

Dr. David Althaus

Frauen trauern - Männer arbeiten. Ein Klischee?

Ist gemeinsames Trauern möglich?

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitende Gedanken | 4 |
| Trauer als natürliche Reaktion auf Verlust | 4 |
| Der kulturelle und soziale Hintergrund von Trauer | 5 |
| Der ganze Mensch trauert | 6 |
| Trauer ist eine Kraft | 7 |
| Die Erfahrung von Verlust als „Normalität“ | 8 |
| Existenzielle Verluste | 10 |
| Was ist gute Trauer? | 12 |
| Trauern Männer anders als Frauen? | 16 |
| Der Mensch als Geschöpf der Evolution | 18 |
| Wann ist ein Mann ein Mann? | 21 |
| Muster männlicher Trauer | 22 |
| Die Folgen für die Partnerschaft | 24 |
| Voraussetzung für gemeinsame Trauer: Akzeptanz | 26 |
| Perspektiven | 28 |
| Literatur & Autor | 29 |
| Betroffenenberichte | 30 |

Diese Broschüre wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist AGUS e. V. verantwortlich. Herzlichen Dank für die Unterstützung.

BARMER

Herausgeber: AGUS e.V.
Autor: Dr. David Althaus

2. Auflage 05/2024
(1. Auflage 09/2017)

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf dem Cover sehen Sie die Skulptur „Trauerndes Elternpaar“ der Malerin, Grafikerin und Bildhauerin Käthe Kollwitz (1867-1945). Die beiden Statuen repräsentieren die Künstlerin selbst sowie ihren Ehemann Karl. Sie entstanden nach dem Tod ihres jüngsten Sohns Peter, der 1914 im Ersten Weltkrieg in Belgien im Alter von 18 Jahren gefallen ist.

Bei Wikipedia lesen wir dazu die folgende Beschreibung: „Die Figur des Vaters strahlt Würde aus, sie hält sich aufrecht, erscheint jedoch ganz in sich gekehrt, als buchstäblich versteinert – mit eingefallenen Wangen, verschlossenen Lippen, mit verbittert nach unten gezogenen Mundwinkeln. Ihr leicht zum Boden gerichteter Blick scheint sich im Unendlichen zu verlieren. Die Figur der Mutter hingegen ist tief gebeugt, hat eine Kragenhälfte ans Gesicht herangezogen, verkrampt ihre Hände Halt suchend im Stoff ihres Mantels, ihre Augen sind geschlossen.“¹

Wie ging es Ihnen in Ihrer Trauer? Würden Sie sich in dieser Beschreibung wiederfinden? Gibt es geschlechtstypische Verhaltensweisen in der Trauer wie es der Titel dieser Broschüre als Frage in den Raum stellt: „Frauen trauern – Männer arbeiten?“ Und wenn ja, welche Folgen hat das für den Alltag?

Diesen und anderen Fragen geht zum einen der Autor dieser Broschüre, Dr. David Althaus, nach. Er ist Diplom-Psychologe in München und arbeitet seit vielen Jahren mit Trauernden. Zum anderen kommen Hinterbliebene nach einem Suizid auch direkt zu Wort: zwei Männer sowie ein Paar, die jeweils ein oder sogar mehrere Kinder verloren haben. Am Ende der Berichte finden Sie jeweils die E-Mail-Adresse der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, über die eine Kontaktaufnahme zu den Personen möglich ist. Wir leiten Ihre Nachrichten weiter.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre etwas Hilfe und Orientierung geben zu können in einer Phase, in der Sie vielleicht alles infrage stellen.

Jörg Schmidt M.A.
Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Trauerndes_Elternpaar, aufgerufen am 30.04.2024



Frauen trauern - Männer arbeiten. Ein Klischee?

von
Dr. David Althaus

Einleitende Gedanken

In dieser Broschüre geht es um Unterschiedlichkeiten in der Trauer von Männern und Frauen. Zunächst werden zentrale Aspekte von Trauer und Verlust dargestellt und die Tragweite schwerer Verluste beleuchtet. Dabei wird diskutiert, wie gute Trauer allgemein aussehen könnte. Im zweiten Teil wird die Verschiedenheit männlicher und weiblicher Trauer beschrieben und die daraus resultierenden Probleme für Partnerschaften. Schließlich wird aufgezeigt, wie Paare auf der Basis von Akzeptanz und Respekt gemeinsame Wege in der Trauer finden können.

Trauer als natürliche Reaktion auf Verlust

Trauer ist letztlich immer eine komplexe Antwort auf eine Verlusterfahrung. Dabei können ganz unterschiedliche Dinge verloren gehen: Geld, Freiheit, Ideale, Lebenskonzepte, aber auch körperliche oder geistige Fähigkeiten und die

Heimat. Am intensivsten wird Trauer allerdings dann erfahren, wenn ein für uns wichtiger Mensch stirbt. Der Tod eines nahen Angehörigen ist eine besondere Belastung. Dabei gilt allgemein: Je zentraler dieser Mensch für uns und unsere Selbstdefinition war und je stärker wir uns mit ihm verbunden fühlten, desto intensiver ist die Trauer. So kann der Tod eines Geschwisters oder Elternteils sehr schmerzhaft sein. Der Tod eines Kindes oder der Verlust des Lebenspartners werden oft als besonders traumatisch erlebt. Sie waren Teil unserer eigenen Identität, sie waren so sehr mit uns verbunden, dass mit ihrem Tod ein Teil von uns selbst stirbt.

Der kulturelle und soziale Hintergrund von Trauer

Trauer ist letztlich immer abhängig von dem spezifischen kulturellen Hintergrund und dem zeitlichen Kontext. Der Verlust eines Kindes im 21. Jahrhundert in Deutschland erfolgt dabei in einem anderen kulturellen Kontext als der Tod eines Kindes im Jahr 1900. Wir leben heute in Mitteleuropa trotz Klimawandel und verschiedenen Konflikten immer noch mit einem Lebensgefühl, das uns viel Stabilität und Sicherheit vermittelt. Die Mehrzahl der Menschen in Mitteleuropa erlebt ihr individuelles Leben zu einem großen Teil als sicher. Unvorhersehbare drastische Ereignisse, die zum Tod führen, stellen die seltene Ausnahme dar. Noch Anfang des 20. Jahrhunderts war das anders: damals starben jährlich rund 400.000 Minderjährige, die meisten davon im ersten Lebensjahr. Heute sind es jährlich rund 4.000. Auch für die Mutter selbst stellte in früheren Zeiten die Geburt eine hochgefährliche Situation dar. Das Sterben vertrauter Menschen war damals unvermeidbarer Bestandteil des Lebens. Sicherlich erfuhren auch damals Menschen großen Schmerz. Doch der Tod war integraler Bestandteil der eigenen Lebenserfahrung und notgedrungen beanspruchte er ein höheres Ausmaß an Akzeptanz. Das Leben musste rasch weitergehen, es war nicht möglich allzu lange in Trauer zu verharren.

Unser heutiger kultureller Hintergrund sieht ganz anders aus. Die Kindersterblichkeit ist seit Jahrzehnten auf einem sehr niedrigen Niveau. Wenn dann doch ein Kind stirbt, stellt dies immer eine Katastrophe dar. Auch der Tod des Lebenspartners zur Unzeit, herausgerissen aus einer zuvor scheinbar heilen Existenz, ist die Ausnahme und ein schrecklicher Verlust für die Hinterbliebenen. Nicht wenige zerbrechen daran.

Neben dem kulturellen Hintergrund spielt vor allem das soziale System, in dem sich der Verlust ereignet, eine wesentliche Rolle. Stirbt beispielsweise der Partner, so ist es von wesentlicher Bedeutung, wie das soziale Netzwerk des Hinterbliebenen aussieht. Gibt es überdauernde familiäre Bindungen, die den trauernden Menschen auffangen können? Ist er Teil einer größeren Gemeinschaft, die in der Lage ist, zu unterstützen und für ihn da zu sein? Gibt es darüber hinausgehende Hilfsangebote wie Beratungsstellen, Trauergruppen oder Psychotherapeuten? Jeder Mensch in einer schweren Verlustsituation ist auf Hilfe von anderen angewiesen. In dem Maße, wie Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wird der Trauerprozess konstruktiver ablaufen können. Besonders hinderlich und schädlich sind indessen Einsamkeit und Isolation. Gerade ältere Menschen, die nach dem Verlust des Lebenspartners allein gelassen werden, ohne jede Hilfe und Unterstützung von außen, drohen daran zugrunde zu gehen.

Der ganze Mensch trauert

Wir erleben die akute Trauer in der ganzen Vielfalt unseres Menschseins: im Körper, in Gefühlen, in Gedanken und auch in unserem Verhalten.

Alles, was uns im Leben begegnet, erfahren wir über unsere Sinne und damit letztlich auch über unseren Körper. Eine Verlustsituation führt zu verschiedenen neurophysiologischen Veränderungen innerhalb unseres Körpers und dies aktiviert das Stresssystem des Menschen. Der ganze Mensch wird von der Wucht des Verlusts getroffen und reagiert darauf. Viele Trauernde berichten über schwere Schlafstörungen, Schmerzen, ständige Anspannung, Nervosität, Ruhelosigkeit, aber auch bleierne Müdigkeit. Viele Trauernde verlieren an Gewicht und vergessen buchstäblich zu essen. Andere wiederum scheinen sich Kummerspeck zuzulegen und so ihre verletzte Seele irgendwie trösten zu wollen. Der Körper als Ganzes ist erschüttert und mit ihm alle Empfindungen. Es ist dabei keineswegs primär „Traurigkeit“, die die Menschen quält, sondern sie durchleben eine Vielzahl unterschiedlichster und manchmal auch widersprüchlicher Gefühle. Neben einer tiefen Verzweiflung erleben manche große Angst vor der Zukunft, tiefe Schuldgefühle, manchmal auch Wut auf den Verstorbenen oder die Ärzte, die ihn nicht retten konnten. Manche Menschen schämen sich, dass ihnen ein solch schweres Schicksal widerfährt und sie es nicht ge-

schaft haben, den Verstorbenen am Leben zu halten. Ein besonders überwältigendes Gefühl ist eine tiefe Sehnsucht nach dem Verstorbenen, nach seiner physischen Gegenwart, die für immer verloren ist.

Diese Vielfalt an Gefühlen wird begleitet von schmerzlichen Gedanken und Vorstellungen. Im Zentrum steht immer wieder die Frage nach dem „Warum“. Viele Trauernde erleben Resignation und Hoffnungslosigkeit und blicken mit Pessimismus in die Zukunft. Alles erscheint so sinnlos. Wozu überhaupt noch weiterleben? Nicht wenige wünschen sich selbst tot zu sein, um auf diese Weise dem Verstorbenen wieder nahe sein zu können. In ihrem Verhalten sind Trauernde dabei ganz unterschiedlich. Manche scheinen sehr gefasst, beinahe unnatürlich stark. Andere dagegen wirken bereits auf den ersten Blick in ihrer Mimik und Körpersprache schwer getroffen. Ihnen sieht man die Verzweiflung an und ihre Tränen sprechen laut von ihrem Verlust. Andere wiederum wirken eher apathisch, ziehen sich zurück und scheinen wenig ansprechbar.

