

Norbert Mucksch / Traugott Roser



EDITION **Leid**faden

Männer trauern als Männer

Praxisbuch für eine genderbewusste
Trauerbegleitung

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller, Petra Rechenberg-Winter,
Katharina Kautzsch, Michael Clausing

Die Buchreihe *Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen, Leid, Trauer* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen für Tätige in der Begleitung, Beratung und Therapie von Menschen in Krisen, Leid und Trauer.

Norbert Mucksch / Traugott Roser

Männer trauern als Männer

Praxisbuch für eine genderbewusste
Trauerbegleitung

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 4 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2023 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,
Brill Schönigh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
V&R unipress und Wageningen Academic.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Foto: Traugott Roser

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2198-2864

ISBN 978-3-647-40796-8

Inhalt

1 Einführung: Trauern Männer anders?	9
1.1 Trauer und Gender	11
1.2 Kulturen der Trauer	15
1.3 Was weiß man darüber, wie Männer trauern? Stand der Forschung	21
1.3.1 Abschied von Genderstereotypisierung: Kenneth J. Doka	21
1.3.2 Ein Gespräch mit Kenneth J. Doka	24
1.3.3 Persönlichkeitsveränderungen nach dem Tod eines Partners oder einer Partnerin?	31
1.3.4 Zunahme von Depression bei verwitweten Männern ...	34
1.3.5 Kognitive Veränderungen	36
1.3.6 Geschlechtsbezogene Stereotype und ihre Anwendung auf die eigene Person	38
1.4 Körper und Trauer	40
1.4.1 Trauer, die unter die Haut geht: Trauer-Tattoos	42
1.4.2 Nicht stehen bleiben: Trauerpilgern	50
2 Männer und ihre Trauer: Beispiele aus erster und zweiter Hand	59
2.1 Vorbemerkungen	59
2.2 Verloren und wiedergefunden: Trauerweg nach einer überlebten Reanimation – Selbstbericht eines Klinikseelsorgers (Klaus Aurnhammer)	61
2.3 Verlust eines Kindes im Alter von drei Jahren – sieben Fragen und Antworten (Herr S.)	68
2.4 Tod des Vaters durch Schienensuizid – ein Interview mit dem trauernden Sohn (Peter Kaiser, Pseudonym)	78
2.5 Trauer um den Sohn, der an einer Drogenerkrankung verstarb – Beschreibung des Trauerwegs von Erhard Holze auf Basis eines Interviews	91
2.6 Trauer nach dem Tod des Lebenspartners – ein Selbstbericht (Traugott Roser)	96
2.7 Männertrauer nach einer Scheidung – ein Selbstbericht im Gespräch (Bertram Walter, Pseudonym)	100

2.8	Versöhnung mit dem Vater – ein Selbstbericht (Norbert Mucksch)	110
2.9	Verlorene Persönlichkeit: Trauerweg nach Verlust der körperlichen Unversehrtheit und nach frühem Verlust der Arbeitsfähigkeit – ein Selbstbericht (Jan Berger, Pseudonym) ...	113
2.10	Einblicke in die Begleitung trauernder Männer – aus der Praxis einer Psychotherapeutin (Esther Sühling)	118
3	Kreativität wagen in der Begleitung: Anregungen für die Praxis	123
3.1	Dorthin (mit-)gehen, wo Trauernde hingehen	124
3.2	Lyrische Texte und expressive Bilder	127
3.2.1	»Aufhebung« – Erich Fried	127
3.2.2	»Abraham beweint Sarah« – Marc Chagall	128
3.2.3	»Alter Mann in Trauer« – Vincent van Gogh	130
3.2.4	»Unterwegs nach Emmaus« – Janett Brooks-Gerloff	131
3.2.5	»Der Tod im Krankenzimmer« – Edvard Munch	133
3.3	Arbeit mit Songtexten	138
3.3.1	»Tears in Heaven« – Eric Clapton	139
3.3.2	»Der Weg« und »Männer« – Herbert Grönemeyer	142
3.3.3	»Dann mach's gut« – Reinhard Mey	146
3.3.4	Anregungen für die Praxis – eine Schreibwerkstatt	147
3.4	Trauern auf der Leinwand – Veranstaltung mit Filmen: »Wie Männer trauern«	148
3.4.1	Allgemeine Anregung zur Arbeit mit Filmen	149
3.4.2	Trauer als Dauerthema in populären Männerfilmen	151
3.4.3	Körperbasierte Trauerarbeit	151
3.4.4	Aus dem Leben geworfen	152
3.4.5	Trauer als fremdartige Lebensbedrohung	153
3.4.6	Vom Zyniker zum Liebhaber des Lebens	155
3.4.7	Trauer als Weg der Entscheidung	157
3.4.8	Trauer um ein erwachsenes Kind	159
3.4.9	Die Trauer eines Sohnes	160
3.4.10	Trauer unter tabuisierten Umständen	161
4	Nachbetrachtung	163
	Quellen	165
	Literatur	165
	Filme/Serien	167
	Songs	168

Aufhebung

*Sein Unglück
ausatmen können*

tief ausatmen so dass man wieder einatmen kann

*Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte*

Und weinen können

das wäre schon fast wieder Glück

Erich Fried (1921-1988)

Der Tod eines Freundes (philia)

Die Heimat ward mir zur Qual und das Vaterhaus zu unsagbarem Leid; was ich mit ihm gemeinschaftlich genossen, das wandelte sich ohne ihn zu unendlicher Qual.

