



Marion Buchholtz.

Foto: privat

Trauern Männer eigentlich anders als Frauen?

Ein lieber Mensch ist gestorben. Man fühlt sich unsagbar allein und hofft, dass alles nur ein böser Traum ist. Der Tod eines geliebten Menschen, sagt die Psychologin Verena Kast, lasse uns irre werden an uns und allem, was wir bisher für selbstverständlich gehalten haben.

Trauer ist ein vielschichtiger und individueller Prozess. Oftmals haben Männer noch den Spruch vom nar kotisierten Indianer verinnerlicht: Stärke zeigen.

In ihrem Vokabular finden sich viel weniger Worte, um Gefühle zu benennen, und sie suchen oftmals mehr die Weite als die Nähe. Trotz-

dem leben Männer ihre Trauer. Frauen weinen mehr, sprechen über ihre Gefühle, suchen die Gemeinschaft und die Nähe zu anderen. All dies sind sehr gesunde Methoden des Abschiednehmens.

Es ist der Trauerweg, das Annehmen, das zur Veränderung führt. Dies schließt die Annahme der männlichen und weiblichen Besonderheiten ein.

Ein Teilnehmer meiner Trauergruppe drückte dies so aus: Wenn das so lange dauert mit dem Annehmen, dann kann ich mir ja mit dem Trauern Zeit lassen. Dieser Blickwinkel verbindet mehr als er trennt.

Marion Buchholtz (52)

► ist Bestatterin, Trauerbegleiterin, Mediatorin

► leitet seit 2004 arbor Bestattungen in Braunschweig

► begleitet seit 20 Jahren Menschen in Krisen- und Trauersituationen. Bietet dabei Gesprächsgruppen und Einzelgespräche an, auch für Menschen, die Schwerstkranke pflegen

► wird sich in einer Serie mit Fragen rund um das Thema Tod und Trauer beschäftigen

► sagt: „Sterben, Tod und Trauer ist ein Teil des Lebens. Wir möchten den Menschen helfen, einen lebendigen und ganzheitlichen Umgang mit diesem sensiblen Thema zu finden.“