Trauer ist eine Kraft

Bei alledem gilt: Trauer ist zunächst ein guter und positiver Prozess, eine Ressource, die den Menschen unterstützt, den schweren Verlust in sein Leben zu integrieren. Trauer ist somit grundsätzlich hilfreich und sogar notwendig, um zu lernen, ohne den anderen weiterzuleben. Viele Jahre ist man davon ausgegangen, dass Trauer in bestimmten Phasen abläuft. Auch wenn wir bei vielen Trauernden ähnliche Prozesse beobachten können, gelten Phasenmodelle heute trotzdem als nicht mehr zeitgemäß. Menschen trauern ganz einfach individuell. Auch über das Tempo der Trauer und das Ausmaß der Verzweiflung können keine allgemeingültigen Aussagen gemacht werden. Allgemein lässt sich jedoch sagen, dass Trauer immer eine Anpassung beziehungsweise eine Neuorientierung in einem nun ganz anderen Leben ist. Dabei werden oft verschiedenste Stadien wiederholt durchlebt. So kann es sein, dass Menschen nach einer längeren Zeit scheinbarer Stabilisierung wieder in einen besonders schmerzhaften Prozess des Erinnerns eintreten, der beispielsweise durch Jahrestage ausgelöst wird. All dies ist normal und kein Zeichen für Stillstand. Trauer hat seinen ganz eigenen Rhythmus und in aller Regel lässt sich der individuelle Rhythmus der Trauer von außen nicht beschleunigen. Ganz wesentlich erscheint bei alledem allerdings, dass das „Loslassen“ des Verstorbenen heute

innerhalb der Trauerarbeit nicht mehr das primäre Ziel ist. Diese Vorstellung geht auf Sigmund Freud (er heißt wirklich Sigmund!), den Begründer der Psychoanalyse, zurück, der in seinem Aufsatz über Trauer und Melancholie aus dem Jahr 1915 darlegte, dass das Ziel der Trauerarbeit eine vollständige emotionale Freiheit gegenüber dem Verstorbenen sein sollte. „Lass den Verstorbenen los und nutze Deine Energie für neue Beziehungen“, so könnte man sein Motto zusammenfassen. Dass dieser sehr theoretische Ansatz dem Erleben von trauernden Menschen so gar nicht entspricht, wissen Hinterbliebene aus eigener Erfahrung und Sigmund Freud selbst strafte sich Lügen, als er im Jahr 1929 seinem Freund Ludwig Binswanger mitteilte, wie groß noch immer seine eigene Trauer um die 1920 verstorbene Tochter Sophie ist. Neun Jahre nach deren Tod schrieb er: „...Man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes, und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.“

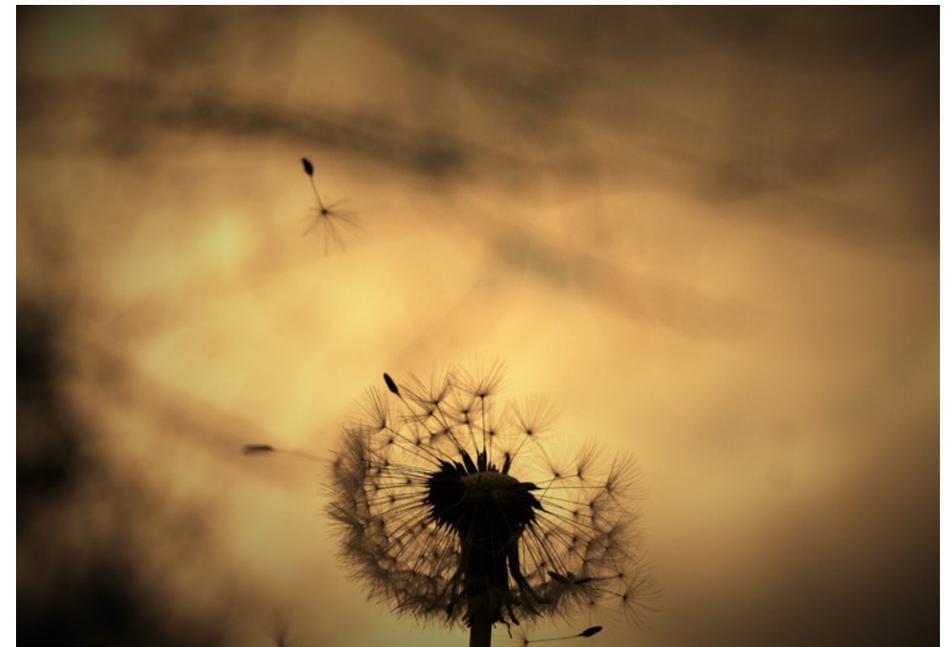
Es geht heutzutage innerhalb der Trauerforschung nicht mehr um die Frage des Loslassens, sondern vielmehr darum, wie es gelingen kann, dass der Verstorbene einen adäquaten Platz im Leben der Hinterbliebenen finden kann.

Im Laufe der Zeit entwickeln viele Trauernde ihre persönlichen Rituale als Antwort auf den für sie so schweren Verlust. Ob dies der regelmäßige Besuch des Friedhofs oder die Grabbpflege beinhaltet, eine Kerze für den Verstorbenen, die zu Hause brennt, oder das persönliche Zwiegespräch mit dem Verstorbenen: Hinterbliebene suchen die für sie passende Form, um die Verbundenheit mit dem Verstorbenen aktiv und bewusst zu pflegen. Viele davon sind sichtbar, manche ganz privat und für andere nicht erkennbar. Wir sollten daher vorsichtig sein, bei der Frage, ob jemand „richtig“ trauert.

Die Erfahrung von Verlust als „Normalität“

Jedes Jahr sterben in Deutschland knapp 1 Million Menschen. Viele Millionen Menschen sind jedes Jahr als direkte Angehörige von einem schweren Verlust getroffen. Jedoch muss dabei betont werden, dass es sich in den allermeisten Fällen um ein zwar schmerzhaftes, aber doch weitgehend „normales“ Lebensereignis handelt. Es ist unsere Aufgabe, Verlust und Trauer im Leben zu erfah-

ren. Wir sollten beispielsweise irgendwann unsere eigenen Eltern bestatten. Tun wir dies nicht, dann heißt das, dass wir entweder keinen Kontakt mehr zu ihnen hatten, oder dass wir vor unseren Eltern sterben. Das wäre schlimm und die falsche Reihenfolge. Den Tod der eigenen Eltern zu erleben ist somit ein fast notwendiges Lebensereignis und natürlich bedeutet dieser Verlust auch eine vorübergehende Destabilisierung. Die Angehörigen erleben Schmerz und Trauer und stehen unter Umständen eine Zeit lang neben sich. Allerdings erfolgt in den allermeisten Fällen eine relativ schnelle Regeneration. In den wenigsten Fällen bedarf es einer psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung. Es ist hier wichtig zu betonen, dass Trauer keine Krankheit ist, sondern ein grundsätzlich sinnvoller und hilfreicher Prozess. Die allermeisten Trauernden sind dabei in der Lage, den Verlust alleine oder mit Unterstützung von Familie und Freunden gut zu integrieren. Es sind also nur wenige Ausnahmefälle, wo der Verlust zu einem sehr schmerzhaften und lang anhaltenden Trauerprozess führt.



Existenzielle Verluste

In manchen Fällen jedoch wiegt der Verlust so schwer, dass ein Teil des trauernden Menschen mitstirbt. Dies geschieht beispielsweise bei einem unerwarteten Tod zur Unzeit (z. B. plötzlicher Herztod) oder auch bei besonders traumatischen Umständen des Todes (z. B. Unfälle). Fast immer gilt dies beim Tod eines Kindes jedweden Alters. Sehr schwere Trauerverläufe sehen wir dabei bei Eltern, die ihr einziges Kind verlieren und damit gleichzeitig ihre Rollen als Mutter und Vater. Ganz besonders schwer sind Trauerverläufe meist dann, wenn dem Tod eine Selbsttötung zugrunde liegt. Nach einem Suizid ist die Erschütterung der Hinterbliebenen extrem groß. Selbst wenn eine Person schon längere Zeit krank und depressiv war, so trifft einen der Suizid letztlich unvorbereitet. Die Hinterbliebenen haben häufig die Empfindung, versagt zu haben.

Hätten sie nicht erkennen müssen, wie schlecht es dem anderen ging? Hätten sie es nicht verhindern können? Ein Suizid erweckt immer auch der Eindruck, dass der Sterbende sich von uns abgewandt hat, dass er uns keine Chance mehr gegeben hat, ihm zu helfen. Suizid ist somit niemals ein Sterben im Einvernehmen, sondern es ist ein heimliches und verstecktes Sterben ohne Begleitung. Die Hinterbliebenen blicken fassungslos auf das Geschehene und fürchten gleichzeitig die Stigmatisierung durch die Umwelt. „Muss in dieser Familie nicht seit Langem etwas schiefgelaufen sein? Müssen nicht alle versagt haben, dass so etwas passiert?“ Obwohl wir heute wissen, dass sich ein Suizid in jeder Familie ereignen kann und wir keinen wirklich sicheren Schutz davor finden, haben betroffene Familien große Furcht, in eine Ecke gestellt zu werden. Viele fühlen sich als Versager und fürchten sich zusätzlich vor dem Urteil der anderen. Dabei trifft die Angehörigen fast nie Schuld am Suizid und alle rationalen Erklärungen über Ursachen und Auslöser bleiben letztlich spekulativ. Aus Interviews mit Menschen, die einen Suizidversuch knapp überlebten, wissen wir, dass sie ihren Angehörigen nicht wehtun wollten. Was die Menschen meist in den Suizid getrieben hat, war tiefe Depression, die völlige Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, die absolute Überzeugung, keinerlei Chance mehr im Leben zu haben, die unerträgliche Qual und der unbedingte Wunsch, dem zu entkommen.

Im Moment des Suizids ist der Mensch, der sich tötet, bereits weit fort von den Seinen. Er ist in diesem Augenblick nicht mehr der, als den wir ihn kannten; er

ist bereits in einer anderen Sphäre und scheint vom Tod wie magisch angezogen. Forscher nennen das „suizidale Einengung“ und ein Mensch, der so entschlossen zur Selbsttötung ist, kann mit guten Worten und Bitten durch Andere oft nicht mehr erreicht werden.

Solch schwere Verluste bedeuten nicht, dass nun einfach irgendein Teil unseres Lebens fort ist. Nein, es sind existenzielle Verluste, die unsere Welt als Ganzes zerstören. Wer sein Kind oder seinen geliebten Partner durch Suizid verliert, kann niemals einfach so weitermachen wie vorher. Es gibt keine Rückkehr in die Naivität des früheren Lebens. Alles ist nun anders. Selbst die Vergangenheit wird umgedeutet und neu sortiert. Wenn ein Elternteil oder ein Geschwister sich tötet, zerreißt oft eine grundsätzliche Lebensgewissheit. In Fragmenten liegen die Teile des Lebens vor einem, nun scheinbar bedeutungslos, ohne Zusammenhang und ohne Richtung. Wer einen Suizid in seiner Familie erfährt, merkt rasch, dass sich damit auch die Beziehungen zu den anderen Familienmitgliedern verändern. Der Partner ist nicht mehr der gleiche wie vorher. Die Beziehung der Überlebenden zueinander verändert sich. Selbst das Haus, in dem man gemeinsam wohnte, ist nicht mehr dasselbe. Die Freundschaften brechen ab oder wandeln sich. Ein existenzieller Verlust bedeutet also nicht einfach „einen lieben Menschen“ weniger zu haben, sondern wer einen existenziellen Verlust erleidet, steht vor den Trümmern seines Lebens.



Was ist gute Trauer?

