfügbare Werkzeug im Werkzeugkasten vieler Männer. Der Zorn schützt die wesentlichen Gefühle des Mannes. Ein ausreichend großer und starker Zorn hilft ihm, sein verletzbares inneres Ich gegen eine Preisgabe zu schützen“*.

Aggression ist männlich und darf auch gezeigt werden. Aggression und destruktive Verhaltensweisen von Männern sind häufig Strategien, durch die Männer ihre eigene innere Hilflosigkeit umwandeln. Es sind Bewältigungsstrategien von Krisensituationen, wenn auch schlechte.

Wie stellt sich die Trauer von Männern dar?

„Männer trauern wirklich. Sie sind betroffen. Sie trauern vielleicht auf andere Art, aber nicht minder tief.“ (Levang 2002)

Ferdi Schilles beschreibt drei typische Aspekte der Männer-Trauer:

- Männer trauern aktiv: Handeln und aktiv sein hat für Männer in der Trauer eine wichtige Bedeutung. Offensichtlich ist ein Verlust für Männer besser zu ertragen, wenn sie selbst etwas tun können, das gibt Kontrolle und Sicherheit. Aktivität ist in

der Trauer ja nicht schlecht, allerdings ist die Voraussetzung, dass das Tun zw. die Aktivität einen Kanal für den Ausdruck von Trauer fördert und nicht davon ablenkt. Gesunde Männertrauer kann dadurch unterstützt werden, indem die richtigen aktiven Bewältigungsstrategien gefunden werden: Jede Aktivität, die etwas mit der Trauer zu tun hat, ist Trauerarbeit. Aktivitäten, die von der Trauer ablenken wie exzessiver Sport, exzessives Arbeiten gelten als passive Bewältigungsstrategien, welche der Trauer nicht förderlich sind. Schilles bezieht sich dazu auf eine Aussage von Hannah Lothrop: *„Arbeit und Handlung kann in der Tat der Trauer dienen. Es scheint wirklich so, dass die männliche Seite in uns unsere Trauer eher durch Aktivität und Kreativität erschließen kann. Doch die Handlung muss bewusst mit dem Schmerz verbunden werden“* Handeln und Aktivsein darf also nicht als „Selbst-Doping“ missbraucht werden, um nicht zu fühlen!

- Trauer und Schmerz werden ganz individuell ausgedrückt: Die Trauer mit allen verunsichernden und bedrohlichen Gefühlsanteilen zuzulassen, bedeutet, die Kontrolle abzugeben, was für Männer schwierig ist. Dazu brauchen betroffene Männer eine innere Sicherheit und das Vertrauen *„Das, was ich fühle, ist angemessen, meine Tränen, meine Schwäche. Ich bin ein Mann - auch in meiner Trauer.“* Diese Gewissheit ist notwendig, um die eigene Trauer auch vor anderen zeigen zu können
- Verbundensein und Anteilnahme anderer sind wichtig, können aber nicht immer aktiv eingefordert werden: Männer fühlen sich in ihrer Trauer oft einsam, brauchen dieses Alleinsein manchmal sogar. Sie wollen aber letztlich nicht mit ihrer Trauer allein bleiben, sondern sind auf Anteilnahme und Verbundenheit mit anderen Menschen angewiesen. *„Zusammensein mit Menschen, die etwas Ähnliches erlebt haben, ist schon heilend.“*

Ein Wochenende für Männer mit Ferdi Schilles zum Thema *„Trau dich zu trauern, Mann!“* findet vom Freitag, 18.11.2011 bis Sonntag, 20.11.2011 im Bildungshaus St. Michael in Tirol statt.

Infos und Anmeldung: <http://www.dioezese-innsbruck.at/index.php?id=7&detail=50008456&portal=60>

Quellen:

Ferdi Schilles: Männer trauern anders – aber wie?

http://www.sensus-praxis.de/dokumente/ZS_Artikel_Maennertrauer_CR_FSchilles.pdf

Gitta Mühlen-Achs: Geschlecht bewußt gemacht. Körpersprachliche Inszenierungen. Ein Bilder- und Arbeitsbuch. Berlin (Frauenoffensive) 1998.