

Männer wollen Fassade bewahren

Trauerexperte und Buchautor Thomas Achenbach sprach in Augsburg zum Internationalen Männertag

Männer trauern nach Ansicht des Buchautors Thomas Achenbach anders als Frauen – oder zeigen es anders. »Männern ist es wichtig, dass sie die Fassade wahren können«, sagt der 44-jährige Journalist und zertifizierte Trauerbegleiter:

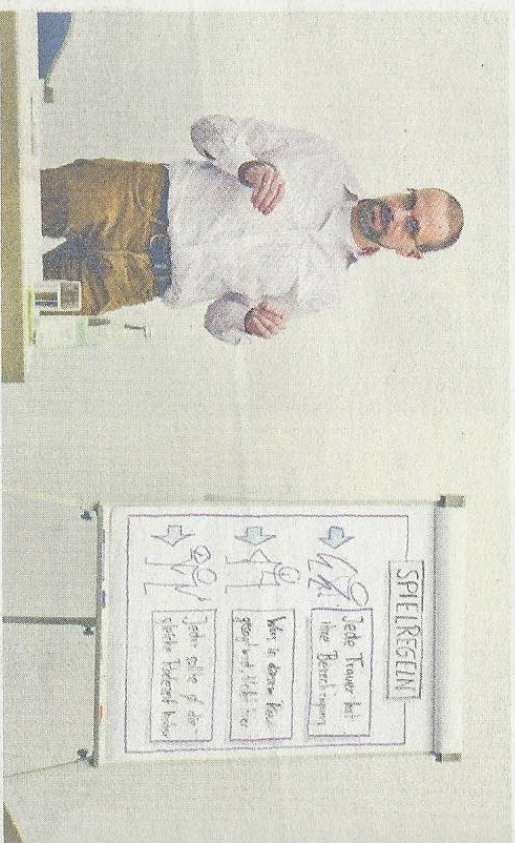
Viele Männer ließen ihre Trauer bei Todesfällen aber auch nicht an sich ran, sagte Achenbach. Der in Osnabrück lebende und in München geborene Buchautor sprach anlässlich des Internationalen Männertags. Manchmal fragten ihn Männer in seinen Trauergruppen, ob sie eigentlich richtig trauerten, sagte Achenbach. »Es gibt aber kein richtiges oder falsches Trauern«, betonte Achenbach, »jede Form des Trauerns ist okay.«

Männern werde häufig nachgesagt, sie hätten entweder keine Gefühle oder zeigten sie nicht. »Das stimmt so aber nicht, im Gegenteil«, sagte der Trauerbegleiter. Manchmal seien die Gefühle bei Männern so stark, »dass

sie selbst davor erschrecken« und deshalb nicht wüssten, wie sie damit umgehen sollen.

Während Frauen in ihrer Trauer eher beziehungsorientiert darüber mit anderen reden, verhielten sich Männer eher technk- oder sportorientiert. Achenbach empfahl daher, mit trauernden Männergruppen vielleicht auch mal ins Fitnessstudio zu gehen. Erfolgreiche Trauarbeit mit Männern werde beispielsweise auch seitens der Kirchen angeboten beim Pilgern oder Wandern. »Da können Männer viel eher über ihre Trauer sprechen und etwas zulassen, was sonst nicht möglich ist«, sagte Achenbach.

»Trauer geht immer einher mit einer großen Portion Ohnmacht«, weiß Achenbach, der das Buch »Männertrauern anders« geschrieben hat. Weil es bislang nur wenig wissenschaftliche Literatur zu diesem Thema gebe, wisse man noch zu wenig darüber, wieso Frauen und Männer unterschiedlich trauern. Achenbach ist verheiratet und Vater einer fünfjährigen Tochter. Erste Selbsterfahrungen mit Tod und Trauer erlebte er nach ei-



»Trauer geht immer einher mit einer großen Portion Ohnmacht«, sagt der Journalist und Trauerbegleiter Thomas Achenbach.

Foto: Schick

genen Angaben in der Schule, als eine Mitschülerin von einem Auto erfasst und getötet wurde. Vor 14 Jahren starb seine Mutter kurz vor ihrem 60. Lebensjahr, was ihn dazu bewog, sich mit dem Thema Trauer auseinanderzusetzen.

Rund um den Internationalen Männertag bieten 18 Organisationen in Augsburg rund 25 Veranstaltungen an. »Darunter sind

auch Angebote wie ein Spaziergang über den Friedhof und zum Krematorium«, sagte Stefan Becker von der Gleichstellungsstelle für Frauen und Männer der Stadt Augsburg. Unter dem Motto »Hart am Mann« werden noch bis 23. November verschiedene Themen wie Trauer, Verlust, männliche Identität und Sexualität behandelt.

Ralf Schick