Natürlich gibt es nicht nur eine einzige Art guter Trauer. Zu unterschiedlich sind dafür die Bedürfnisse der Einzelnen. Trotzdem versuchen Menschen seit langer Zeit zu definieren, was in der Trauer hilfreich und positiv sein könnte. Früher ging man von umschriebenen Phasen der Trauer aus, heute sieht man Trauer dagegen eher als individuellen Prozess, der im optimalen Fall letztlich auf eine Neuorientierung im Leben abzielt. Die Wege der Trauer können dabei individuell sehr unterschiedlich sein. Vereinfacht gesagt können wir in der Trauer verschiedene Bewegungsrichtungen unterscheiden. Auf der einen Seite sehen wir eine starke verlustbezogene Hinwendung zum Verstorbenen, eine oft von Schmerz und Sehnsucht begleitete Beschäftigung mit dem Verlust und der Vergangenheit, auf der anderen Seite gibt es aber auch die gegenwarts- und zukunftsbezogene Ablenkung und Aktivität, die auch Elemente des Verdrängens und Vergessens beinhalten können. Trauernde fühlen sich anfangs oft hilflos hin- und hergeworfen zwischen diesen Polen, mit der Zeit können sie lernen, diese Pendelbewegung selbst aktiver zu gestalten und teils auch zu kontrollieren. Dabei unterscheiden sich Trauernde im Ausmaß ihres Gefühlsausdrucks und ihrer nach außen gezeigten Aktivität erheblich. Während sich manche lange Zeit vorwiegend passiv und verlustbezogen dem Schmerz zuwenden, wirken andere so, als würden sie mit viel Aktivität und Ablenkung eine Verleugnung und Verdrängung der Trauer wählen. Tatsächlich können Trauerformen individuell sehr unterschiedlich sein und entsprechen letztlich auch der Verschiedenheit der zugrunde liegenden Persönlichkeit. All diese verschiedenen Formen der Trauer haben dennoch das gleiche Ziel: eine Adaption an das durch den Verlust veränderte Leben zu ermöglichen.

Seit über 40 Jahren befasst sich der amerikanische Trauerforscher J. William Worden mit der Frage, was in der Trauer passiert. Er hat vier unterschiedliche Traueraufgaben definiert, die er als hilfreich und wichtig im Trauerprozess ansieht. In der praktischen Arbeit mit Trauernden stellt diese Strukturierung einen nützlichen und pragmatischen Ansatz dar, eine Fülle von auftretenden Phänomenen verstehbar zu machen und Handlungsoptionen abzuleiten.

1. Verlust als Realität akzeptieren

Gerade nach einem Suizid erleben die Angehörigen die Todesnachricht völlig unvorbereitet. Viele reagieren zunächst mit einer Schockreaktion, in der sie

emotional distanziert wirken, ein Gefühl großer Unwirklichkeit haben und wie in Trance weiter funktionieren. „Das alles kann doch gar nicht wahr sein, es ist unmöglich!“, das Geschehen prallt an ihnen ab. Sie sind nicht in der Lage es zu begreifen und wirken oft emotional gelähmt. Tatsächlich haben viele in diesem Augenblick eine große Hoffnung, dass sich alles als Irrtum oder Verwechslung erweist. Da ist der Wunsch, aus dem bösen Traum aufzuwachen und zu erfahren, dass alles ganz anders ist. Diese Abwehr des Begreifens und die Lähmung des Gefühls ist wahrscheinlich in der Frühphase der Trauer eine wichtige Schutzfunktion, die es den Angehörigen ermöglicht, kurzfristig weiter zu funktionieren. Es gibt nun ja auch so viel, was organisiert werden muss. Freunde und Verwandte müssen verständigt werden. Der Verstorbene ist zu bestatten. Ein Pfarrer und ein Grab müssen gefunden werden. Gespräche mit dem Bestatter sind notwendig. Die Trauerfeier muss geplant werden usw. Einige Menschen schaffen es sogar, diese Aufgaben beinahe gefasst abzuarbeiten, ohne dass ihnen die Realität des Widerfahrenen bewusst wird. Doch auch nach der Beisetzung kann dieser Zustand von emotionaler Betäubung und Irrationalität über viele Monate weiter bestehen. Erst ganz langsam und nach und nach wachsen Verständnis und Anerkennung der Realität. Als sehr hilfreich hat sich dafür erwiesen, wenn es eine Möglichkeit des Abschieds vom Körper des Verstorbenen gibt. Wer sich vom Leichnam verabschieden darf, wer ermutigt wird, die Totenwache zu halten, der begreift oft schneller, was passiert ist. In dem Maße, wie der Verlust die Seele erreicht, beginnt nun der Schmerz zu wachsen. „Ich weiß nun langsam, dass er nie wieder kommt, dass es endgültig ist, so endgültig, eben einfach nie wieder.“ Mit der Erfahrung des Verlustes und der Anerkennung seiner Realität kommt der Schmerz.

2. Trauerschmerz erfahren und durchleben

Die Wucht dieses Schmerzes kann riesig und zerstörerisch sein. Alles erinnert nun an den Verstorbenen und daran, dass er nicht mehr da ist. Es ist ganz egal, was man tut, überall begegnet einem die Tatsache: Er ist nicht mehr da. Auf der einen Seite ist der Mensch in einer ständigen Suchbewegung nach dem geliebten Menschen, auf der anderen Seite ist nun immer deutlicher, dass es niemals mehr möglich sein wird, ihn in die Arme zu schließen, ihn zu streicheln, zu riechen, zu hören und vieles mehr. In dieser Phase des Schmerzes erlebt der Trauernde unstillbare Sehnsucht, große Einsamkeit und tiefste Verzweiflung. Oft ist dies verbunden mit Gefühlen eigener Schuld und eigenen Versagens. Hätte man nicht mehr tun können? Warum nur, war man unaufmerksam,

hat die Zeichen nicht erkennen wollen? Manchmal kommt es dabei auch zu Wut auf den Verstorbenen, der einfach gegangen ist, einen allein gelassen hat, der nicht nur seines, sondern auch das Leben der anderen zerstört hat. Diese intensiven Gefühle können gleichzeitig und widersprüchlich sein. In dieser Phase sind die Hinterbliebenen oft besonders erschöpft und manche wären am liebsten selbst tot und würden gerne Ruhe und Trost finden in der Wiedervereinigung mit dem Verstorbenen. Viele erfahrene Trauerbegleiter halten es für wichtig und sinnvoll, dass die Trauernden lernen, diesen Schmerz zuzulassen. Der Schmerz ist lange Zeit das wichtigste Verbindungsglied zum Verstorbenen. Auch wenn die Trauernden ihm anfangs hilflos ausgeliefert sind und immer wieder davon überschwemmt werden, können sie doch mit der Zeit lernen, den eigenen Schmerz bewusster zu steuern. Viele tun sich lange Zeit schwer damit, sich selbst schmerzfreie Zeiten zuzugestehen, sich abzulenken und zu verdrängen, denn sie erleben dies oft als eine Art von Untreue und Verrat am Verstorbenen. Hilfreich wäre hier, wenn die Trauernden lernen würden, mit sich selbst liebevoller umzugehen und eine temporäre Abwendung vom Schmerz zuzulassen. Den Schmerz spüren zu können, auch nach vielen Jahren noch, bleibt für die meisten Betroffenen wichtig, denn im Schmerz liegt auch Trost. Der Schmerz ist ein Zeichen der Liebe, er bedeutet weiterhin und überdauernd mit dem Verstorbenen verbunden zu sein. Für die Mitmenschen ist dies oft schwer zu begreifen und die Trauernden wirken auf sie selbstzerstörerisch. Nachbarn, Freunde und andere nahestehende Menschen würden sich freuen, wenn die Trauernden wieder zu einer „Normalität“ zurückkehren könnten. Es fällt ihnen schwer zu begreifen, dass es für diese existenziell verwundeten Menschen keine Normalität mehr gibt.

3. Anpassung an eine Umwelt, in der das Verlorene fehlt

Trotz des Verlustes müssen die Trauernden weiterleben. Die Welt bleibt nicht stehen nach dem Verlust. Im Gegenteil: alles geht weiterhin seinen Gang und wirkt so, als wäre nie etwas geschehen. Gespenstisch und fast zynisch wirkt das für die Trauernden. Der Himmel müsste einstürzen, die Erde müsste erbeben, aber stattdessen passiert nichts. Die Banalität des Lebens der anderen geht weiter. Die Trauernden selbst müssen eine schwierige und oft auch schmerzhaft Anpassung an dieses Leben finden. Der geliebte Mensch ist nun nicht mehr da, aber die Welt da draußen nimmt nur kurzzeitig Rücksicht darauf. Im Rahmen dieser Traueraufgabe geht es darum, sich selbst in dieser Welt neu zu verorten. Wie lebe ich weiter? Wer sind nun meine Freunde? Was hilft mir

im Alltag? Wie bewältige ich zukünftig meine Arbeit? Was sind meine Werte? Wofür möchte ich leben? Der Trauernde muss zwangsläufig sein Leben ändern, um diese Anpassung erreichen zu können. Es erfordert manchmal auch harte Schnitte innerhalb des Lebens. Die Verabschiedung aus Freundschaften, die früher wichtig schienen, berufliche Veränderungen oder auch Ortswechsel können die Folge sein.

4. Dem Verlorenen einen neuen Platz geben

Gut bewältigte Trauerarbeit bedeutet nicht, dass der Verstorbene vergessen wird. Es geht vielmehr darum, die Beziehung zum Verstorbenen neu zu definieren. Wie kann der andere Teil meines Lebens bleiben? Wie kann ich seiner gedenken und dafür sorgen, dass meine Gefühle von Zugehörigkeit und Bindung auch zukünftig gelebt werden können? Was sind die Rituale, die mir dabei helfen können? Und wie kann ich all das in mein tägliches Leben integrieren? Es wäre schön, wenn mit der Zeit das Erinnern und Denken an den Verstorbenen nicht immer nur mit Schmerz verbunden wäre, sondern der Verstorbene zu einer Kraftquelle für das eigene Leben werden könnte. Idealerweise würde dies bedeuten zu akzeptieren, dass das Geschehene geschehen ist. Manchen gelingt es, sich zu versöhnen mit dem Schicksal, ein Einverständnis zu finden, dass der andere nun nicht mehr da ist. Dies bedeutet nicht, alle Sehnsucht fahren zu lassen, keinen Schmerz mehr zu spüren. Im Gegenteil gibt es gerade zu Weihnachten oder Jahrestagen immer wieder viel schmerzhaftes Erinnern und Vermissen.

Diese vier Traueraufgaben lassen sich nicht linear abarbeiten. Immer wieder wird mal die eine, mal die andere Aufgabe stärker im Vordergrund stehen und einen immer wieder begleiten. Mal gibt es Phasen, wo die Betrachtung der Vergangenheit, die Würdigung des Verstorbenen und die Erinnerung all des Geschehenen im Vordergrund steht, dann wieder rücken die Suche und der Blickwinkel nach vorne in den Mittelpunkt. Wie weiterleben? Wohin das eigene Leben ausrichten? Wie es gestalten? Auch Angehörige nach Suizid brauchen nach dem Verlust dafür nicht zwangsläufig psychotherapeutische Hilfe oder einen geschulten Trauerbegleiter. Trotzdem zeigt sich in vielen Fällen, dass ein zugewandtes und geduldiges Gegenüber sehr hilfreich ist, vor allem, wenn man dem Trauernden seinen eigenen Rhythmus lässt, ihn nicht drängt und ihm die Zeit gibt, und seien es auch Jahre, sich im nun veränderten Leben wiederzufinden. Es tut Trauernden gut, den eigenen Schmerz leben und zeigen zu

dürfen, aber ebenso wichtig scheint es, dass sie mit der Zeit lernen, sich der Wucht des Schmerzes auch immer wieder zu entziehen. Wir Menschen dürfen uns auch zurückziehen. Vergessen und verdrängen zu können ist auch eine große Gnade, und von Zeit zu Zeit ist es buchstäblich überlebenswichtig, dass wir es schaffen, zwischendurch auch immer wieder das Geschehene beiseite zu schieben. Angehörige nach Suizid sollten auch darin unterstützt werden, sich wieder dem Leben zuzuwenden. Dafür müssen sie lernen, zu sich selbst freundlich zu sein, sich selbst wertzuschätzen und manchmal müssen sie sich selbst geradezu einen Tritt geben und sich sagen: „Das darf ich. Ich habe das verdient. Ich bin es mir wert.“



Trauern Männer anders als Frauen?