Überall suchten ihn meine Augen, aber ich fand ihn nicht [...].

Ich war mir selbst zur großen Frage geworden und ich nahm meine Seele ins Verhör, warum sie traurig sei und mich so sehr verstört, und sie wusste mir nichts zu sagen.

Wenn ich ihr sagte: »Hoffe auf Gott«, so gab sie billig kein Gehör. Denn wirklicher und besser war der Mensch, mit dem sie den liebsten verloren hatte, als der Truggott, auf den zu bauen sie geheißen war.

Einzig das Weinen war mir süß und es war an meines Freundes statt gefolgt als die Wonne meines Herzens.

Augustinus (354–430 n. Chr. – Bekenntnisse, Buch IV, Kap. 4)

1 Einführung: Trauern Männer anders?

Noch ein Buch über »Männertrauer«: Ist nicht schon zur Genüge darüber gedacht und geschrieben worden, wie Männer angeblich und typischerweise trauern? Und gibt es nicht genügend Bücher, die zu beschreiben versuchen, dass Männer anders trauern?

Das vorliegende Buch versucht schon durch seinen Titel deutlich zu machen, dass es nicht um Männertrauer geht, sondern um trauernde Männer. Die vielfach vertretene These, dass Männer anders trauern, scheint uns nicht nur gewagt zu sein, sie ist viel zu pauschal und wird Männern in ihrer je individuell ausgeprägten Trauer nicht gerecht.

Ja, es gibt Männer, die anders trauern als Frauen. Ebenso gibt es Frauen, die ganz anders trauern als andere Frauen. Trauer ist höchst individuell und persönlich und findet in jedem Menschen (ob Mann, Frau oder nonbinär, asexuell, homosexuell, heterosexuell, monoamor oder polyamor) ihren ganz eigenen Ausdruck. Damit dies gut gelingen kann, braucht es unterstützende Rahmenbedingungen, Orte, Räume, Gelegenheiten. Auch dies gilt grundsätzlich für alle trauernden Menschen, unabhängig von Geschlecht und sexueller Orientierung. An dieser Stelle ist sicherlich die Frage angebracht, ob solche Rahmenbedingungen gleichermaßen gut für Männer und für Frauen – oder besser: für alle Menschen – gegeben sind. Wenn wir in der Einführung zu diesem Buch die Frage nach den Rahmenbedingungen aufwerfen, dann sei auch darauf hingewiesen, dass diese in unter-

schiedlichen kulturellen Kontexten gesehen werden müssen. Beispiele aus anderen Kulturen können hilfreich sein im Hinblick auf Trauer von Männern im westeuropäischen Kontext. In jedem Fall können auch sie belegen, dass Männer nicht qua Geschlecht per se anders trauern.

Wir möchten mit diesem Buch vor allem sensibilisieren und den Blick weiten für die Frage der Trauer von Männern und haben deshalb einen offenen Titel für dieses Buch gewählt: »Männer trauern als Männer«. Denn auch bei den genannten Vorbehalten gilt festzuhalten, dass wir auch beim Thema »Trauer« Genderfragen nicht außer Acht lassen können. Ein trauernder Mann trauert auch in seiner Mannrolle und (je nach Generation) auch in seinem »Gewordensein« mit seiner spezifischen Sozialisation als Mann sowie in seiner individuellen Prägung durch seine männlichen Bezugspersonen, zum Beispiel seinen ebenfalls männlich sozialisierten Vater – sofern ein solcher vorhanden war. Und auch die Vätergeneration wurde durch ein vorherrschendes Männerbild geprägt.

Allein an diesem kleinen Beispiel wird deutlich, wie vielschichtig das Thema ist und wie komplex der entsprechende Theoriediskurs zwischen konstruktivistischem Begriff und Geschlechterdualismus sein kann. Wir möchten einige uns wesentlich erscheinende Aspekte beleuchten. Dazu betrachten wir das Thema aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln. Im Buch kommen Menschen zu Wort, die Trauererfahrungen haben oder in Forschung und Trauerbegleitung tätig sind. Die Fallschilderungen, Interviews und Beiträge sind unkommentiert wiedergegeben und stehen für sich, auch mit den darin beschriebenen Vorstellungen von »Männlichkeit«; sie geben nicht in jedem Fall die Meinung der Autoren dieses Bandes wieder. Dazu gehören Beispiele aus der Fachliteratur, aus der Lyrik, der bildenden Kunst, der Musik, aus dem Film sowie aus anderen Kulturen.

Im Mittelteil des Buches finden sich authentische Fallbeispiele von Männern in Trauer mit ganz unterschiedlichen Hintergründen.

1.1 Trauer und Gender

Ein Buch, das sich kritisch mit der Frage beschäftigt, ob es eine geschlechtsspezifische Trauer gibt, ob also Männer qua Geschlecht anders trauern als Frauen, kommt um eine Beschäftigung mit der Genderdiskussion nicht herum. Das Genderthema und die damit zusammenhängende Bewusstwerdung und der mitunter mühsame und schwierige, aber zugleich auch wichtige Prozess dieser gesellschaftlichen Aufgabe können dazu beitragen, ungute und wenig hilfreiche Zuschreibungen zu identifizieren und bestenfalls aufzulösen.

