

Thomas Achenbach, Männertrauern anders, Patmos Verlag 2019

Thomas Achenbach, Redakteur, Blogger und Trauerbegleiter hat ein Buch über die unterschiedliche Art, wie Männer im Gegensatz zu Frauen mit Trauer und Schmerz umgehen, geschrieben. Nach seiner Feststellung mangelt es Männern oft an hilfreichen Vorbildern für den souveränen und dennoch schmerz erfüllten Umgang mit Krisen und damit auch mit dem eigenen Innenleben.

In dem Buch werden in verschiedenen Kapiteln die Trauer bei Männern und die damit oft verbundenen Ohnmacht behandelt. Jeder Trauerweg braucht seine Zeit, ein wesentlicher Unterschied besteht für den Autor darin, dass sich Männer oft in Trauercafés oder Trauergruppen nicht blicken lassen. Männer haben augenscheinlich in Trauerphasen oft andere Bedürfnisse und Empfindungen. Männer nähern sich diesen Themen oft über Wissen und den Verstand, weniger über das Gefühl. Außerdem, so die These des Autors, machen Männer ihren Kummer oft mit sich selber aus und reden nur über Gefühle, wenn sie sich rundum wohl fühlen. Außerdem hat Verlust und Trauer auch mit Begrenztheit und Ohnmacht zu tun. Und dies macht vielen Männern zu schaffen. Und diesen Gefühlen wird eher mit aktivem Tun als mit Gefühlen Ausdruck geben begegnet. Dies alles zeigt aber schon erste Hinweise auf eine erfolgreiche Trauerarbeit mit Männern.

Im nächsten Kapitel geht es um die Kommunikation von Männern und den Erfolg von nicht hat es

gemischtgeschlechtlichen Trauergruppen. Weiterhin um die Verarbeitung von Trauer auslösenden Gefühle und



Ereignissen, von Wegen aus Trauer und Depression. Im Abschnitt zum Thema Männergesundheit geht es um das oft bei Männern zur Abfederung eines Trauerprozesses fehlende soziale Netz sowie das bei Witwern oft fehlende Korrektiv bei der Gesundheitspflege. In den nächsten Kapiteln geht es um die Themen Trauer und Arbeit sowie Männer und Musik (Durchleben von Gefühlen durch Musik). Der Autor reflektiert in einem weiteren Kapitel die wesentlichen Aufgaben im Trauerprozess, vom Begreifen und Funktionieren bis zum Suchen nach einem neuen Sinn.

Aber was brauchen trauernde Männer? Ein geeignetes Umfeld, ein Angebot für Teilnehmer mit ähnlichen Bedürfnissen und eine männergerechte Wortwahl sowie geeignete Orte. Der Autor gibt viele Tipps und Hinweise, wie so etwas konkret aussehen könnte. Daher ist das Buch sowohl für denjenigen, der sich zuerst theoretisch mit dem Thema Männer und Trauer auseinandersetzen will als auch für denjenigen, der konkrete Praxishinweise sucht, ein Gewinn. Sehr empfehlenswert.

Jürgen Döllmann