Wie trauern Frauen, wie Männer? Gibt es überhaupt eine geschlechtsspezifische Trauer per se? Früher hätten die meisten Menschen darüber keine Zweifel gehabt. Die biologische Verschiedenheit von Männern und Frauen war eine selbstverständliche und meist nicht weiter hinterfragte Realität. Was im Verhalten, Denken und Fühlen von Männern und Frauen ist biologisch determiniert,

was dagegen ist primär die Folge von Erziehung und Sozialisation? Bereits seit Jahrzehnten wird diese Fragestellung wissenschaftlich kontrovers diskutiert. Die breite gesellschaftliche Debatte über Gender hat erst in den vergangenen Jahren die Mitte der Gesellschaft erreicht und führte vielfach zu einer kontroversen Diskussion über die Ablösung traditioneller Geschlechtsrollen und die Entwicklung „non-binärer“ Lebensentwürfe.

Trauer um einen Menschen erleben heute nicht nur traditionelle Familien, sondern die Umstände können sehr vielfältig sein. Ist die Trauer homosexueller oder queerer Menschen anders als die heterosexueller? Trauern alleinerziehende Mütter nach dem Tod eines Kindes anders, als Eltern, die sich gemeinsam um ein Kind gekümmert hatten? Tatsächlich liegen uns dazu bislang wenig Befunde vor, aber grundsätzlich gilt, dass jede individuelle Lebenskonzeption erheblichen Einfluss auf den Trauerprozess haben kann.

In meiner täglichen Begegnung mit trauernden Menschen spielen diese Fragen meist nur eine indirekte Rolle. Wer mich aufsucht, tut das, weil er oder sie unter den Folgen eines schweren Verlusts leidet und sich Unterstützung dabei wünscht, eine Anpassung an das neue Leben zu schaffen. In unserem Menschsein verhalten wir uns dabei meist intuitiv und vielfach unbewusst. Was an uns männlich oder weiblich ist, reflektieren wir selten. Dennoch entstehen in der Trauer immer wieder Situationen, in denen Partner enttäuscht von einander sind und wo sie selbst die Trauer des anderen mit dem Geschlecht in Verbindung bringen: „Er ist eben ein Mann und kann seine Gefühle nicht zeigen, er versucht einfach alles zu verdrängen...“. De facto erleben viele trauernde Paare erhebliche Differenzen im Trauerprozess. Grundsätzlich ist das normal, weil Trauer stets individuell ist und sich Menschen in ihrem Trauerweg immer unterscheiden, auch wenn Sie um das gleiche Kind trauern. Aber gibt es dabei auch Aspekte die tatsächlich mit der Geschlechtsrolle zu tun haben?

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen finden sich sehr viele Gemeinsamkeiten in der Trauer von Männern und Frauen. Und in vielen Fällen schaffen es männliche und weibliche Familienmitglieder, wichtige Bereiche ihrer Trauer miteinander zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und Verständnis für die Position des jeweils anderen aufzubringen. Auf der anderen Seite muss jedoch auch betont werden, dass die Trauer von Männern weiterhin insgesamt ein relativ neues und schlecht erforschtes Gebiet darstellt. Insgesamt

zeigt sich, dass Trauer wissenschaftlich wesentlich häufiger an Frauen untersucht wurde, dass Frauen diesbezüglich grundsätzlich auskunftswilliger sind und auch wesentlich häufiger Unterstützung in Gruppen suchen und im Bedarfsfall auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, während Männer dies nur im Ausnahmefall tun. Auch in meiner Praxis, die einen Schwerpunkt auf der Begleitung von komplexen Trauerprozessen hat, sind 80% der Hilfesuchenden weiblich. Diejenigen Männer, die trotzdem kommen, sind wiederum nicht unbedingt repräsentativ für die Gesamtheit trauernder Männer. Also stellt sich die grundsätzliche Frage: Wie leben Männer ihre Trauer?



Der Mensch als Geschöpf der Evolution

Die Entwicklung des Menschen (*Homo sapiens*) reicht rund 200.000 Jahre zurück. Dabei steht der Mensch in einer Jahrtausenden dauernden Entwicklung verschiedener „Hominiden“ (Menschenaffen), die sich vor langer Zeit von unseren tierischen Vorfahren abgespalten haben. Man geht heute davon aus, dass Männer und Frauen im Laufe dieser hunderttausende von Jahren dauernden Entwicklungsgeschichte ganz verschiedene Fähigkeiten ausbilden mussten,

um optimal für das Überleben der Art sorgen zu können. Innerhalb der Evolutionsbiologie ist man der Auffassung, dass diese Unterschiede über Selektion allmählich geformt wurden und in den Genen verankert sind. In der Zeit der Jäger- und Sammlerkulturen, die über 95% der gesamten menschlichen Entwicklung umfasst, dürften Männer und Frauen sehr unterschiedliche Aufgaben innerhalb ihrer Familienverbände und Sippen gehabt haben. Man geht heute davon aus, dass Frauen in erheblichem Ausmaß für die sozialen Bindungen innerhalb der Sippen verantwortlich waren. Sie gelten als die Hüterinnen des Feuers und seit den Anfängen der Menschheit als die Sozialarbeiterinnen der Familie. Das Wahrnehmen anderer und derer Gefühle sowie das Teilen und Mitteilen ist ihnen möglicherweise bereits genetisch in die Wiege gelegt. Männern fiel bei alledem eine andere Funktion zu. Diese umfasst insbesondere die Verteidigung des Stammes sowie die Jagd. Manche Forscher schlussfolgern daraus, dass sich Männer stärker über Ergebnisse definieren und in diesem Maße Beziehungen immer dann als notwendig sehen, wenn es um die Erreichung eines Ergebnisses (z.B. Beute) geht, oder darum, eine gemeinsame Aktivität (z.B. Verteidigung des Stammes) auszuüben. Das Reden über Beziehungen ist in alledem nicht wichtig, sondern im Gegenteil: Man könnte aus biologischer Sicht argumentieren, dass es für unsere männlichen Vorfahren wichtig war, angesichts von Kampf und Jagd schweigen zu können, hart gegen sich selbst zu sein, um in stiller Kameradschaft ein Ziel zu erreichen.

Inwieweit wir tatsächlich genetisch in dieser Art und Weise geprägt sind, ist durchaus umstritten, trotzdem lässt sich auch in unserer modernen Gesellschaft feststellen, dass Männer und Frauen meist noch immer grundsätzlich unterschiedliche Rollen innehaben. So gilt weiterhin in vielen Fällen, dass Männer lange und viel arbeiten, während die Mütter beruflich kürzertreten und vor allem für Kinder und Familie sorgen. Väter sind öfter abwesend, während Frauen die Organisatoren und Managerinnen des Familienlebens sind. Sie kümmern sich weit mehr um Nahrungsbeschaffung und deren Zubereitung, Kleidung, Wohnlichkeit, Gefühle sowie Sorgen der Kinder, Elternabende, Kindergeburtstage, Weihnachtsgeschenke, Pflege von Sozialkontakten usw. Was davon auf unserer genetischen Ausstattung basiert, und was nur Ergebnis von Erziehung und Lernen ist, lässt sich letztlich nicht beweisen. So ganz abwegig scheint das steinzeitliche Klischee angesichts heutiger Lebensrealität aber nicht zu sein: Der Vater versorgt die Pferde (das Auto) und geht jagen (Geld verdienen). Er bringt dann die Beute nach Hause und die Frau bereitet sie zu. Natürlich gibt es

viele Ausnahmen davon, jedoch für die Mehrzahl der Lebensentwürfe zeigen sich klare Rollenunterschiede, egal ob erlernt oder genetischen Ursprungs.

Auffällig ist, dass auch in der Verlustsituation und in der Trauer diese grundsätzlichen sozialen Rollen erhalten bleiben. Auch in der Trauer bleiben die Frauen die Managerinnen der Familie. Stirbt ein Familienmitglied, dann fällt damit die Organisation der Trauer oft den Frauen zu: Genauso wie früher plant nun die Mutter, sie organisiert und sorgt auch noch für die Verstorbenen. Bei Männern hingegen lässt sich beobachten, dass viele nach schweren Verlust-erlebnissen sogar vermehrt das Haus verlassen, besonders viel arbeiten und mit hoher Intensität der Rolle des Versorgers nachgehen. Dies scheint eine sehr auf Aktivität fokussierte Art der Trauer zu sein, andererseits entzieht sich der Mann damit ein Stück weit der familiären Trauer und auch dem Blick der Frau und nicht selten führt dies zu einem Gefühl der Enttäuschung und des Alleingelassenseins. Dies heißt nicht, dass Männer nicht trauern würden, aber möglicherweise zeigt sich diese Trauer nach außen nicht in der gleichen Art wie bei Frauen. Gerade die Fähigkeit, weiterhin arbeiten zu können und die Familie materiell zu versorgen, scheint für Männer eine große und wichtige Rolle bei der Bewältigung des Verlustes zu spielen. Seine Rolle im direkten Umgang mit dem Verlust und in Bezug auf die Entwicklung von sichtbaren Ritualen für den Verstorbenen wirkt dagegen oft passiv; er fügt sich, nimmt auch teil, scheint hier aber weit weniger Verantwortung zu übernehmen als seine Partnerin.

Frauen dagegen zeigen in der Trauer häufig eine weit höhere Bereitschaft, über ihre Gefühle zu sprechen und mit anderen zu teilen, was sich bei ihnen ereignet. Während Männer sich oft zurückziehen und nach außen kaum ihre Empfindungen preisgeben wollen, sprechen Frauen häufiger über den Verstorbenen. Sie besuchen Selbsthilfegruppen oder Psychotherapien, sie entwickeln sichtbare Rituale und zeigen eine große Aktivität bei der Planung der Jahrestage oder auch bei der Gestaltung des Grabes und der Grabpflege. Die meisten Frauen wünschen sich dabei, ihre Trauer mit ihrem Partner teilen zu können und mit ihm im Austausch zu stehen. Viele Männer fühlen sich davon überfordert und neigen dazu, sich zurückzuziehen. Es fällt ihnen schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Nach außen hin versuchen sie weiter zu funktionieren und sich ihre Verwundung nicht allzu sehr ansehen zu lassen. Frauen dagegen wirken auch nach außen hin oft schwerer verwundet und manchmal auch völlig perspektivlos angesichts ihres schweren Verlustes.

WANN IST EIN MANN EIN MANN?

MÄNNER NEHMEN IN DEN ARM
MÄNNER GEBEN GEBORGENHEIT
MÄNNER WEINEN HEIMLICH
MÄNNER BRAUCHEN VIEL ZÄRTLICHKEIT

MÄNNER SIND SO VERLETZLICH
MÄNNER SIND AUF DIESER WELT EINFACH UNERSETZLICH

MÄNNER KAUFEN FRAUEN
MÄNNER STEHEN STÄNDIG UNTER STROM
MÄNNER BAGGERN WIE BLÖDE
MÄNNER LÜGEN AM TELEFON

MÄNNER SIND ALLZEIT BEREIT
MÄNNER BESTECHEN DURCH IHR GELD UND IHRE LÄSSIGKEIT

MÄNNER HABEN'S SCHWER, NEHMEN'S LEICHT
AUSSEN HART UND INNEN GANZ WEICH
WERDEN ALS KIND SCHON AUF MANN GEEICHT
WANN IST EIN MANN EIN MANN

MÄNNER HABEN MUSKELN
MÄNNER SIND FURCHTBAR STARK
MÄNNER KÖNNEN ALLES
MÄNNER KRIEGEN ,N HERZINFARKT

MÄNNER SIND EINSAME STREITER
MÜSSEN DURCH JEDE WAND, MÜSSEN IMMER WEITER

(H. Grönemeyer, 1984)

Tatsächlich beschreibt dieser Song von Herbert Grönemeyer in eindrucksvoller Weise, welcher Druck im Laufe seiner Sozialisation auf dem Mann lastet. Früh lernen schon kleine Jungs, nach außen keine emotionale Schwäche zu zeigen. Männer weinen nicht, und wenn, dann nur kurz. Dieser Forderung geht dabei keineswegs primär von den Familien oder Eltern aus, sondern wir sehen innerhalb unserer Gesellschaft einen starken Sozialisationsdruck durch gegenseitige Erziehung. Kleine Jungs lernen von kleinen Jungs, und kleine Jungs lernen von größeren Jungs, und dabei wird schnell deutlich: Männer sollten stark sein und Gefühle der Schwäche über einen längeren Zeitraum sind dabei inakzeptabel. Männer orientieren sich sehr an ihrem Rang innerhalb der Gruppe, und dieser scheint nicht zuletzt davon abhängig zu sein, wie viel Konstanz und Stabilität sie zeigen können. Allzu starke, nach außen gezeigte Emotion, gar Traurigkeit, Tränen, Schuldgefühle oder Scham würden dem eher entgegenstehen. Wer sich so zeigt, gilt nicht als verlässlich oder gar führungsstark. Deutliche Emotionen über längere Zeit nach außen zu zeigen, scheint da gefährlich. Es löst Angst aus, Angst vor Kontrollverlust, Angst, die eigene Position zu verlieren, Angst vor der Bewertung durch andere. Also versuchen Männer auch in Situationen der emotionalen Verwundung auf rationale Lösungen zurückzugreifen. Irgendeine Lösung muss sich doch finden! Doch Trauer – und erst recht Trauer nach einem Suizid! – entzieht sich in weiten Teilen einer rationalen Problemlösung.

