Männertrauerstammtisch mit Currywurst und Bier...

„Mama, müssen Männer immer zuerst sterben?“, fragte mich vor 11 Jahren unser Sohn Matthias, da war er grade 10 Jahre alt. Er erlebte in meiner Trauerbegleitung für verwitwete Eltern, dass immer die Mütter mit ihren Kindern nach Unterstützung fragten.
Sein Fazit daraus: Männer, und damit auch er, leben kürzer. Also ist es eher gefährlich, Mann zu sein. „Nein“, erklärte ich ihm. „Frauen können auch jung sterben, aber meistens fragen die Männer nicht die Unterstützung an. Sie bekommen oft Hilfe von der eigenen Mutter, der Schwiegermutter und von vielen Leuten aus der Nachbarschaft angeboten.“
Dies war 2001 mein Erleben als Familientrauerbegleiterin, doch dieser Eindruck hat sich in letzten Jahren deutlich verändert.
Seit ca. 6 Jahren kommen vermehrt verwitwete Männer in die Praxis für Familientrauerbegleitung. Sie stehen heute als Familienväter stärker in der Erziehungsverantwortung, möchten diese auch meist bewusst selbstständig und freiwillig annehmen.
„Wissen Sie, wegen mir bin ich gar nicht hier.“, sind häufig ihre ersten Worte. „Ich komme mit der Situation schon klar, aber meine Kinder machen mir Sorge.“

Ich bin nicht die Vertreterin von den schnell gesagten Worten: „Typisch Mann!“, auch ich möchte nicht mit allen Frauen in einen Topf geworfen werden. Dennoch höre ich diesen Satz kaum von trauernden Frauen.
Und wir kommen oft ins Gespräch über die gewesene und jetzige Trauersituation der Familie.
Den Männern wie den Frauen erkläre ich, dass Kinder sich an ihren Eltern in der Trauer orientieren. Und wenn der Vater sagt: „Die Trauer mache ich mit mir alleine aus“, dann möchte der Sohn ihm nicht nachstehen.
Wenn der Sohn sagt: „Ich mache das wie mein Vater“, dann frage ich nach, wie der es denn macht. Ich berichte, dass ich in Schulklassen häufig frage: „Wer von euch hat seinen Vater schon einmal weinen sehen?“ Im Durchschnitt haben von 25 Schülern 4 den eigenen Vater mit Tränen, die Mutter haben dagegen ca. 23 Kinder emotionaler erlebt. Und ich frage den Mann vor mir, wie er zu Hause als Kind Trauer erlebt hat. Ich erzähle ihm auch von anderen Vätern, die vor oder nach dem Tod ihrer Frau kamen und durch ihre Kinder dazu kamen, über ihr Fühlen zu sprechen. Dass Trauern ja nicht bedeutet, weinen zu müssen.
Dass hier ja nicht gilt, wer am meisten und am lautesten weint, ist am schlimmsten dran. Dass jeder Mensch oft für sich typisch reagieren würde.
Die einen werden in der Trauer emotional, weinen, empfinden Schmerzen, spüren so große Sehnsucht.
Andere reagieren eher sachlich, wollen lesen, reden, sich im Internet mit ihren Fragen und Gedanken auseinandersetzen.
Die eher aktiven Typen handeln, sie gestalten oder organisieren (oft für die anderen Familienmitglieder) rund um die Situation. Oder sie gehen joggen, hacken Kaminholz, machen Musik.
Und die, die eher Trauergefühle verdrängen, ziehen sich zurück und warten erst mal ab. Nicht, weil ihnen die Situation egal ist oder sie kalt lässt, sondern WEIL sie in Trauer sind, vielleicht unsicher sind, reagieren sie so.
Ich erzähle von Männern, die sich schon vor dem anstehenden Tod von der Partnerin zurückgezogen haben, manchmal in der Hoffnung, durch diese Distanz den Schmerz des endgültigen Abschieds nicht ertragen zu müssen ...um dann festzustellen, im Todesfall funktioniert dieser Plan nicht. Ich erzähle davon, dass bei manchem Mann durch die Trauer Lust auf Sex ausgelöst wird, aber nicht unbedingt die Lust Sex mit der erkrankte Partnerin.
Gedanken, die oft verwirrend, weil unbekannt sind. Andere Männer sind manchmal sauer. Sauer