Wolfgang Funk weist darauf hin, dass unser Geschlecht seit jeher als zentrale Identifikationskategorie fungiert (2018, S. 7). Er führt als ein markantes Beispiel die (zumindest lange) übliche Markierung der Geschlechter mit einer farblichen Zuordnung von Blau und Rosa an. Damit wurden bzw. werden Neugeborene oft schon vorgeburtlich in eine symbolische Grundordnung eingepflegt. Diese Zuschreibung setzt sich im weiteren Leben fort. So wird die*der eine oder andere Leser*in diese Zuordnung vielleicht noch von den Besuchen des Schulzahnarztes oder der Schulzahnärztin kennen. Diese farbliche Zuordnung muss zunächst einmal als willkürlich betrachtet werden, darüber hinaus aber natürlich auch als eine Festlegung, die den individuellen Merkmalen einzelner Menschen nicht gerecht wird. Ausgehend von solchen Überlegungen kommt Funk auf eine zentrale Gegenüberstellung in Form einer Kernfrage, die da lautet: Ist Geschlecht eine essenzielle oder eine konstruierte Identifikationskategorie? Diese Gegenüberstellung zweier gegensätz-

licher Theorien kann ein Schlüssel sein zum Verständnis fester Zuschreibungen an Männer wie auch Frauen oder auch entsprechender Etikettierungen und deren mitunter missbräuchlicher, in jedem Fall aber wenig hilfreicher Verwendung.

Dabei geht es letztlich um den Wahrheitsbegriff und um die philosophische Frage, ob Wahrheit überhaupt essenziell, also absolut, sein kann. Dem gegenüber steht die konstruktivistische Position, ob Wahrheit nicht immer ein relatives Konstrukt ist und damit auch veränderbar in Abhängigkeit von Auslegungen. Die Genderdiskussion in unserer Gesellschaft und ganz speziell auch in der Trauerforschung und Trauerbegleitung muss sich dieser zentralen Frage stellen. Gibt es eine »endgültige, unveräußerliche und vom Standpunkt der Betrachtung unabhängige Ursache, und damit gleichzeitig eine absolute Erklärung, für die Konfiguration menschlicher Geschlechter«? (Funk, 2018, S. 9) oder ist zum umfänglichen und individuellen Verständnis von (hier trauernden) Menschen nicht ein anderes, dynamischeres Verständnis wichtig und angemessen? Das konstruktivistische Verständnis sieht im Gegensatz zum essenziellen Verständnis das Geschlecht nicht als absolute Kategorie, sondern als relative Kategorie, die etwa auch den Zeitläufen und Entwicklungen unterworfen ist. Das soziale Geschlecht kann als sozialer Konstruktionsprozess gesehen werden (vgl. Steffen, 2006).

An den Gedanken und Ausführungen des Genderforschers Funk wird deutlich, dass es zentral ist, zwischen dem biologischen Geschlecht und dem sozialen Geschlecht zu unterscheiden. Die körperlich-biologischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen sind laut Funk eine relativ statische Größe. Das soziale Geschlecht hingegen ist eindeutig wandelbar. Das gilt in Konsequenz natürlich auch für die Möglichkeiten, emotional zu sein, und für die Fähigkeit, Trauer zu spüren und auszudrücken. In der englischen Sprache wird zwischen biologischem (sex) und sozialem Geschlecht (gender) unterschieden. Letz-

teres entspricht der gesellschaftlich geprägten und individuell erlernten Geschlechterrolle, die durch Kultur und Wirtschaftssystem und durch die in der Gesellschaft geltenden rechtlichen und religiösen Normen und Werte bestimmt ist und wandelbar ist. Der Genderbegriff umfasst alle psychologischen, sozialen und kulturellen Dimensionen von Geschlechtszugehörigkeit, so beispielsweise:

- soziale Rollen,
- Eigenschaften,
- Verhaltensweisen,
- soziale Zuordnungen,
- kulturelle Zuschreibungen, die nicht biologisch vorgegeben sind.

Wenn das soziale Geschlecht ein selbst- und fremdbestimmter Konstruktionsprozess ist, dann können Jungen wie Mädchen auch gegen das eigene Genderempfinden geprägt bzw. sozialisiert werden. Das folgende Zitat der britischen Sozialwissenschaftlerin Clare Moynihan nimmt einen weiteren Aspekt in den Blick: »Gender is not something we are, but something we do in social interactions« (1998, S. 1073).

Darum trägt dieses Buch auch nicht einen der bislang auf dem Büchermarkt üblichen Titel wie »Frauentrauer – Männertrauer« oder »Warum trauern Männer anders?«. Männer trauern als Männer mit ihrem individuellen sozialen Geschlecht und mit sehr unterschiedlichen Chancen und Möglichkeiten, sich so zu entwickeln, wie es ihren Vorstellungen von sich selbst und vom Mann-Sein entspricht. In ihrer Trauer, die ja auch soziale Interaktion ist, trifft auch für Männer das zu, was man als »doing gender« beschreibt. Sie konstruieren und leben ihr je individuelles Mann-Sein.