Muster männlicher Trauer

Als „Muster“ wird hier eine bei Männern oft anzutreffende Reaktionsweise in Bezug auf Verlusterlebnisse bezeichnet. Das ist die von mir in der Praxis oft beobachtbare Realität, was nicht bedeutet, dass Männer immer so reagieren. Natürlich gibt es auch viele Ausnahmen und Differenzierungen, denn grundsätzlich ist jede Trauer individuell. Dennoch beschreibt das im folgenden geschilderte „Klischee“ in vielen Fällen männliche Verhaltensweisen in der Trauer. Auch Männer werden von einem Verlust schwer erschüttert und trauern, aber sie zeigen es meist viel weniger nach außen und ziehen sich stärker zurück. Sie machen in der Regel mehr mit sich allein aus. Viele sprechen weder mit ihren Freunden noch mit ihren Partnerinnen gerne über eigene Gefühle und entwickeln eher heimliche Rituale. Es gibt nicht wenige Männer, für die der wichtigste Ort der Trauer das eigene Auto ist. Dort fühlen sie sich unbeobach-

tet und frei. Dort vollziehen sich ihre persönlichen Trauerrituale. Dann wird die Musik gehört, die in Verbindung mit dem Verstorbenen steht, und viele weinen und lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Das schmerzt, aber es tut auch gut und befreit. Bei der Firma angekommen wird geschnäuzt, geräuspert, und die Seele in Form gebracht. Der Mann steigt aus dem Wagen und begibt er sich wieder in seine scheinbar stabile Haltung aus Konstanz und Stabilität. Nun ist ihm wieder kaum anzusehen, was ihm Schreckliches widerfahren ist. Im Gegenteil, er scheint einfach weiter zu funktionieren.

Und tatsächlich gibt es viele trauernde Menschen, die froh um ihre Arbeit sind. Die Arbeit ist eine Insel relativer Schmerzarmut. Hier kann man weiterhin etwas tun, was man schon immer getan hat, ohne dauernd von rasender Sehnsucht gequält zu werden. Hier ist es auch leichter möglich zu verdrängen. Männer arbeiten nach einem Verlust schneller wieder voll und bekennen sich auch häufiger dazu, dass es für sie wichtig ist, zwischendurch zu verdrängen und an ganz andere Dinge zu denken. Nach außen wirkt das manchmal übermäßig stark und fast ein wenig gefühlkalt. Wie kann ein Mann nach dem Tod einer geliebten Person im Kreise seiner Kollegen seiner Projektarbeit nachgehen, als sei nichts gewesen? Vorsicht vor Verurteilung! Ich persönlich halte Arbeit und Ablenkbarkeit für eine bedeutsame Ressource und einen absolut legitimen Bewältigungsmechanismus. Schwere Verluste sind so tiefgreifend, dass es hilfreich ist, wenn es, mit welcher Strategie auch immer, gelingt, sich zwischenzeitlich aus dem Prozess völliger Hilflosigkeit und rasenden Schmerzes herauszunehmen. Natürlich ist das Verdrängen, aber wir Menschen müssen immer wieder verdrängen, um überhaupt überlebensfähig zu sein.

Neben der Arbeit gibt es noch manch weitere, typisch männliche Bewältigungsstrategien. Dazu gehört beispielsweise Sport und die Verausgabung und Erschöpfung des eigenen Körpers. Vielen Männern tut es gut, bis zur Schmerzgrenze und darüber hinaus zu joggen, Rad zu fahren oder sich sonst wie abzuarbeiten, um dem Verlustschmerz irgendetwas entgegenzusetzen. Auch dies kann hilfreich sein. Arbeit und Sport erscheinen mir insgesamt durchaus konstruktive Mechanismen der Trauerarbeit im Vergleich zur Tendenz, sich in Alkohol zu flüchten. Alkohol betäubt, er lässt alles unschärfer erscheinen und nimmt kurzzeitig die Schwere. Allerdings folgt der Betäubung der Kater und Alkohol ist als Strategie der Trauerbewältigung grundsätzlich problematisch. Menschen, die in der Trauer vermehrt Alkohol trinken, sind in großer Gefahr,

dass ihr Konsum außer Kontrolle gerät.

Natürlich finden sich auch Männer, bei denen das Erleben und Verhalten in der Trauer ganz anders ist und die weit mehr einem „weiblichen Muster“ entsprechen. Genauso finden wir zahlreiche Frauen, die nach einem schweren Verlusterlebnis ganz bewusst an ihrer Arbeit festgehalten haben und für sich dadurch Struktur und Halt suchen. Trotzdem zeigt sich insgesamt eine Verschiedenheit zwischen den Geschlechtern. Wie viel davon letztlich ein biologisches Erbe oder was Ergebnis von Erziehung innerhalb unserer Gesellschaft ist, spielt dabei keine wichtige Rolle. Tatsache ist, dass Männer offensichtlich oft anders trauern als Frauen und in ihrer Trauer andere Bedürfnisse haben.

Die Folgen für die Partnerschaft

Häufig fühlen sich die Frauen in der Trauer allein gelassen. Meist ist das nicht unmittelbar im Augenblick der akuten Verlustsituation nach dem Tod des geliebten Menschen, sondern zeichnet sich erst mit zunehmender Dauer des Trauerprozesses deutlich ab. Manche Frauen haben dann das Gefühl, ihr Mann sei gar nicht berührt vom Tod des eigenen Kindes. Andererseits fühlen sich sehr viele Männer überfordert, denn sie wissen nicht, wie sie es ihren Frauen recht machen können. Sie sehen, wie sehr ihre Partnerinnen leiden, sie spüren ihre Verzweiflung, sehen ihre Tränen und fühlen sich hilflos und schlecht, weil sie keinen Trost geben können. Für viele ist es eine Überforderung, immer wieder in diese Situation zu geraten, wo sie den Eindruck haben, dass ihre Frau unter der Last des Schmerzes völlig zusammenbricht. Am liebsten würden sie dies wegnehmen, unterdrücken oder in irgendeiner Art und Weise vermeiden können. Wenn Monate nach dem Verlust Frauen immer deutlicher in eine Phase schlimmsten Schmerzes geraten, während die Männer sich scheinbar distanzieren und wortkarg in sich selbst und die Arbeit zurückziehen, kann es passieren, dass sich das Paar verliert. Oft gibt es dann keine gemeinsamen Gespräche mehr und auch keine gemeinsame Sprache bezüglich der Trauer. Dabei geht es hier gar nicht nur um das gesprochene Wort, sondern auch um gemeinsame stille Rituale, wie den gemeinsamen Besuch des Grabes oder die entzündete Kerze vor dem Bildnis des Verstorbenen. Es ist so wichtig, gemeinsame Übereinkünfte für die Gestaltung von Geburtstag, Todestag oder anderer Jahrestage zu finden. Dies scheint fast Voraussetzung, um miteinander der Herausforderung der Trauer begegnen zu können. Vielen Paaren gelingt

dies und sie scheinen durch ihre gemeinsame Trauer noch mehr zu wachsen in ihrer gegenseitigen Verbindung und Liebe. Für andere Paare jedoch wird die Trauersituation zu einer immer größer werdenden Belastung. Es gibt ständig gegenseitige Enttäuschungen, Missverständnisse und letztlich scheint der Weg geebnet zu einer tiefen Verbitterung. Das Fehlen einer gemeinsamen Sprache in der Trauer kann zu einer umfassenden Sprachlosigkeit führen. Keine gemeinsame Trauer, keine gemeinsamen Aktivitäten, keine Freundlichkeit, keine Zärtlichkeit. Männer würden sich manchmal auch in ihrer Trauer Trost in der Sexualität wünschen. Für viele Frauen scheint dies unmöglich und auch hier kann es dann zu gegenseitiger Frustration, Enttäuschung und dem Gefühl von Zurückweisung kommen. Was bleibt, sind Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Rückzug, Vereinsamung, letztlich Zerstörung der gemeinsamen Grundlagen. Tatsächlich gibt es immer wieder Paare, die dieser schweren Herausforderung nicht gewachsen sind und sich im Laufe des Trauerprozesses trennen. Sie schaffen es nicht, zu einem Miteinander zu gelangen, sondern bleiben auf der Ebene gegenseitiger Vorwürfe.

- „...du lebst einfach weiter, als sei nichts geschehen!“
- „...nie erwähnst du ihn, als sei er niemals dagewesen!“
- „...du weinst nie, als würde es dir nichts ausmachen...“
- „...nein, ich werde ganz sicher nicht mitkommen zum Grillen.“
- „...Wie hältst du das nur aus, mit anderen über Fußball zu sprechen?“
- „...warum soll ich das mit dem Grabstein entscheiden?
War er denn nicht auch dein Sohn?“
- „...wie sollen wir seinen Geburtstag gestalten? Du schweigst nur...“
- „...nie kommst du mit zum Grab? Vermisst du ihn nicht?“
- „...ich halte es einfach nicht mehr aus, immer nur dein verheultes Gesicht zu sehen“
- „...du rennst nur noch zum Friedhof und gehst in deine Gruppen“.
- „... du tust so, als sei ich schuld an seinem Tod!“
- „...merkst du nicht, wie du dich, mich und die Familie zerstörst?“
- „...es muss doch irgendwie weitergehen! Wir können doch nicht die Welt anhalten!“
- „...der Friedhof tut mir nicht gut und ich weiß nicht was du dort täglich suchst!“



Voraussetzung für gemeinsame Trauer: Akzeptanz

Letztlich trauert jeder Mensch anders und jeder Mensch hat das Recht, in seiner ganz eigenen Art und Weise zu trauern. Jeder hat das Recht, sich abzulenken, zu verdrängen oder auch sich ganz dem Schmerz zuzuwenden und hinzugeben. Letztlich muss jeder seine eigene persönliche Art finden, mit Trauer umzugehen. Meiner Erfahrung nach liegt der bestmögliche Umgang mit dem anderen darin, ihn bedingungslos zu respektieren. D.h., in gleicher Weise zu respektieren, wenn sich jemand radikal ins Zentrum des Schmerzes wirft, wie denjenigen, der sich bewusst vom Schmerz abwendet. Akzeptanz erfordert dabei den bewussten Verzicht auf Beurteilung und Verurteilung. Wenn wir uns selbst fragen, wie wir damit umgehen, und ob wir in der Lage sind, dem anderen tatsächlich so respektvoll zu begegnen, dann wird deutlich, dass dies wirklich eine große und herausfordernde Aufgabe ist.