auf ihre Frau, dass sie „einfach“ schwer erkrankte oder gestorben ist und sie nun mit den Kindern, dem Haushalt, den Schwiegereltern, der Schulsituation einfach alleine gelassen hat. Und gleichzeitig macht dieser Gedanke ihnen ein schlechtes Gewissen.
Ich berichte von Paul, der in seiner Trauer nicht weinte, sondern immer, wenn die Tränen ihm den Hals zuschnürten, einen Witz machte oder einen Mitschüler aus seinem 2. Schuljahr haute. Damit konnte er die Tränen verdrängen, sein persönlicher Trick. Und von dem 17 jährigen Simon, der bei 10 Autos die Frontscheibe mit einem Backstein einwarf, nachdem der Leichenwagen mit seinem Vater darin abgefahren war. Von Lucas, der die Lehrstelle wechselte, weil er wegen seines Weinens Aussenseiter, die „Memme des Betriebs“ wurde. Geschichten, die anregen, mit zu erzählen, dagegen zu halten. Geschichten und Erfahrungen, die auf jeden Fall dazu dienen, in einen interessanten Austausch zu kommen und evt. eigene Gedanken oder Gefühle darin wieder zu erkennen.

Ich lerne Peter , den Mann einer sterbenskranken Frau kennen, der im gemeinsamen Gespräch seine Ängste und Unsicherheiten im Umgang mit der Trauer und in Bezug auf seine Frau benennt. Ich schlage ihm vor, sich mit Thomas, einem Witwer und Vater 2er Kinder zu treffen, der angeboten hat, über seine eigenen Erfahrungen zu sprechen. Warum soll Peter in eine evt. „Trauersackgasse“ laufen, wenn es die Möglichkeit eines geschützten Austausches gibt? So entstand vor 2 Jahren die erste kleine Männertrauergruppe und die Idee, dieses in einem größeren Rahmen anzubieten.
In der Leitung Thomas Kirchner, Leiter eines eigenen Pflegedienstes in Kamp-Lintfort und ich, als Frau. Etwas schräg die Situation, dennoch von Thomas auch gewünscht, um zumindest in der kommenden Zeit auch durch einen anderen (weiblichen und Trauerbegleiterinnenblickwinkel eine größere Gedanken- und Gesprächsvielfalt anzuregen und einzuüben.
Wir erleben es bei LAVIA häufig, dass verwitwete Männer sich eine Frau in der Trauerbegleitung wünschen, weil ihnen die weibliche Perspektive in Gesprächen oft fehlt. Sicher auch, weil emotionale Gespräche mit Frauen oft gewohnter als mit Männern sind.
Es ist Neuland für alle.
Zwei verwitwete und mir aus der Trauerarbeit bekannte Männer, die wir ansprechen, stört es nicht, dass eine Frau in der Leitung ist. Also probieren wir es aus.
Männertrauergruppe? Passt der Name? Hört sich das nicht nach einem Haufen „Softies“ an? (schon wieder so ein Vorurteil ...)
Einer der Männer zuckt mit den Schultern. „Ach, Softies... Nein, das ist es nicht. Aber unter Trauergruppe verstehe ich Menschen, die zusammenkommen, ihre Gefühle outen, gemeinsam weinen und Mandalas ausmalen. Auf dem Tisch steht so 'ne Baumwurzel, dazu eine Duftkerze und zum Abschluss gibt es einen gemeinsamen Kreistanz, bei dem wir uns alle an den Händen halten...“
„Haha“, lacht der andere. „Ein guter Stammtisch wäre da schon besser.“
Ok. Männertrauerstammtisch!
Und mit dem Namen ist auch klar, dass da keine Glückskekse gegessen und Beruhigungstee getrunken wird und so bedienen wir uns an weiteren Klischees und nennen es:
„Männertrauerstammtisch mit Currywurst und Bier“