Aus einer ganz anderen Perspektive schaut der Neurobiologe Gerald Hüther (2016) auf Männer und ihre Fähigkeiten

und Möglichkeiten in der Genderrolle. Hüther startet sein Buch »Männer: Das schwache Geschlecht und sein Gehirn« mit einer kleinen, jedoch zentralen Frage: »Wie wird ein Mann ein Mann?« Mit dieser Frage determiniert er nicht, er legt nicht von vornherein fest, sondern er setzt einen Prozess, eine Entwicklung voraus und diese Entwicklung kann – abhängig von verschiedenen einwirkenden Faktoren – sehr unterschiedlich sein. Einen ganz anderen Zugang zu dieser Frage hat Mitte der 1980er Jahre Herbert Grönemeyer gewählt mit seinem Liedtext: »Wann ist der Mann ein Mann?« Im weiteren Verlauf dieses Buches findet der Grönemeyer-Text mit seinen bewusst zugespitzten Stereotypen noch Erwähnung (siehe Kapitel 3.3.2).

Jenseits von allen Zuschreibungen formuliert Hüther, dass Empathie eine Fähigkeit ist, »über die Frauen im Durchschnitt mehr verfügen als Männer« (2016, S. 11). Im Nachsatz fügt er allerdings in Klammern an: »(wie Sie aber bald erfahren werden, muss es eigentlich heißen ›entwickeln konnten‹)«. Hüther bezieht sich auf den Genderbegriff, das soziale Geschlecht, wenn er sagt, dass wir ebenso wenig als Mann wie auch als Frau geboren werden. Auch, so Hüther, werden wir nicht zum Mann oder zur Frau gemacht, denn »dazu kann man sich nur selbst entwickeln« (S. 11). Mit anderen Worten: Es geht um Entwicklung; es kann und muss sich etwas »ent-wickeln«. Schon von der Wortbedeutung her geht es um einen dynamischen, prozesshaften Begriff, der ganz entscheidend auch mit wirksamen oder auch hinderlichen Rahmenbedingungen zu tun hat.

Der Begriff »Entwicklung« wird in ganz unterschiedlichen Kontexten benutzt. Man findet ihn in der Biologie, in der Produktentwicklung, in den Wirtschaftswissenschaften und – immer noch – auch in der Fotografie. In all diesen Bereichen spielen die Rahmenbedingungen eine bedeutende Rolle. Dies gilt auch für die Entwicklungspsychologie, die in unserem Kontext entscheidend ist. In der Entwicklungspsychologie geht es

um Veränderungen im Erleben und Verhalten des Menschen. Wenn zum Beispiel ein Junge sehr eindeutig festgelegt wird auf eine männliche Rolle und im Laufe seiner Kindheit und Adoleszenz sehr eindeutig klassisch und traditionell männlich erzogen und sozialisiert wird, wird dieser Junge – abhängig von weiteren Erfahrungen – möglicherweise ein klassisches Männerbild übernehmen und vertreten. Möglicherweise, denn auch dies ist kein Automatismus, lediglich eine mehr oder weniger deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit. Es geht also darum, den Blick zu weiten über eine geschlechterrollenspezifische und traditionelle Festlegung hinaus. Wenn das gelingt – und diesen Blick haben (trauernde) Männer ebenso wie (trauernde) Frauen »verdient« –, dann hat auch der Titel dieses Buches seine Stimmigkeit: Männer trauern als Männer mit ihrer Individualität, ihrem Gewordensein und mit ihren spezifischen Möglichkeiten auf Basis ihrer Entwicklungschancen im Hinblick auf die sogenannten »weichen« Fähigkeiten und Attribute wie etwa Empathie, Resonanzfähigkeit, emotionale Artikulationsbereitschaft und Berührbarkeit.

1.2 Kulturen der Trauer

Trauer und die Art zu trauern sind weder etwas Einheitliches noch etwas Statisches. So unterscheiden sich Trauerformen abhängig von ihrer Verortung und Entstehung in unterschiedlichen Kulturen. Aber auch innerhalb eines gesellschaftlichen Kontextes ist Trauer nicht etwas stabiles, sondern sie unterliegt gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. In der durch die massiven Kriegserfahrungen geprägten noch jungen Bundesrepublik und der noch unmittelbar nachwirkenden Konfrontation mit Tod und Sterben waren die etablierten und sehr selbstverständlich scheinenden Riten und Bräuche der Kirchen für viele

ein sicheres und stabilisierendes Gerüst. Die Struktur des vertrauten und etablierten Rituals gab Halt und die klaren Formen und ein fester Ablauf gaben auch Möglichkeiten, Trauer in einer mitmenschlichen Gemeinschaft in gleicher oder ähnlicher Situation auszudrücken. Jeder und jede kannte die ihm oder ihr zugedachte Rolle und verhielt sich dementsprechend und konnte damit mit einer gewissen Sicherheit im Handeln und Verhalten auf einen Todesfall im näheren oder weiteren Umfeld reagieren. Erwachsene männliche Nachbarn oder Schulfreunde eines Verstorbenen übernahmen beispielsweise in vielen Dörfern die Aufgabe, den Sarg zum Grab zu tragen und in die Grube abzusenken, selbstverständlich im dunklen Anzug, nicht selten den, den sie bei der Konfirmation erhalten hatten. In ländlichen Regionen war es nach wie vor üblich, eine verstorbene Person zu Hause aufzubahren und erst nach einer »Aussegnung« zur Trauerkapelle oder zum Friedhof zu bringen. Trauerzirkulare machten die Runde, der Tod und der Zeitpunkt der Trauerfeier wurden der Gemeinschaft bekannt gemacht, wobei deren Teilnahme erwartet wurde.