Menschen lernen nach einem Verlust, dass in jeder Trauer Einsamkeit liegt, dass ein Teil von uns allein getragen werden muss, ohne dass der andere uns helfen kann. Manchmal versucht sich einer an den anderen zu klammern, um von der Wucht des Verlustschmerzes nicht völlig erdrückt zu werden, manch-

mal sind dies verzweifelte Männer, die sich an ihre stark wirkenden Frauen hängen, manchmal ist es auch umgekehrt. Aber ein Ertrinkender kann einen anderen Ertrinkenden nicht retten. Jeder muss – bei aller gegenseitiger Fürsorge und Respekt – letztlich die Verantwortung für sich selbst übernehmen. All das erfordert Kraft, Geduld und vor allem auch immer wieder gegenseitiges Verzeihen. Denn natürlich sind Menschen in der Trauer dünnhäutig, reizbar, es mangelt ihnen manchmal an Feingefühl und Geduld, sie sind angeschlagen (schlafen kaum noch) und viele haben für sich selbst den Eindruck, ihre Mitte verloren zu haben. In solch einer Situation kommt es immer wieder dazu, dass man nicht gut miteinander umgeht. Zwangsläufig kommt es zu Missverständnissen und gegenseitigen Verletzungen. Das allein ist nicht schlimm. Wichtig ist aber hier unsere Fähigkeit, wieder aufeinander zuzugehen, uns gegenseitig zu verzeihen und nach einem gemeinsamen Weg Ausschau zu halten.

Denn neben der individuellen Art des Einzelnen, mit dem Verlust umzugehen, brauchen Menschen einen gemeinsamen Raum der Trauer. Manchmal kann dieser gemeinsame Raum auch innerhalb einer Religion sein, im Glauben an einen gemeinsamen Gott und die dort angebotenen tröstenden Rituale. Oft aber müssen Mann und Frau auch lernen, diesen gemeinsamen Raum der Trauer zu finden, zu erforschen und zu gestalten: Wie gedenken wir unseres verstorbenen Kindes? Wo finden wir Anknüpfungspunkte für Gemeinsamkeit? Welche Handlungen, Rituale und Gespräche können uns gelingen? Vieles wird sich erst nach und nach zeigen und wer den Mut aufbringt, Verschiedenes auszuprobieren, wird für sich belohnt werden. Ich kenne beispielsweise Familien und Paare, bei denen ein wichtiger Schritt auf dem gemeinsamen Trauerweg darin bestand, mit Hilfe eines Steinmetzes den Grabstein für das verstorbene Kind zu gestalten. Da hämmerten Mann und Frau gemeinsam auf den Stein ein, um ihrem Sohn ein Andenken zu setzen. In diesem geteilten Handeln liegt viel Gutes und es scheint mir eine große Geste der Verbundenheit zwischen den Partnern, aber auch zum Verstorbenen.

Wenn es uns gelingt, auf Schuldzuweisungen zu verzichten, haben Paare auch in schwerer Trauer die Möglichkeit zu wachsen und kraftvoller zu werden. Wie immer in Partnerschaften müssen sie dabei in der Lage sein, Kompromisse zu schließen. Ein weitverbreiteter Irrtum ist dabei, dass ein Kompromiss sich zwangsläufig in der Mitte von zwei Positionen befindet. Tatsächlich bedeutet Kompromiss lediglich, dass beide in der Lage sind, sich darauf einzulassen,

etwas mitzutragen und sei es auch im Einzelfall ganz die Position des anderen. Wenn der eine am Jahrestag zu Hause bleiben und der andere auf eine griechische Insel fliegen will, dann besteht der Kompromiss nicht darin, nach Österreich zu fahren. Der bestmögliche Kompromiss besteht in diesem speziellen Fall möglicherweise darin, zu Hause zu bleiben oder eben doch weit fortzufahren. Jeder hat unterschiedliche Voraussetzungen. Jeder hält unterschiedlich viel aus und doch sollte jeder versuchen, sich so gut zu bewegen, wie er kann. Dabei gilt es aber auch immer, die eigenen Grenzen zu respektieren und sich nicht selbst zu verletzen. Die entscheidende Frage lautet: Kann ich auf den anderen zugehen, ohne mir selbst Unrecht zu tun? In ganz vielen Fällen ist dies möglich, manchmal auch nicht. Das ist nicht schlimm, denn, wie bereits oben mehrmals gesagt: Es gibt Teile der Trauer, die wir ganz allein tragen müssen.

Perspektiven

Nach einem schweren Verlust und ganz besonders nach dem Suizid eines geliebten Menschen werden wir dünnhäutig, sind über die Maßen verletzlich und begegnen der Welt in einem absoluten Grenzbereich. Manchmal kann der Eindruck entstehen, dass es nun besonders wichtig ist, all das noch Verbleibende gut zusammenzuhalten. Tatsächlich verhält es sich aber oft genau gegenteilig: Wer verloren hat, muss oft bereit sein, noch mehr zu verlieren. Nur dann ist weitere Entwicklung möglich. Es ist unsinnig, so zu tun, als könnten wir unbeschadet weitermachen, sondern mit dem Verlust verlieren wir auch einen erheblichen Teil unseres restlichen Lebens, letztlich auch einen Teil unseres Partners. Nie wieder wird er sein, wie er vorher war, auch die Partnerschaft kann nie mehr die gleiche sein wie vorher. Nur wenn wir bereit sind, das zu akzeptieren, ist Wachstum und Zukunft zwischen den Partnern möglich. Gerade wenn das Verlorene ein zentraler Bestandteil des eigenen Lebens war, gilt es nun umso mehr, eine neue gemeinsame Identität zu finden. Wer bin ich? Wer kann ich noch sein? Wer bist Du? Was kannst Du noch sein? Und wer sind wir? Nicht jede Partnerschaft wird überleben und Trennung kann manchmal der beste Weg sein. Trotzdem gibt es viele Möglichkeiten, mit dieser Herausforderung umzugehen und eine gemeinsame Sprache in der Trauer zu finden. Aber nur wer bereit ist, sich zu bewegen, wird fündig werden.

Literaturverzeichnis

Rosmarie Beier und Bettina Biedermann: Lebensstationen in Deutschland: 1903 -1993; Katalog; und Aufsatzband zur Ausstellung des Deutschen Historischen Museums

Kindersterblichkeit und soziale Situation. Ein internationaler Vergleich. In: aerzteblatt.de. Dtsch. Arztebl. 43.2007, 104, A-2950 / B-2599 / C-2520.

David Althaus, Marion Getz: Abschiede im Leben: Geschichten, die trösten. Kösel 2016

David Althaus: Zeig mir deine Wunde: Geschichten von Verlust und Trauer. Beck 2014

Hansjörg Znoj: Trauer und Trauerbewältigung. Kohlhammer, 2023

William J Worden: Beratung und Therapie in Trauerfällen. Hogrefe 2016

Roland Kachler: Meine Trauer wird dich finden: Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Kreuzverlag 2005

Freya von Stülpnagel: Ohne dich: Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt. Kösel 2012

Sigmund Freud: Trauer und Melancholie. Gesammelte Werke, 10. Band. Imago Publishing Co, London 1946

Magaret Stroebe, Henk Schut: The Dual Process Model of Coping with Bereavement. OMEGA Vol 61 273-289, 2010

Norbert Mucksch, Traugott Roser: Männer trauern als Männer: Praxisbuch für eine genderbewusste Trauerbegleitung. Göttingen 2023.

Autor

Dr. David Althaus (Jahrgang 1965), Dr. hum. biol., ist Diplom-Psychologe und niedergelassener Psychotherapeut in Dachau bei München. Er ist Mitbegründer und Vorstandsmitglied des Deutschen Bündnisses Depression e. V. sowie Mitglied im Beirat des Bundesverbandes Verwaister Eltern und trauernder Geschwister e. V. (VEID). Seit vielen Jahren begleitet er Menschen nach schweren Verlusterlebnissen in seiner Praxis. Bei den Verwaisten Eltern München bietet er zusammen mit Freya von Stülpnagel Trauerseminare für suizidbetroffene Eltern an.



Wir trauerten sehr, aber wir waren wie gewohnt ein Team

Im August 2007 suizidierte sich Matias im Alter von 26 Jahren. Er hinterlässt seinen Vater Burkhard und seine Mutter Trinidad M. Sie geben einen Einblick, wie sie gemeinsam trauerten, berichten aber auch von Unterschieden in dieser gemeinsamen Trauer. Beide sind froh, sich diese Freiräume gegenseitig gegeben zu haben.

Im Bericht zum Tod unseres Sohnes durch Suizid in der AGUS-Broschüre „Die Liebe bleibt – Vom Verlust eines Kindes durch Suizid“ hatte ich geschrieben, dass meine Frau und ich in einigen Aspekten verschieden trauern. Und es stimmt, unsere Trauer unterscheidet sich in manchen Bereichen.

Aber in anderen auch gar nicht. Als unser Sohn sich vor fast siebzehn Jahren das Leben nahm, die existenzielle Katastrophe in unsere Familie also urplötzlich hereinbrach, zeichneten sich die Unterschiede nicht ab. Wir lebten in einem merkwürdigen Ausnahmezustand, waren wie vor den Kopf geschlagen, fühlten uns wie in Watte gepackt, funktionierten und organisierten die Beerdigung unseres Sohnes, so gut wir konnten.

Nach etwa einer Woche wollten wir uns unserer Restfamilie vergewissern, wollten uns neu sortieren und fuhren alle einschließlich der beiden Töchter und des Hundes ans Meer, um uns am Strand durchpusten zu lassen, uns zu spüren und festzustellen, dass wir, der Rest, noch da waren, vielleicht auch damit zu beginnen, uns neu zu finden. Diese Idee entstand in einem Gespräch zwischen uns beiden, meiner Frau und mir, es war unsere gemeinsame Idee.

Und gemeinsam suchten und fanden wir einen Therapeuten. Eine gute Freundin, die in der Telefonseelsorge arbeitete, stellte den Kontakt her. Und wir bereiteten diese Sitzungen auf den dafür notwendigen langen Hinfahrten vor und auf den Rückfahrten nach. Wir trauerten sehr, aber wir waren wie gewohnt ein Team, das sich auch hier bewährte.

Wir weinten viel, ich fast noch mehr als meine Frau. Das geschah natürlich

meistens, wenn wir für uns alleine waren, aber wenn mir in der Öffentlichkeit die Tränen kamen, schämte ich mich ihrer nicht.

Sehr bald begannen wir wieder zu arbeiten, in Berufen mit vielen Sozialkontakten, und wir machten aus unserem Verlust keinen Hehl.

Aber nach anfänglichen Versuchen, uns gegenseitig zu trösten, stellten wir fest, dass wir es nicht vermochten. Wir waren beide so existenziell getroffen, jeder für sich. Und hier zeigten sich auch Unterschiede in unserer Trauer.

Bei unseren gemeinsamen täglichen Friedhofbesuchen spürte ich, dass ich meinem Bedürfnis, still vor dem Grab zu stehen, Gedanken zu fassen und sie vielleicht an meinen Sohn zu richten, nur unzureichend nachkommen konnte, weil es mit dem Bemühen meiner Frau kollidierte, das Grab liebevoll zu gestalten und es vielleicht zu einem der schönsten Gräber auf dem Friedhof zu machen. Ich wusste, dass sie auch nach dem Tod ihres Jungen für ihn sorgen wollte, um ihm alles zu geben, was noch in ihrer Macht stand, aber ich wurde in meiner stillen Andacht gestört, vor allem dann, wenn sie mich bat, ihr zu helfen. Wir sprachen miteinander und kamen überein, dass wir getrennt zum Friedhof gehen würden. Diese Friedhofsgänge, genauer Friedhofsfahrten, wurden Ausdruck unserer sehr persönlichen Trauer. Während meine Frau immer eine komplette Ausrüstung mit sich führte, die sie benötigte, um das Grab zu gestalten und so ihr Kind zu versorgen, nutzte ich die Autofahrten damit, die Musik meines Sohnes zu hören. Er war Heavy-Metal-Fan. Ich drehte die Audioanlage so laut auf, wie es technisch möglich war, ging fast bis in den Schmerz hinein. Ich wollte bei ihm sein und gab mich dem Gefühl hin, ihn in den düsteren, schweren Bass-Akkorden, schleppenden Rhythmen oder dem hämmernden Rennen mit Schlagwirbeln, hohen Gitarrensoli und dem wilden Gesang zu erreichen. Und dann stand ich vor dem Grab auf dem Waldfriedhof, allein mit meinen Gedanken, in absoluter Stille.