Es ist 20 Uhr. Wir sitzen in der Küche der Praxis für Familientrauerbegleitung, Lavia.
8 Männer im Alter zwischen 35 und 53 Jahren, alle sind sie verwitwet. Dazu ein Gruppenleiter, ebenfalls verwitwet, und ich, eine Familientrauerbegleiterin, die einzige Frau an dem Abend.
Zu essen gibt es Currywurst und Brötchen, zu trinken Bier, Cola, Limo, Kaffee und Wasser.
Zwei der Witwer sind neu dabei, andere wiederum kennen die Praxis durch Besuche mit ihren Kindern.
Nacheinander stellen sich alle kurz vor. 6 der Ehefrauen verstarben an Krebs, eine an einer

Nierenerkrankung, Michaels Frau überraschend durch einen Herzinfarkt. Er schaut sich in der Runde um und sagt: „Wisst ihr dass ich euch beneide?“ „Beneide?“ „Ja, ihr hattet durch die längere Erkrankung alle die Möglichkeit, euch von euren Frauen zu verabschieden, noch wichtige Dinge zu besprechen. Das konnte ich nicht...“ „Ja bist du denn völlig bescheuert!?“, fällt ihm Ulrich ins Wort. „Beneiden? Du weißt doch gar nicht, wie schlimm diese Krankheit ist! DU kannst froh sein, dass dir das ganze Elend erspart geblieben ist!“
Und dann erzählt er von der langwierigen Erkrankung seiner Frau, der Hoffnung, den Ängsten.
Er spricht von seinem Fachwissen: „Ich war spezialisierter als die Ärzte. Mit ihnen habe ich diskutiert, überlegt. Hey, fragt mich was zu der Erkrankung. Ich kann euch alles dazu erklären. Aber, fragt mich nicht, wie es mir geht... so... so mit dem Tod von ihr... Ich vermisse sie so.“
Seine Stimme wird brüchig, geht hoch. Dann fängt er an zu weinen.
Schweigen. Das also ist Männertrauerstammtisch? Ja, auch. Taschentücher werden rübergereicht, niemand nimmt Ulrich in den Arm, niemand streichelt ihm über die Schulter, keiner sagt: „Ach komm', das wird schon wieder. Sie ist doch bei dir...“ Tröstendes Aushalten wird hier spürbar, Wiedererkennen eigener Gefühle. Tatsächlich keine Unsicherheit.

Wir greifen das Thema „Vergleiche in der Trauer“ auf. Wenn ich nicht mit anderen im Austausch über Schmerz, Trauer, Hoffnung und die ganze Erfahrung drumherum bin, ist mir vielleicht nicht bewusst, dass der Verlust in der Trauer kaum vergleichbar ist. Weil jeder eigene Verlust zu 100% wahrgenommen wird und mir andere Schicksale gemessen am eigenen Schmerz vielleicht leichter erscheinen.

Die Teller sind abgeräumt, auf dem Tisch liegen Bierdeckel, mit Fragen oder Thesen beschrieben.

- Ich brauche keine Mutter für meine Kinder, ich brauche für mich eine Partnerin.
- Was uns nicht tötet, härtet uns ab!
- Der ganze Haushaltskram geht mir auf den Geist.
- Haben andere Menschen in meinem Umfeld Erwartungen an mich, die ich nicht erfüllen kann oder nicht erfüllen will?
- So wie du jetzt trauerst, lehrst du deine Kinder und Enkelkinder, wie Männer trauern.
- Männliche Trauerstärken: 1. … 2. … 3. …
- Bekommen trauernde Männer viel Unterstützung angeboten?“

„Ja“, sagt Ludger auf die letzte Frage hin. „Da ist was dran. Aber...da habe ich kein Bock drauf! Da gibt es zwei Frauen aus unserer Gemeinde, die wollen mich andauernd mich Kuchen besuchen kommen. Was mich nervt, ist ihr trauriger mitleidiger Blick. Ich habe das Gefühl, ich muss sie trösten, wenn ich ihnen sage, dass ich eigentlich keine Unterstützung benötige!“

Weitere Gesprächsimpulse, die auf dem Küchentisch auslagen:

- Die TOP-TVS (Trauervermeidungsstrategien): ...
- Die Sterblichkeitsrate von Männern ist innerhalb einer Ehe niedriger als ohne Ehe. Ein Grund, noch einmal zu heiraten?
- Haben sich deine Sozialkontakte verändert?
- Um traurig zu sein, muss ich das nicht allen erzählen oder zeigen!
- Fühle ich mich als Vater für das Trauerverhalten meiner Kinder verantwortlich?“
- Mit wem kann ich reden?
- Habe ich genügend Zeit und Raum für Trauer? Habe ich genügend Zeit für Dinge, die ich gerne mache?
- …

Jeder kann sich einen Bierdeckel aussuchen oder einen leeren mit einer eigenen Stellungnahme selbst beschreiben. Wir kommen miteinander ins Gespräch, als Gesprächsleitung des Abends schauen wir, dass jeder die Chance hat, sein Anliegen anzusprechen, in den Diskussionen mitzumischen.
Es sind intensive, laute, leise, berührend traurige und überraschend humorvolle Gedanken geäußert, die da „über den Tisch“ gehen. Und: Die Männer reden und reden und reden. Über ihre Gefühle und Nicht-Gefühle. Sie sind natürlich in der Lage, sie zu beschreiben oder ihre Unsicherheiten, Fragen zu benennen. Weil sie einen Raum haben, in dem sie sich meist nicht großartig erklären und evt. entschuldigen müssen.
„Ihr wisst, was ich meine...?“ Ja, einige nicken. Alles klar. Warum über Empfindlichkeiten Worte verlieren?

Der 1. Abend endet nach 2 Stunden mit einer Rückmelderunde. „Wie bin ich heute gekommen und wie gehe ich nach Hause?“
Allgemeiner Tenor: „Wir wollten uns das mal anschauen, wir sind überrascht. War mal was anderes, aber sicher gut, weil alle meist wissen, um was es geht. Und, ja, die Wurst war gut, das Bier nicht kalt genug.“

Zum kommenden Männertrauerstammtisch haben wir den Chef der Volksbank eingeladen, Dr. Peter Bottermann. Das Thema des Abends wird sein: „Was hat mir als trauernden Arbeitnehmer in meinem Unternehmen gutgetan? Was hätte ich mir gewünscht? Was ist vom Unternehmen her leistbar?“ Diese Idee kam durch einen Wunsch eines Teilnehmers zustande. Es ist erfreulich, dass sich auch Männer auf die Thematik sehr interessiert einlassen, die von Trauer nicht unmittelbar betroffen sind.

Männer zeigen keine Gefühle, Männer wollen da nicht drüber reden? Nein, das glaube ich nicht, bei dem Männertrauerstammtisch oder auch den Elternabenden erleben wir es ja anders. Vielleicht sprechen nur manchmal die Trauerangebote oder deren Ausschreibungen nicht die männlichen Trauernden an? Fehlt im Trauerbereich der „normale“ Umgangston, die Alltagssprache?

Als vor dem Männertrauerstammtisch das neue Programm versendet wurde, schrieb mir Stephan, ein befreundeter Lehrer, eine Mail daraufhin zurück:
„Hallo Mechthild! Habe grade das neue Programm gelesen. Zum Glück ist meine Frau gesund und lebend. Ja, zum Glück, aber schade, dass es somit keinen Grund gibt, mich für den Männertrauerstammtisch anzumelden. Geile Sache, hört sich spannend an.“

Männer benötigen in der Trauer genauso interessante und spannende Themen wie Frauen, Großeltern, Kinder oder Jugendliche. Wer glaubt, als TrauerbegleiterIn kann man sich hinsetzen und abwarten, dass die Trauernden kommen, hat sich vertan. Egal, ob Trauergruppe, Chor, Wandergruppe, Sport- oder kirchlicher Verein, wir erreichen Menschen doch nur, wenn wir uns nach deren Bedarf ausrichten und die richtige Ansprache, Inhalte und das passende „Drumherum“ finden.

Autorin: Mechthild Schroeter-Rupieper
Erschienen: Leidfaden 2013 Jg. 2, Heft 2: Männer und Krisen