Die weithin ungefragte Selbstverständlichkeit des Rituals veränderte sich Ende der 1950er Jahre mit zunehmend aufkommenden Tendenzen, das Sterben, den Tod und die Trauer mehr und mehr zu tabuisieren, nicht zuletzt auch als Folge der im Zweiten Weltkrieg gemachten Erfahrungen. Nach dem Übermaß an gefallenen Soldaten, auch der in Gefangenschaft gebliebenen oder verstorbenen und zahlloser umgekommener Zivilisten und darüber hinaus auch in dem Bewusstsein der massenhaften Verfolgung und Ermordung von jüdischen Menschen, des Holocaust, und anderer Kriegsverbrechen schien es so, als wenn die Menschen alles, was damit zu tun hatte, nur noch verdrängen wollten.

In diese Zeit fällt die Veröffentlichung des Buches von Alexander und Margarete Mitscherlich mit dem Titel »Die Unfähigkeit

zu trauern« (1967). Die beiden vertreten aus Sicht der Psychoanalyse den Standpunkt, dass bisher verdrängte Trauer nun notwendig sei, um zu eigener bewusster Mündigkeit zu gelangen.

Leichenwagen wurden in diesen Jahren mehr und mehr neutralisiert und Bestattungsunternehmen gestalteten ebenso neutral ihre Schaufenster. Das Sterben von Angehörigen hatte zunehmend weniger seinen Ort in der häuslichen Situation, sondern wurde mehr und mehr in Kliniken verlegt. Eine Situation der Tabuisierung des Todes, die bis in die 1990er Jahre auf vielen Ebenen andauerte (Mucksch, 1991, S. 1 ff.). Es ist sicher ein Verdienst der Hospizbewegung, dieses Tabu und die damit verbundene Sprachlosigkeit aufgebrochen zu haben. Sukzessive war es möglich, den Tod wieder ins Wort und in den Blick zu nehmen.

Ein zusätzlicher Faktor, der diese Entwicklung begünstigte und ebenfalls den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer verändert hat, war die seit Beginn der 1980er Jahre neu aufgekommene Immunschwäche-Erkrankung Aids, die mit ihrer Lebensbedrohlichkeit das Thema »Tod« zusätzlich wieder nach oben brachte. Zudem hatten – gerade in den ersten Jahren – Aids-Bestattungen eine eigene Dynamik oft jenseits von traditionell kirchlich geprägten Bestattungen entwickelt und durch ihre Kreativität, Buntheit und Unkonventionalität eine durch und durch andere, neue Trauerkultur entstehen lassen. Allerdings gehört es auch zu den einschneidenden Erfahrungen dieser Zeit, dass die oftmals jungen schwulen Männer, die um eines freien Lebens willen in Städte wie Köln, Frankfurt, München, Hamburg oder Berlin gezogen waren, nach ihrem Sterben von den Familien »nach Hause« geholt wurden und dort traditionell und unter Verschweigen der tatsächlichen Todesursache und damit auch ihrer Homosexualität beerdigt wurden. Der zunehmenden Verunsicherung der überkommenen Männlichkeitsmuster begegnete man mit einem beharrlichen Bestehen auf ihrer Gültigkeit über den Tod hinaus.

Die inzwischen eingetretene zunehmende Loslösung von Traditionen und Ritualen ging einher mit der Entwicklung von individuellen und persönlichen Formen des Abschieds. Reiner Sörries, ehemaliger Direktor des Museums für Sepulkralkultur in Kassel, beschreibt diesen Unterschied so, dass es heute keine verpflichtenden Rituale und Verhaltensweisen im Trauerfall mehr gebe. Demnach könne alles praktiziert oder auch unterlassen werden. Denn Trauer sei keine dem Menschen angeborene anthropologische Konstante (vgl. Sörries, 2016, S. 9 f.). Zugleich stellt er fest, dass Trauer sich sowohl in der Menschheitsgeschichte als auch in der Kulturgeschichte wiederholt verändert hat. In jeder Epoche sei Trauer neu zu lernen, und auch jetzt, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, sind wir vor die Aufgabe gestellt, Trauer ganz neu zu begreifen und darüber hinaus neue und ungeübte Aspekte der Trauer kennenzulernen. Im Kapitel »Trauer heute« führt Sörries sowohl die Veränderungen als auch die Herausforderungen detailliert aus (2016, S. 196 ff.). In solchen Veränderungen sieht er einen Paradigmenwechsel, den er beschreibt als Wandel von der zeremoniell und gesellschaftlich vorgegebenen hin zu einer persönlich erlebten und gestalteten Trauer. Dem entspricht, was der Neurobiologe Gerald Hüther insgesamt im Blick auf männliche Verhaltensweisen formuliert: »Es gibt keine klaren Rollen mehr [...]. Das Theater, in dem Männer seit Menschengedenken in allen möglichen Rollen, vor allem aber immer wieder in dieser von ihnen gespielten Rolle des Kriegers, des Herrschers und des Macht- und Rechthabers, aufgetreten sind, ist beendet. Wir sind, ohne es zu wollen, in einer Zeit angekommen, in der es für Männer nicht mehr darauf ankommt, eine Rolle als Mann zu spielen, stattdessen geht es nun darum, ein authentischer Mann zu sein« (Hüther, 2016, S. 79).