Meine Frau ging über Jahre fast jeden Tag zum Friedhof, auch ich war sehr häufig dort, wenn auch nicht immer täglich. Noch heute sehe ich das Grab zweimal in der Woche, ich besuche gern meinen Sohn, ungeachtet dessen, dass er ja immer bei mir ist.

Meine Frau besorgte sich viele Bücher zu den Themen Suizid und auch De-

pressionen, weil wir es vorher nicht gemerkt hatten, dass unser Kind depressiv war, und las intensiv. Ich schrieb Texte, eine Art Tagebuch des ersten Jahres nach dem Tod meines Sohnes. Hier notierte ich Gedanken über unseren großen Verlust, berichtete von Träumen, in denen mein Sohn vorkam und mir erschien, und nahm auch Gedichte auf.

Ich las meiner Frau die Texte vor und sie erzählte mir von den Büchern, die sie las. Wir tauschten uns aus und erfuhren so, was in dem andern vorging. Wir fuhren noch zweimal ans Meer, mit beiden Töchtern (und dem Hund). Wir alle wollten diese Fahrten, die uns auch sehr geholfen haben. Es stimmt, es gab wirklich auch Unterschiede in unserer gemeinsamen Trauer, und wir taten gut daran, uns die gegenseitigen Freiräume zu geben. Aber es fällt mir sehr schwer, sie einer „typisch weiblichen“ oder „typisch männlichen Trauer“ zuzuordnen.

Um meine Trauererfahrungen und die meiner Familie einordnen zu können, befragte ich die Teilnehmenden unserer Selbsthilfegruppe nach typischem Trauerverhalten von Frauen und Männern und ob es bei ihnen Unterschiede gäbe. An dem betreffenden Abend waren wir neunzehn Personen, davon zehn Männer und neun Frauen. Interessant dabei ist, dass abgesehen von dreien (achtundfünfzig bis zweiundachtzig) es sich ausschließlich um jüngere Männer zwischen fünfundzwanzig bis vierzig handelte. Das Alter der Frauen war gleichmäßiger verteilt.



Die Frauen gaben an, dass sie

- *eher Hilfe einfordern,*
- *eher zum Therapeuten gehen,*
- *häufiger weinen,*
- *aber auch heimlich trauern und weinen, auf keinen Fall vor den Kindern,*
- *nicht mit anderen über den Verlust reden wollen*
- *weiterarbeiten*

Über Männer sagten sie, dass diese

- *nicht so lange trauerten,*
- *eher auf den Punkt kämen*
- *wortkarg wären.*

Die Männer gaben an, dass sie

- *weiterarbeiten*
- *über Trauer weniger sprechen*
- *andererseits aber auch ihren Schmerz zeigen*
- *den Tränen freien Lauf lassen*
- *jeden Tag ans Grab gehen*

Die einzelnen Meldungen scheinen sich manchmal deswegen zu widersprechen, weil sie von unterschiedlichen Personen kamen. Außerdem konnten die jüngeren Männer wenig mit der Fragestellung anfangen. Ein wirkliches Fazit ist schwer zu ziehen. Zudem ist die Befragung in keiner Weise repräsentativ, sie gibt nur ein Stimmungsbild wieder. Vielleicht stimmt ja der Satz, der in der Gruppe zum Schluss formuliert wurde: „Es trauern keine Frauen und Männer, es trauern Menschen.“

Und: In jüngeren Generationen wird weniger geschlechtsspezifisch getrauert, weil vielleicht alte Rollenbilder nicht mehr so wirksam sind wie früher. Ein weiterer Grund könnte hier auch sein, dass Männer der Nachkriegsgeneration weniger gelernt haben, Empathie zu zeigen und über Gefühle zu sprechen.

Burkhard M.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Wir denken, wir werden es irgendwie schaffen, auch wieder gut leben zu können, auch wenn es sehr schwer ist.

Lydia und Thomas M. trauern um ihren Sohn Benni, der sich 2022 im Alter von 18 Jahren das Leben genommen hat. In der gemeinsamen Trauer gehen sie teilweise verschiedene Wege und finden so jeweils Zugänge zu neuen Themen, die ihnen Halt und Orientierung geben.

Zunächst hatten wir uns nichts dabei gedacht, als unser jüngerer Sohn Benni an einem Samstagmorgen vor ungefähr zwei Jahren nicht zum Frühstück erschien. Er war zwar kein Langschläfer und normalerweise frühstückten wir gemeinsam, aber wir wussten, dass er am Abend mit Freunden gefeiert hatte und wollten ihn ausschlafen lassen. Wir frühstückten also in Ruhe und gingen auch noch eine Runde spazieren. Als wir mittags nach Hause kamen und das Frühstück immer noch unangetastet an seinem Platz stand, bekamen wir ein ungutes Gefühl und gingen hinauf in sein Zimmer...

Die Alarmierung des Rettungswagens, das Eintreffen von Polizei und Notfallseelsorge, aber auch das Planen der Beerdigung des eigenen Kindes...alles lief ab wie in einem Film. Es war der pure Schock und Fassungslosigkeit. Zum Glück wurden wir am Anfang durch Freunde und Familie gut aufgefangen und unser Notfallseelsorger kam wochenlang fast täglich zu uns. Das war eine große Hilfe und so haben wir diese erste Zeit überstanden.

Niemals hätten wir gedacht, dass so etwas passieren könnte. Knapp zwei Monate zuvor teilte uns Benni mit, dass er bei seiner Hausärztin war und diese bei ihm eine Depression diagnostiziert und ein Antidepressivum verschrieben habe. Wir waren ziemlich überrascht, denn Benni war sehr aktiv, hatte einen großen Freundeskreis und machte viel Sport. Er hatte zwar im ersten Semester sein Studium abgebrochen, aber das war ja schließlich nichts Ungewöhnliches. Auch für seine Schlafprobleme gab es scheinbar eine körperliche Ursache.

Wir fragen uns seitdem natürlich ständig, was zu dem Suizid geführt hat, denn schließlich hatte Benni sich doch gerade erst selbst professionelle Hilfe ge-

sucht. Der Psychiater, bei dem er wenige Wochen vor seinem Tod zu einem Erstgespräch war und der ihm ein anderes Antidepressivum verschrieb, schickte uns mit den Worten nach Hause: „Machen Sie sich keine Sorgen“. Es soll aber nicht unerwähnt bleiben, dass Benni schon in der Vergangenheit psychische Probleme hatte und im Alter von 15 Jahren wegen Zwangsstörungen bei einem Kinder- und Jugendtherapeuten in Behandlung war. Allerdings hatten wir nicht den Eindruck, dass ihm dort gut geholfen wurde. Leider haben wir dennoch keine weiteren Behandlungsmöglichkeiten in Erfahrung gebracht, sondern auf den Therapeuten vertraut.

Am schlimmsten ist aber die Tatsache, dass wir nicht bemerkt haben, wie schlecht es unserem eigenen Kind geht, obwohl wir doch so eng miteinander waren und so ein vertrauensvolles Verhältnis hatten. Diese Tatsache und auch die Frage, warum Benni sich uns nicht anvertraut hat, lasten schwer auf uns. Trotz anfänglicher Skepsis ist Thomas wegen gesundheitlicher Schwierigkeiten wie Herzrhythmusstörungen und Panikattacken zu jenem Psychotherapeuten gegangen, bei dem eigentlich Benni zu den ersten Kennenlernerminen angemeldet war, wozu es jedoch nicht mehr gekommen war. Daraus sind letztlich 80 hilfreiche Therapietermine geworden, die zu einem großen Teil der Trauerbegleitung gewidmet waren.

Ziemlich schnell habe ich angefangen im Internet nach Hilfsangeboten zu recherchieren. Seitdem haben wir an mehreren Trauerseminaren teilgenommen, wie z.B. „Trauer in Bewegung“ oder „Verlust eines Kindes“ von AGUS. Die schützende Atmosphäre, die Erfahrung, nicht alleine mit diesem Schicksal zu sein und der Austausch mit anderen Betroffenen waren so heilsam für mich, dass ich seitdem auch alleine noch einige mehr besucht habe. An diesen Wochenenden kann ich mich der Trauer ganz und gar stellen und mich so zeigen wie ich bin und werde blind verstanden. Auch Thomas ist froh, diese Erfahrung gemacht zu haben, hat jedoch nicht das Bedürfnis, so häufig Trauerseminare zu besuchen wie ich.

Auch die Paargespräche mit einer Trauerbegleiterin und die AGUS-Gruppe, die wir wenige Monate nach Bennis Tod das erste Mal besuchten, sind ein Anker für uns. Seit kurzem bin ich im Leitungsteam der Gruppe und die Aufgaben, die eine solche Tätigkeit mit sich bringen, geben mir Sinn. Thomas kommt nur noch unregelmäßig mit zu den Gruppentreffen, ist aber froh darüber, einige

enge Kontakte zu anderen Betroffenen geknüpft zu haben, mit denen wir uns auch privat treffen.

Wir sind erstaunt, dass mittlerweile doch wieder vieles möglich ist im Leben: wir sind beide wenige Monate nach Bennis Tod arbeiten gegangen, haben unsere sozialen Kontakte und Hobbys wieder aufgenommen sowie neue Beschäftigungen gesucht, die uns guttun. Gemeinsam oder auch alleine in der Natur unterwegs zu sein, tut uns beiden gut. Zuvor nicht sonderlich spirituell veranlagt, hat sich für uns beide doch ein Zugang zu neuen Themen eröffnet, seien es meine Meditationskurse für Trauernde oder Thomas' Beschäftigung im Chor mit geistlicher Musik.

Ich habe unmittelbar nach Bennis Tod angefangen Tagebuch zu schreiben, mittlerweile schreibe ich ihm regelmäßig Briefe. Dadurch fühle ich mich mit ihm verbunden und ich brauche diese Zeit, die ich ihm komplett widme. Da ich Angst habe, vieles zu vergessen, schreibe ich eine Erinnerung oder einen Gedanken an ihn direkt auf. Mittlerweile schreibe oder meditiere ich in seinem Zimmer. Das ist ein Ritual für mich geworden. So wurde aus diesem Ort des Schreckens ein Ort der Einkehr und der Ruhe. Das Zimmer neu herzurichten war ein Kraftakt für uns, aber gemeinsam haben wir es geschafft.

Thomas kann am Grab gut zu Benni sprechen, ist dort aber lieber alleine mit ihm. Er würde sich darüber freuen, wenn Benni in seinen Träumen erscheinen würde, aber dort taucht er bislang leider gar nicht auf. Ihr gemeinsames Kampfsport hobby aus Corona-Zeiten übt Thomas nach längerer Pause wieder aus und hat sich für eine Stilrichtung entschieden, die auch Benni besonders interessiert hatte. Beide hatten zuletzt ungefähr die gleiche Kleidergröße und so trägt Thomas mit dem Gefühl der Verbundenheit gerne Bennis Pullis und T-Shirts.

Es ist gut, dass wir als Paar und auch mit unserem älteren Sohn immer über Benni sprechen können, wenn wir das möchten. Wir drei sind näher zusammengerückt und genießen die Zeit miteinander, wohl wissend wie kostbar sie ist. Die Jahrestage gestalten wir gemeinsam und schauen, dass es für jeden von uns passt.

