Mucksch, Roser, Männer trauern als Männer

Description

Norbert Mucksch, Traugott Roser, Männer trauern als Männer, Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen 2023

Es geht in dem Buch nicht um Männertrauer als besondere Form der Trauer, sondern um trauernde Männer. Dabei ist die oft gehörte Aussage „Männer trauern anders“ viel zu pauschal. Trauer ist höchst individuell und findet in jedem Menschen ihren ganz eigenen Ausdruck. Das Buch möchte vor allem sensibilisieren und den Blick weiten für die Frage der Trauer von Männern. In der Trauer gibt es auch ein „doing gender“, also ein individuelles und gewordenes Mann-Sein. Daher werden in dem Buch auch individuelle Trauererfahrungen von Männern geschildert.

Wie trauern Männer nur also Männer? Gefühlsorientierte Strategien (intuitives Muster) sind eine Möglichkeit, es gibt aber auch Strategien, die sich eher an Aktivität ausrichten (instrumentelles Muster). Trauer ist ein den ganzen Menschen umfassendes Geschehen, es wird körperlich erlebt und gelebt wie beispielsweise Trauer-Tattoos und Trauerpilgern.

Dargestellt als Trauererfahrungen werden in dem Buch Verlust eines Kindes, Tod des Vaters, Männertrauer nach einer Scheidung und Tod des Lebenspartners.
Die breite Vielfalt von männlicher Trauer zeigt, dass Männertrauer viel mehr ist als die üblichen Klischees uns glauben machen wollen. Wir sind doch allzu oft fixiert auf bestimmte Verhaltensweisen, wie Männer trauern. Vielmehr sollten Männer in Begleitung ermutigt werden, in ihrer eigenen individuellen Art zu trauern. Und damit nicht dem, sondern ihrem eigenen Bild von Männlichkeit zu entsprechen. Die Autoren geben daher den Rat, vorhandene Hilfsangebote zu nutzen. Das können

beispielsweise Orte zum Sprechen und zum Austausch mit anderen sein. Und ganz wichtig: sich selbst eingestehen, dass man auch als Mann mal schwach sein darf. Mann muss sich der Trauer stellen, sie sehen und spüren.

Schließlich werden Anregungen für die Praxis gegeben unter der Überschrift „Kreativität wagen“ als Möglichkeit zur Selbstreflexion und als Ideenwerkstatt. So geht es um so unterschiedliche Zugänge des Tanzens und der Bewegung. Ein anderer Ansatz sind lyrische Texte und Bilder. Dazu wird die praktische Umsetzung dieses Ansatzes in einer gemeinsamen Betrachtung, in Worte fassen von Gedanken und Empfindungen oder Szenen im Raum nachzustellen illustriert. Weitere Ansätze sind die Auseinandersetzung mit Texten aus Pop Songs, Schreibwerkstatt sowie Veranstaltungen mit Filmen.

In dem Buch kommen Männer zu Wort, die mit verschiedenartigen Verlusten konfrontiert waren und die ihre Identität als Mann jeweils neu bestimmen mussten. Das Buch zeigt kreative Zugänge und stellt verschiedene Methoden für die Begleitung von Männern in Trauer vor. Das macht es für die Praxis gut nutzbar.

Jürgen Döllmann

Stichworte: Männer Heute, Praxisbuch, Lebenshilfe

Category

1. Aktuelles
2. Buchbesprechungen

Tags

1. Lebenshilfe
2. Männer heute
3. Praxisbuch

Date Created
18. März 2024
Author
doellmann-3854