Der von Sörries beschriebene Paradigmenwechsel hat also auch eine zumindest mögliche Kehrseite in Form von Zwang zur Authentizität. Das, was früher durch eine vorgegebene Struktur

im Ritual Halt und Sicherheit gegeben hat und worin trauernde Menschen sich einfädeln konnten, löst sich in der ursprünglichen Selbstverständlichkeit auf. Das kann zu Verunsicherung führen. Die Emanzipation von alten Traditionen in vielfältigen Bereichen des gesellschaftlichen und privaten Lebens wurde als Befreiung empfunden. Alte Rituale wurden als eng und zum Teil auch als nicht lebensnah erlebt. Als Konsequenz wurden sie verworfen mit der Folge, dass mit einiger Verzögerung die Erkenntnis einsetzte, dass wir damit auch einen kulturellen Verlust erlitten haben, denn Menschen leben in und mit Ritualen. Anthropologisch gesehen sind Riten und Rituale lebenswichtig, und alle Kulturen weltweit haben Rituale entwickelt. So gibt es Begrüßungsrituale, lebenszyklische Rituale, wozu auch das Begräbnis gehört, zyklische Rituale, die dem Kalender folgen, und ereignisbezogene Rituale. Die Kulturwissenschaften bezeichnen solche Rituale häufig als Schwellenrituale und betonen, dass Rituale in Krisen- und Übergangssituationen eine sehr hilfreiche Funktion haben. Der Begriff »Schwellenritual« macht deutlich, dass sie über Schwellensituationen und bei bedeutenden Lebensereignissen hilfreich sind. Sie helfen über schwierige Schwellensituationen hinweg. Gerade in einer zunehmend individualisierten Gesellschaft können Rituale Halt, Orientierung und Kraft geben. Rituale gibt es in allen Kulturen, sie sprechen unser Unterbewusstsein an, sie können Lebenshilfe sein und sie haben viel mit Erinnerung (Memento) zu tun.

Auch Subkulturen haben ihre eigenen Rituale entwickelt und bestätigen dadurch die Bedeutung gemeinschaftlichen rituellen Handelns. Diese Rituale sind zwar nicht so alt wie die traditionellen, aber dennoch leisten sie durch Wiederholung und gemeinschaftliche Praktizierung Ähnliches. In der Zeit des massenhaften Sterbens an HIV-Infektionen entwickelten die davon besonders betroffenen Subkulturen solche Rituale, die der Mehrheitsgesellschaft schrill und bunt vorkamen, aber zugleich als

eine authentische Form der Trauer beeindruckten. Sie konnten die Konventionen »queeren« und haben zu einem neuen, offeneren Umgang mit Tabuisiertem in der Trauer geführt. Die Konrad-und-Paul-Zeichnungen des Comic-Autors Ralf König, insbesondere der in der Zeit der Aids-Krise entstandene Band »Superparadise« (1999, bes. S. 123 ff.), geben davon mit Humor und zugleich berührend Ausdruck. Sie waren öffentliche Infragestellungen vermeintlich »typisch männlicher« Trauermuster. Eine sichtbare und offene, manchmal auch sehr schrille, vor allem aber eine authentische Form der Trauer. Typisch männlich?

Es gibt aber noch mehr kulturelle Aspekte der Trauer. Blickt man historisch weiter zurück und auch global über unsere Gesellschaft hinaus, weitet sich der Blick auf das Erleben von Trauer und auch auf Männer in Trauer. In einer Handreichung des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV) richten die Autor*innen den Blick u. a. zurück in die Zeit der Romantik, also in die Zeit vom Ende des 18. bis Mitte des 19. Jahrhunderts. Dieser Blick soll verdeutlichen, warum es zurzeit gegensätzliche Tendenzen in den Trauerkulturen gibt. »In der Romantik wurden Gefühle wie Sehnsucht, Trauer, Schmerz und Lust in besonderer Weise zum Ausdruck gebracht, das geschah besonders in Dichtung, Musik und Malerei. [...] Abschiede wurden bewusst gestaltet« (DHPV, 2021, S. 9). Mit Beginn des 20. Jahrhunderts wurde diese Lebenshaltung dann mehr von preußischen, militärisch geprägten Tugenden bestimmt. Tapferkeit, Pünktlichkeit, Disziplin sowie das Einhalten von vorgegebenen Ordnungen hatten nun einen hohen Stellenwert. Das freie und offene Mitteilen von Gefühlen und der Ausdruck von Trauer wurden als ungehörig, als ein Aus-der-Reihe-Tanzen empfunden. In der Zeit des Nationalsozialismus verschärfte sich diese Haltung und wurde einer völkischen Ideologie unterworfen. Emotionalität, Berührbarkeit, Trauer und Tränen galten als Zeichen von Schwäche und konn-

ten, insbesondere bei Männern, sogar lebensbedrohlich sein. Die nationalsozialistische Kinder- und Jugendarbeit trennte streng nach Geschlechtern in den Bund Deutscher Mädchen und Hitler-Jugend, wobei gerade in der Hitler-Jugend mit Jungen, die als weinerlich oder verweicht galten, grausam umgegangen wurde und sie als »Schwächlinge« dem Spott der vermeintlich Starken preisgegeben wurden. Das Fallbeispiel zu nachgeholter Trauer und Versöhnung (vgl. Mucksch, 2017), das in diesem Buch in verkürzter Fassung zu finden ist (siehe Kapitel 2.8), soll verdeutlichen, was damit gemeint ist.