Dennoch bleibt jeder einzelne Tag ohne Benni eine Herausforderung. Wir den-

ken, wir werden es irgendwie schaffen, auch wieder gut leben zu können, auch wenn es sehr schwer ist. Wir sind aber immer wieder aufs Neue so traurig, dass Benni diese Möglichkeit nicht mehr hat. Der Gedanke an das, was er nun auch an schönen Dingen nicht mehr erleben darf, ist nach wie vor kaum zu ertragen. Die Lücke, die er gerissen hat, wird immer bleiben und es wird immer schmerzen.

Lydia und Thomas M.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de



Schöne Erinnerungen an Urlaube zu viert.

...oder ist etwa was Schlimmes passiert?

Matthias P. und seine Frau Renate (Name geändert) verlieren im Jahr 2010 ihren Sohn durch Suizid. Doch dies soll für das Paar nicht der einzige Schicksalsschlag bleiben.

Es ist Donnerstag, der 29. April 2010, 16.30 Uhr. Ich bin bei der Arbeit, das Telefon klingelt und meine Frau Renate ist dran... 2 1/2 Stunden vorher machen wir, wie jeden Tag gegen 14 Uhr, eine Stunde Mittagspause. Unser Sohn Sebastian ist 14 Jahre alt, die Tochter Franziska wird in einem halben Jahr 13 und Max, der Jüngste, ist gerade 5 geworden. Alle sind aus der Schule, bzw. aus dem Kindergarten zurück und wir nehmen uns eine Stunde gemeinsame Zeit. Wir reden an diesem Mittag darüber, wie es in der Schule bzw. im Kindergarten war, wie die Nachmittagsplanung aussieht und was am bevorstehenden 1. Mai so anliegt. Um 15 Uhr fahre ich dann wieder zur Arbeit.

Am heutigen 29. April bricht allerdings mit dem Klingeln des Telefons die Welt zusammen. Renate bittet mich, sofort nach Hause zu kommen. Mein Auftrag muss noch fertig werden und ich versuche ihr zu vermitteln, dass es heute etwas später wird. Sie wird energischer und aus ihrer Bitte wird eine Aufforderung. Ich sage noch: „Wenn es nicht einen wirklich wichtigen Grund gibt, wird es heute 18 Uhr werden, früher schaffe ich es nicht - oder ist etwa was Schlimmes passiert?“

Wir haben Besuch von der Kriminalpolizei bekommen und sie haben Renate angehalten mir noch nicht zu sagen, worum es geht. Darauf lasse ich mich nicht ein und somit überbringt sie mir am Telefon bereits die Nachricht, dass sich unser Sohn Sebastian das Leben genommen hat. Ich fahre so schnell es geht nach Hause und hoffe, dass ich gleich aus dem Albtraum erwache oder man mir zumindest sagt, dass es ein schlechter Scherz ist... leider tritt keins von beidem ein.

Die beiden jungen Kriminalbeamten haben noch einen Notfallseelsorger mitgebracht, sie alle sitzen schon zusammen mit Renate im Wohnzimmer, als ich nach Hause komme. In Sebastians Rucksack, den sie uns dann übergeben, befindet sich sein Schülerschein und ein kleiner Zettel. „Es tut mir alles so leid, aber ich kann einfach nicht mehr. Den Abschlussbrief findet Ihr auf meinem

Rechner. Euer Sebastian.“ Auf der Rückseite des Zettels steht das Passwort.

Wir sind fassungslos, haben wir doch mittags noch alle zusammen am Tisch gesessen und über den bevorstehenden Feiertag gesprochen. Es schien alles so normal wie immer... dass Sebastian seit ca. 2 Wochen sehr entspannt ist, sehr umgänglich, zuvorkommend und gerade gar nicht der pubertierenden, rebellierenden Jugendliche, haben wir eher als positiv wahrgenommen. Im Nachhinein können wir nur vermuten, dass er zu diesem Zeitpunkt schon die Entscheidung getroffen hat, seinem noch jungen Leben ein Ende zu setzen.

Renate erzählt mir später von einem gut gelaunten Sebastian, der sich auf seinen letzten Weg gemacht hat, ohne sich etwas anmerken zu lassen. Warum hat er nichts gesagt? Was haben wir verpasst? Bis zu diesem Tag war ich mir sicher, er würde zu mir kommen, wenn er etwas auf dem Herzen hat. Die Polizisten nehmen seinen Rechner mit und wir können uns seinen „Abschlussbrief“, wie er ihn genannt hat, noch nicht durchlesen.

Die Schulleiterin von Sebastian kommt mit ihrem Stellvertreter abends noch vorbei. Franziska und Sebastian gehen auf ein bischöfliches Gymnasium im Nachbarort. Am Vormittag ist die Polizei gerufen worden, weil einem Kind in der Klasse angeblich Geld aus dem Tornister entwendet worden ist. Als Sitznachbar ist auch Sebastians Tasche durchsucht worden. Am Mittagstisch erzählt er uns davon nichts.

Nach einer Woche ist es endlich soweit und wir bekommen den Rechner zurück:

Entschuldigung

Hallo ihr da draußen...

Mit diesem Brief entschuldige ich mich für alles das, was ich mit meinen 14 Jahren so angestellt habe. Das alles ist mir über den Kopf gewachsen und jetzt halte ich den Druck nicht mehr aus.

Wir lesen diesen Brief wieder und wieder... Was glaubt er, könnte so schlimm sein, dass wir nicht darüber hätten reden können? Was wissen wir noch nicht? Wir stellen uns Fragen über Fragen... und finden keine einzige Antwort.

Nach vier Wochen gehe ich das erste Mal wieder arbeiten... und nach 6 Wochen ist meine Kraft zu Ende. Renate ist das Wochenende mit den Kindern weg und ich versuche mir das Leben zu nehmen. Nach einer Woche auf der Intensivstation bin ich außer Lebensgefahr und der Arzt erklärt mir, dass ich großes Glück gehabt habe - für mich fühlt sich das lange Zeit nicht so an.

Ein halbes Jahr nach dem Suizid von Sebastian trennen wir uns, reichen die Scheidung ein und entscheiden uns, das Haus zu verkaufen. Es funktioniert nicht mehr zwischen uns und wir finden einfach keinen gemeinsamen Weg. Renate ist noch krankgeschrieben und wohnt mit Max und Franziska bei ihren Eltern.

Irgendwann rät mir mein Hausarzt dazu, über eine Kur nachzudenken. Ich arbeite viel und er merkt besser als ich, dass mir langsam wieder die Luft ausgeht. Es sind inzwischen drei Jahre vergangen und mein Leben ist nicht besser geworden... nur anders. Ich verbringe Zeit in einer Einrichtung, in der ich mich nicht gut aufgehoben fühle und merke, dass ich mit meiner Situation ziemlich alleine dastehe.

Mit Sabine kommt dann zum Glück eine andere Frau in mein Leben. Renate und ich sind geschieden. Unser Kontakt beschränkt sich auf die gemeinsamen Interessen bezüglich der Kinder und ist ansonsten sehr kühl, obwohl wir nur ein paar hundert Meter auseinander wohnen. Es ist 2015 und sie hat nach einer Wiedereingliederungsmaßnahme aufgrund ihrer langen Krankschreibung wieder angefangen zu arbeiten.

Fast das ganze Jahr 2016 bin ich wegen einer komplizierten Sportverletzung krankgeschrieben. Als ich wieder arbeitsfähig bin, wechsle ich den Job. Das ermöglicht mir geregelte Arbeitszeiten und mehr Zeit mit den Kindern. Franzi hat sich fast zwei Jahre von mir zurückgezogen und ist nun wieder da. Wir gehen ganz langsam und vorsichtig aufeinander zu. Max ist eher wortkarg und es fällt mir schwer, an ihn heranzukommen. Gespräche über Sebastian finden kaum statt oder werden schnell abgewehrt mit den Worten „ach Papa weißt du, ich war da noch so klein... ich kann mich kaum daran erinnern“. Das Verhältnis zu Franzi wird zunehmend besser und mit Max verabrede ich mich regelmäßig. 2019 heirate ich Sabine und ab dem Zeitpunkt bekommen die beiden auch offiziell drei Stiefschwestern, die sie mit in die Ehe bringt.



Oft einsam, aber nicht allein...

Es ist Januar 2022 und Max gerade 17 Jahre alt geworden. Er scheint voller Lebensfreude zu sein und hat jetzt sogar den Führerschein in der Tasche. Aufgrund der „Corona-Nachwehen“ bin ich noch viel im Homeoffice und wir nutzen jede Gelegenheit für das begleitete Fahren. Obwohl wir viel Zeit im Auto verbringen, bleiben unsere Gespräche dabei recht oberflächlich - er braucht einfach seine Konzentration für den Straßenverkehr.

Dann kommt der 7. August 2022, der letzte Sonntag in den Sommerferien. 12 Jahre und 4 Monate, nachdem Sebastian sich entschieden hat, sein Leben zu beenden. Das Telefon klingelt und Renate ist dran. „Max ist tot!“ sagt sie und die ganze Welt bricht wieder zusammen. Er war den Tag alleine zuhause und hat sich im Fahrradschuppen erhängt. Wir haben wieder nichts gemerkt, ganz im Gegenteil. Er hat auf uns einen ausgeglichenen und fröhlichen Eindruck gemacht... niemand hat etwas gemerkt.

Auf Anraten meines Hausarztes beantrage ich nach einigen Monaten Krankschreibung eine „Rente wegen voller Erwerbsminderung“ und bekomme zwei Jahre genehmigt. Renate geht nach 6 Wochen wieder arbeiten. Sie braucht die Regelmäßigkeit und den Tagesrhythmus. Sabine und ich ziehen in den Nachbarort, sie wechselt den Job und ich komme nach 10 Wochen Aufenthalt in Nepal Ende April 2024 wieder nach Hause und entschließe mich, eine AGUS-Selbsthilfegruppe zu gründen.

Matthias P. | kontakt@agus-selbsthilfe.de

AGUS e. V. – Selbsthilfe nach Suizid

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat.



Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den über 100 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage sowie der Facebook-Trauergruppe können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an.

Weitere Informationen ermöglicht die Website www.agus-selbsthilfe.de



Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (Chris Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid (Martina Kommescher-Dittloff und Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
6. Zwischen klagend schreien und getröstet sein. Hilfe durch den Glauben in der Trauer nach einem Suizid (Dr. Andrea Schmolke)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
8. Trauer braucht Zeit (Jörg Schmidt)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) – vergriffen
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
12. Von der Angst verlassen zu werden (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS
16. Unterstützungsangebote nach Suizid im beruflichen Umfeld (Dr. Fanciska Illes)
17. Wolle, Paul und Papas Stern (Marianne Loibl)
18. Nicht jede Trauer ist ein Trauma (Sybille Jatzko)
19. Resilienz in der Trauer nach Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
20. Bis dass der Tod uns scheidet? (Martina Kommescher-Dittloff und andere)
21. Unzertrennlich? (Stefanie Leister und andere)
22. Die Liebe bleibt (Christiane Engelhardt und andere)
23. Suizid im schulischen Kontext (Ulrike Brunner, Gisela Faßbender, Jörg Schmidt, Cordula Tomberger)
24. Lebensthema (Cordula Tomberger, Dr. Nathalie Oexle)

Die Tatsache, dass viele suizidale Menschen nicht darüber sprechen und wir sie so nicht erreichen können, bleibt jedoch bestehen. Menschen, die durch Suizid aus dem Leben geschieden sind, lassen uns alle hilflos und ohnmächtig zurück.

Und wir müssen schauen, wie wir damit zurechtkommen. Offenbar müssen wir irgendwie zu akzeptieren versuchen, dass Suizid zum Leben gehört – auch wenn sich vieles in uns dagegen wehrt und wir es nicht wirklich verstehen können.

Konrad Michel

*In: „Darüber reden“ Perspektiven nach Suizid:
Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen.
Herausgegeben von Jörg Weisshaupt
Verlag: Johannes Petri | Basel 2013*

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-03-0

Bezug über AGUS e.V.

Telefon: 0921/1500380

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de