



Männer und Trauer

Johannes Vennen

Hypothese

- Wer trauern kann, kommt besser durch's Leben

Frage

- Trauern Männer anders als Frauen?

Darum geht es heute....

- 1. Männer und Gefühle
- 2. Männer und Trauer
 - 2a. Typische Bewältigungsstile
 - 2b. Welche Themen verstecken sich hinter dem männlichen Umgang mit Trauer?

Darum geht es heute...

- 3. Abgrenzung zwischen Depression und ‚komplizierte Trauer‘
- 4. Tipps für Männer
- 5. Tipps für Ihre Partner

Männer und Gefühle

- Gefühle vom Rollenbild her eher Domäne der Frauen
- Männer lächeln weniger
- Ihre Sprache für Gefühle ist weniger differenziert
- Das emotionale Erleben wird aber vor allem durch die Tendenz der Männer....

Männer und Gefühle

- zur Externalisierung erschwert
- Flucht in die Arbeit
- Alkoholkonsum
- Exzessive Online-Aktivitäten
- Sexuelle Abenteuer
- Riskantes Verhalten: Autofahren, Gewalt

Männer und Gefühle

- Externalisierung geht mit einem anderen Aufmerksamkeitsfokus einher
- Fokus ist nach außen gerichtet.
- Männer erobern die Welt
- Sie sind in der Welt da draußen zu hause.....

Männer und Gefühle

- Die Innenwelt ist für viele Männer eher Terra incognita.
- Guter Umgang mit Gefühlen erfordert die Hinwendung zur Innenwelt.

Männer und Trauer

- Trauer ist – ähnlich wie Angst – ein für Männer eher ‚schwieriges‘ Gefühl
- Kleine Exkursfrage: welche Gefühle sind für Männer leichter?
- Trauer ist ein schwaches Gefühl
- Mannsein ist assoziiert mit Macher-Sein, Selbstsicherheit und Unabhängigkeit

Männliche Bewältigungsstile

- Verdrängung
- Aktionismus, gerne auch getarnt als
- Handlungsorientierung („Macher-Sein“)
- Verhaltensexzesse (Sport, Medien)
- Alkoholkonsum
- Schweigen

Welche Themen stecken hinter der Trauer?

- Trauer hat immer etwas mit Verlust zu tun
- Trennung
- Tod eines nahen Angehörigen
- Wichtiges (Lebens-)Ziel kann nicht mehr verfolgt werden, z.B. durch Erkrankung

Welche Themen stecken hinter der Trauer?

- Der männliche Umgang hilft nicht weiter.
- Warum nicht?
- Weil der Umgang eher auf lösbare Probleme ausgerichtet ist
- Das allgemeine Thema hinter der Trauer ist.....

Welche Themen stecken hinter der Trauer?

- der **Umgang** mit Hilflosigkeit
- Was könnte denn helfen?
- Normalisieren
- Akzeptieren - und dann aber auch
- Aushalten

Abgrenzung Depression

- Gedrückte Stimmungslage
- Reduzierter Antrieb, Müdigkeit und leichte Erschöpfbarkeit
- Interesse- und Freudeverlust

Männer-Depression

- Vermehrter Rückzug, der verneint wird
- Abstreiten der Missstimmung
- Rigide Forderung nach Autonomie, Hilfe wird abgelehnt
- Zunehmende Reizbarkeit, Feindseligkeit und Selbstkritik

Symptomatik männliche Depression

- Versagensangst
- Unruhe
- Konzentrations- und Gewichtsprobleme
- Verhaltensexzesse: Rauchen, Alkohol, Sport, TV oder andere Medien

Abgrenzung ‚Komplizierte Trauer‘

- Verlust liegt mind. 14 Monate zurück
- Intrusionen zu Verstorbenen
(Erinnerungen oder Gedanken über Beziehung zum Verstorbenen)
- Starkes Verlangen, die verstorbene Person möge noch leben
- Gefühl zu stark allein zu sein oder innere Leere

Abgrenzung ‚Komplizierte Trauer‘

- Exzessive Vermeidung von Plätzen, Aktivitäten oder von anderen Personen, die mit dem verstorbenen in Verbindung waren.
- Starke Schlafschwierigkeiten
- Reizbarkeit und Wut
- Interesse an sozialen Aktivitäten oder Arbeit nicht wiedergekehrt.

Was ist dann zu tun?

- Psychotherapie
- Evtl. – je nach Schweregrad - mit zusätzlicher medikamentöser Unterstützung

Evolutionbiol. Erklärung zur männlichen Trauer

- Dr. Martin Kreuels: ‚Männer trauern anders‘
- Kulturstufe der Jäger und Sammler
- Jagen heißt: Stundenlanges Warten in der Stille
- Kommunikation von Mitjägern auf das Nötigste reduziert.

Evolutionsbiol. Erklärung zur männlichen Trauer

- Quatschender Mann verjagt die Tiere.
- Evolutionär hatte damals ‚männliches Schweigen‘ Vorteile
- Evolutionär waren Männer im Vorteil, die ihre Emotionen kontrollieren konnten
- Gefühlsausbrüche, zu starke Emotionen mindern den Jagderfolg

Trauer-Themen von Männern

- Trennung/Scheidung
- Tod oder drohender Tod von nahe Angehörigen/Freunden
- Berentung oder Arbeitslosigkeit
- Empty Nest
- Abschied von Lebensträumen
- Kinder entwickeln sich anders als gewünscht

Tipps für Männer

- Akzeptieren, dass auch belastende Gefühle zum Leben dazugehören.
- Wie das?
- Rationalitätsschwelle muss passiert werden
- Meine Rationale lautet:

Tipps für Männer

- Zu fühlen hat sich in der Evolution durchgesetzt, weil es uns Vorteile bietet.
- Was ist der Sinn oder Vorteil von Trauer?
- Trauer unterstützt mich darin, mich von wichtigen Lebenszielen zu verabschieden.