1.3 Was weiß man darüber, wie Männer trauern? Stand der Forschung

Männer trauern nicht anders. Männer trauern als Männer, auf je eigene Weise. Aber was weiß man darüber, wie Männer trauern? Wir haben uns mit dem auseinandergesetzt, was Forschende über die Trauer von Männern herausgefunden haben.

1.3.1 Abschied von Genderstereotypisierung: Kenneth J. Doka

Wir folgen dabei insbesondere dem Ansatz, den der nordamerikanische Gerontologe, Psychologe und Trauerforscher Kenneth J. Doka entwickelt und mittlerweile in über dreißig Büchern beschrieben hat. Eines davon trägt den programmatischen Titel »Grief is a Journey: Finding Your Path through Loss« und zeigt schon, dass Doka Klassifizierungen skeptisch gegenübersteht und eher von individuellen Trauerwegen ausgeht. Ganz spezifisch formuliert er dies in seinem um die Jahrtausendwende erschienenen Buch »Men Don't Cry ... Women Do: Transcending Gender Stereotypes of Grief« (2000), in dem er genderspezifische Stereotype gezielt überschreitet. Die Grundthese in

diesem Buch ist, dass es viele verschiedene Wege und Weisen gibt, in denen Individuen Trauer erfahren und ausdrücken und Trauer in ihr Leben integrieren. Gefühlsorientierte Strategien sind eine Möglichkeit, aber es gibt auch Strategien, die sich eher an Aktivität oder an Kognition ausrichten und die ebenso effektiv im Umgang mit eigener Trauer sind.

Der Trauerforscher beschreibt zwei unterschiedliche Muster (»patterns«): Das »intuitive Muster« beschreibt eher die Erfahrung und den Ausdruck der affektiven, gefühlsbasierten Trauer. Das »instrumentelle Muster« beschreibt eher körperliche Aspekte der Trauererfahrung wie beispielsweise Rastlosigkeit oder Kognition/Nachdenken. Die Adaptionsstrategien sind entsprechend stärker durch Aktivitäten und Rationalität geprägt. Doka hält das »instrumentelle Muster« für das »eher typisch männliche« Trauerverhalten, begründet in gegenwärtig bestimmenden Sozialisierungsformen von Männern, die Stereotype tendenziell reproduzieren.

Aber das bedeutet gerade nicht, dass Männer deterministisch zu instrumenteller Trauer verurteilt sind. Es gibt auch viele Männer, die eher intuitiv trauern: »Clearly, patterns are influenced by gender but not determined by it« (Doka, 2000, S. 2). Aus diesem Grund verzichtet Kenneth J. Doka in dieser wie auch in seinen anderen Publikationen darauf, Trauer und Trauerverhalten als »männlich« oder »weiblich« zu bezeichnen; vielmehr differenziert er zwischen intuitiver und instrumenteller Trauer (vgl. Doka u. Martin, 2010). Denn wenn ein Mann eher nach einem intuitiven Muster trauert, ist dies nicht als eine Einschränkung seiner Maskulinität und Ausdruck vermeintlich femininer Anteile zu werten, was wiederum Auswirkungen auf Selbstwert und Selbstbild des trauernden Mannes hätte. Ebenso dient es nicht der Trauer einer Frau, deren Trauerverhalten eher instrumentell ist, wenn ihr männliche Verhaltensweisen attestiert werden. Da Verhaltensmuster – auch der Trauer – durch

kulturelle Einflüsse und Sozialisation geprägt werden, haben sie mitunter den Anschein normativer Muster: Männer gelten dann als männlich, wenn sie diesen Mustern entsprechen. Aber die individuellen Verhaltensmuster hängen auch von anderen Faktoren ab, von Charaktereigenschaften, biologischen Aspekten oder auch von spezifischen Rollenvorbildern im familiären Umfeld. Menschen weichen in ihrem Verhalten von den dominanten Mustern ab. Der normative Druck kann sogar zu einem gesteigerten Rollenverhalten führen: »Männer, die Trauer auf eine eher intuitive Weise erfahren, können sich im Ausleben ihrer Trauer eingeschränkt fühlen oder sich dem Druck von außen anpassen, damit sie nicht als weniger männlich wahrgenommen werden« (Doka u. Martin, 2010, S. 140; eigene Übersetzung). Gerade hinter als betont männlich geltenden Verhaltensmustern kann sich also auch eine Verunsicherung in der eigenen Geschlechterrolle verbergen.

Weil Trauer individuell erfahren und erlebt, gelebt und ausgedrückt wird, bedarf es eher eines Zugangs über individuelle Trauererfahrungen von Männern. Aus diesem Grund haben wir im zweiten Teil dieses Buches solche individuellen Trauererfahrungen mit aufgenommen.

