

Warum Männer ihre Gefühle oft unterdrücken

TRAUERMONAT NOVEMBER Für jeden Menschen ist es wichtig, auch Tränen zuzulassen – xx

VON SANATA DOUMBIA-MILKEREIT

IM NORDWESTEN – Jeder kennt das Gefühl von Trauer, besonders nach dem Verlust eines geliebten Menschen. Doch Verlusterfahrungen können uns in verschiedensten Lebensbereichen begegnen. Neben dem klassischen Liebeskummer oder Abschiedsschmerz kennen wir beispielsweise die Trauer wegen eines Jobverlusts, einer Krankheit, dem eigenen Alterungsprozess oder der Erkenntnis der Endlichkeit des Lebens. Doch vor allem Männern fällt das Trauern manchmal schwer.

„Trauer ist eine natürliche menschliche Reaktion auf Verlust und verdient Mitgefühl, Verständnis und Unterstützung unabhängig vom Geschlecht. Deshalb dürfen auch Männer Trauer zeigen“, sagt der Diplompsychologe Michael Oppermann von der Oldenburger Beratungsstelle Männersache. Diese Beratungsstelle wird vom Verein Männerwohnhilfe getragen und als Teil des Männerberatungsnetzes von der Stadt Oldenburg gefördert. Bei Einzel- und Gruppenangeboten bietet

Männersache einen sicheren Raum, in dem Männer ihre Gefühle erkunden und ihre Trauer verarbeiten können.

Rollenbilder fehlen

„Männer und Frauen haben die gleichen grundlegenden Emotionen wie Freude, Angst, Wut und Trauer“, sagt Oppermanns Kollege, der Diplompädagoge Volker Barth. Dennoch würden Männer beispielsweise oft schon in Kindheitstagen dazu gedrängt, weniger Gefühle zu zeigen, besonders dann, wenn ihnen diese als vermeintliche Schwäche ausgelegt werden könnten. So habe das inzwischen teils verstaubt anmutende „ein richtiger Mann weint nicht“ bis heute in vielen Familien immer noch nicht ausgedient.

Bereits im Alltag, sei es zu Hause oder in der Kindertagesstätte, würden kleinen Jungen männliche Rollenbilder fehlen, die ihre Emotionen offen zeigen. Doch auch über die Kindheit hinaus würden diese starren Rollenbilder aufrechterhalten werden: So habe der Mann beispielsweise stark und unabhängig zu sein,



Diplompsychologe Michael Oppermann (links) und Diplompädagoge Volker Barth von der Oldenburger Beratungsstelle Männersache geben trauernden Männern einen sicheren Raum.

BILD: SANATA DOUMBIA-MILKEREIT

selbst wenn er von schweren Verlusten betroffen ist.

Innere Konflikte

Auch in den Medien ließen sich Unterschiede von Frauen und Männern im Umgang mit Trauer erkennen, sagt Volker Barth. Während Frauen sich in Film und Fernsehen bewusst in ihrer Verletzlichkeit zeigen würden, indem sie an der Schulter des vermeintlich starken Mannes weinen würden,

reagiere der Mann häufig mit Verdrängung oder Wut. „Diese vorgelebte gesellschaftliche Erwartungshaltung kann dazu führen, dass Männer sich in ihrer Trauer zurückziehen und diese verbergen, um dem Bild des starken, unerschütterlichen Mannes zu entsprechen“, erklärt Barth. „Diese unterdrückten Gefühle können zu einem inneren Konflikt führen, der die psychische und die physische Gesundheit massiv belasten kann“, ergänzt Opper-



Ein prominentes Beispiel für einen neuen Umgang mit Trauer ist der Schauspieler Jonas Baum. Er erzählt, wie er gelernt hat, Trauer zuzulassen.

BILD: PRIVAT

mann. Die Folgen seien besonders aggressives Verhalten, Angststörungen oder Depressionen. Wegen der damit verbundenen hormonellen Veränderungen im Körper könne es dazu führen, dass negative Gefühle auch den Körper langfristig schwächen.

Ein prominentes Beispiel zum Umgang mit Trauer ist der Student und Schauspieler Jonas Baum. Bekannt ist der 24-Jährige unter anderem aus den Filmen „Fack ju Göhte 3“

und „Kung Fury 2“. Er hat bereits als Kind erfahren, wie düster die Folgen von nicht verarbeiteter Trauer sein können. Im Alter von elf Jahren verlor er seinen Vater, der sich im Alter von 39 Jahren das Leben genommen hatte. Um diesen Verlust zu bewältigen, halfen Jonas Baum zunächst Gespräche mit seiner Mutter und seinem näheren Umfeld. Doch mit der Zeit entwickelte er Ängste und Panikattacken, die massiven Einfluss auf seine Lebensqualität hatten. So litt er unter Schlafstörungen und konnte sich für vieles, was ihm früher Freude bereitet hatte, nicht mehr begeistern. Erst Jahre später suchte Baum sich Hilfe bei einem Therapeuten, um den Tod seines Vaters aufzuarbeiten. Dort habe er erstmals gelernt, seine Trauer zu definieren und zu benennen.

„Letztes Jahr habe ich in der S-Bahn die Nachricht erhalten, dass ein Kindheitsfreund gestorben sei, worauf ich einfach in der Öffentlichkeit geweint habe“, sagt Baum. Durch die Therapie habe er gelernt, wie befreiend es sein kann, den Emotionen freien Lauf zu lassen.