Die Unterscheidung in »intuitive« und »instrumentelle« Trauermuster basiert auf einer psychologischen Typenlehre von Carl Gustav Jung, bei der vier Funktionen – Denken/Fühlen, Sensorik/Intuition – jeweils mit den Attributen introvertiert oder extravertiert belegt werden. Die Unterschiede sind nicht kategorial zu trennen, vielmehr handelt es sich um graduelle Unterschiede und Ausprägungen auf einem Kontinuum zwischen den Polen instrumentell und intuitiv. Je nachdem, wo sich ein trauernder Mann auf diesem Kontinuum befindet, kann Trauerbegleitung unterstützend wirken und mitunter auch herausfordern, ohne den Menschen in seiner Eigenheit verändern zu wollen. Extravertierte instrumentell Trauernde, so schreiben Doka und Mar-

tin (2010, S. 117), neigen dazu, ihre Energie darauf zu verwenden, Zeit mit anderen zu verbringen, am liebsten für gemeinsame Aktivitäten, während eher introvertiert instrumentell Trauernde lieber Tätigkeiten nachgehen, die sie allein für sich ausüben können, beispielsweise bei Einzelsportarten. Bei handwerklichen oder künstlerisch-kreativen Tätigkeiten können kognitiv reflektierende, rational orientierte Trauernde ihre Denkprozesse in Aktivität kanalisieren. Intuitiv trauernde Menschen finden häufig schneller Wege, um ihre Empfindungen in Energie und Aktivität umzusetzen. Sie neigen weniger als instrumentell trauernde Menschen dazu, ihre Trauer zu unterdrücken, und verfügen über ein hohes Maß an Affektintensität. Für Personen, die in der Trauerbegleitung tätig sind, haben Kenneth J. Doka und Terry Martin in ihrem Band von 2010 ein Fragebogeninstrument aus dreißig Items entwickelt, das allerdings noch nicht in deutscher Übersetzung vorliegt.

1.3.2 Ein Gespräch mit Kenneth J. Doka

In der Vorbereitung auf unser Buch haben wir ein Interview mit Kenneth J. Doka geführt. Wir stellen es in Auszügen dem Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse zu geschlechterspezifischer Trauer voran. Wir wollten den Ansatz von Kenneth J. Doka besser verstehen und nach seinen Erfahrungen mit der Trauer von Männern fragen.¹

MUCKSCH/ROSER: In Ihren Arbeiten verwenden Sie den Begriff »Muster« (pattern). Was meinen Sie damit?

DOKA: Für mich ist das ein Synonym für Stil. Es ist die besondere Art und Weise, wie eine Person mit dem Verlust umgeht. Individuelle Muster spiegeln sicherlich soziale Muster wider,

1 Das Gespräch fand als Zoom-Konferenz im Juli 2021 statt. Wir haben es transkribiert und ins Deutsche übersetzt.

sowohl in Bezug auf geschlechtsspezifische Erwartungen als auch auf kulturelle Erwartungen, all diese Dinge, die unsere eigene Persönlichkeit, unser Temperament formen. Wir haben zum Beispiel festgestellt, dass Frauen, die zu einem sehr »instrumentellen Muster« neigen (sie trauern dann nach einem eher »männlichen« Muster, obwohl wir diesen Begriff in unserer Arbeit nie verwenden), oft negative Erfahrungen in ihrer Entwicklung gemacht haben, beispielsweise in der Eltern-Kind-Beziehung in dysfunktionalen Familien.

MUCKSCH/ROSER: Worin unterscheiden sich die Muster?

DOKA: Wir unterscheiden zwischen drei Aspekten: Wie erlebt eine Person Trauer, wie drückt sie Trauer aus und wie passt sie sich der Trauer an oder geht mit ihr um. Hier sprechen wir von einem Kontinuum. Am intuitiven Ende des Kontinuums, wo sich viele Frauen wiederfinden, sprechen die Betroffenen, wenn man sie fragt, wie sie die Trauer erlebt haben, oft von Gefühlswellen: »Ich war wütend, ich war traurig, ich war ...« Und wenn man dann fragt: »Wie haben Sie Ihre Trauer ausgedrückt?«, dann ist es eine äußere Manifestation dieser Gefühle: »Ich habe geweint, ich habe gebrüllt, ich habe geschrien.« Wenn man dann fragt: »Was hat Ihnen geholfen, wie haben Sie das verarbeitet?«, sagen sie oft: »Ich musste meine Gefühle wahrnehmen, ich musste sie verarbeiten, es war hilfreich, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, es war hilfreich, mit einem Berater, einem Seelsorger, einem Geistlichen zu sprechen.«

Am anderen Ende des Kontinuums sind die Menschen, die wir »instrumentell« bezeichnen. Wenn man sie fragt, wie sie ihre Trauer erlebt haben, sprechen sie oft in sehr körperlichen und sehr kognitiven Begriffen: »Ich musste immerzu an die Person denken« oder »Es fühlte sich an, als hätte mir jemand in den Magen geschlagen, als ich zum ersten Mal von dem Tod erfuhr«. Wenn man fragt, wie sie ihre Trauer ausgedrückt