Tipps für Männer

- Wie kann ich mehr fühlen?
- Fangen Sie an mit dem Internalisieren
- Horchen Sie mehr in sich hinein
- Spüren Sie mehr nach, wie es Ihnen körperlich und seelisch geht.
- Vor allem: spüren Sie ohne zu bewerten.

Tipps für Männer

- Hilfreich dazu:
- Achtsamkeits-Übung
- Täglich ca. 10-15min.
- Folgende App könnte Sie darin unterstützen:

Achtsamkeits-App



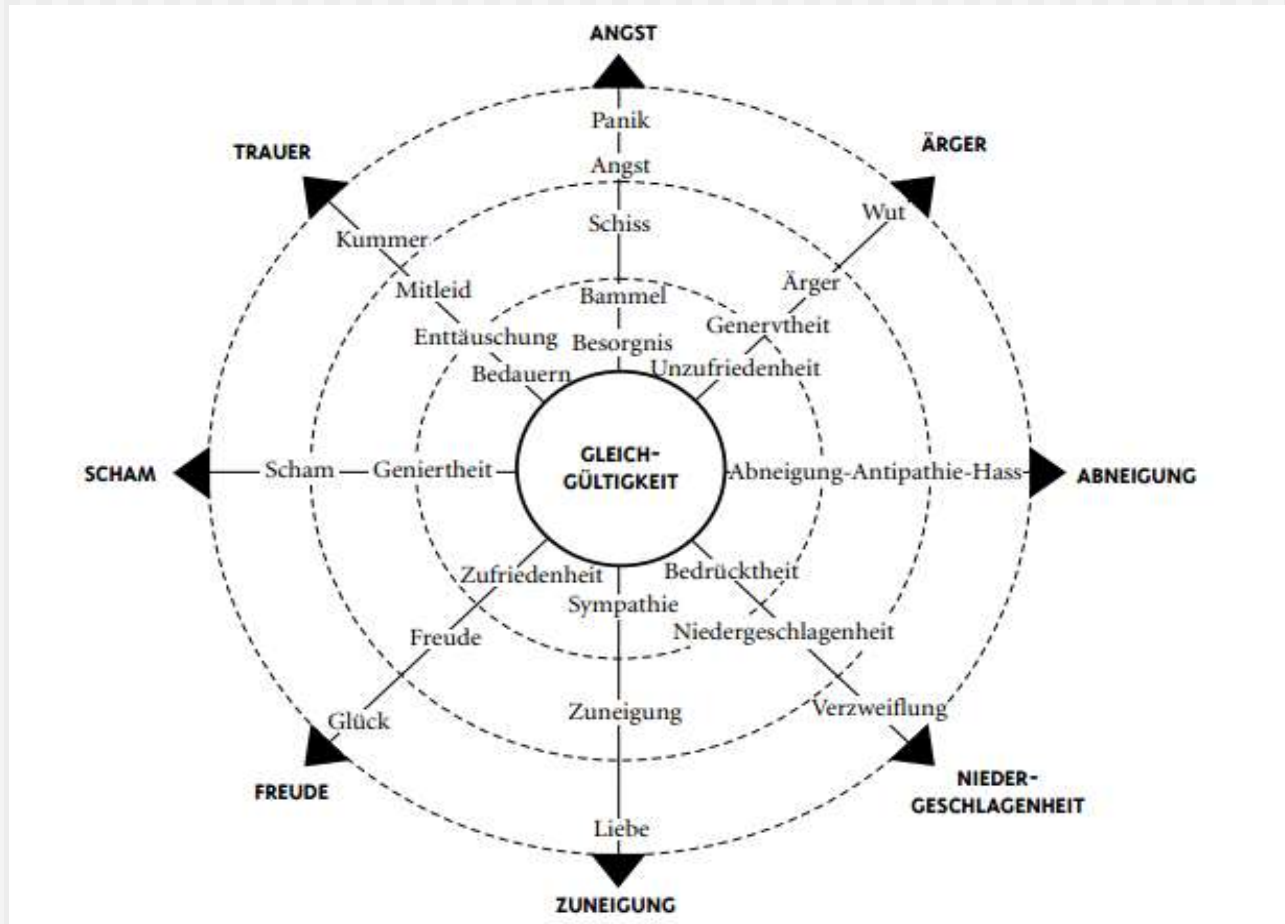
Achtsamkeits-App

- Alternativen hierzu:
- 7Mind oder
- Meditation Time

Tipps für Männer

- Lernen Sie mehr die Sprache der Gefühle

Gefühlsstern



Tipps für Männer

- Männer ärgern sich eher, als zu trauern
- Lernen Sie die kleine Schwester der Trauer kennen:
- Enttäuschung
- Frage: was enttäuscht oder verletzt mich?

Tipps für Männer

- Und wenn Sie mehr fühlen:
- Kommunizieren Ihr Befinden.
- Souveräne Männer können auch ‚unmännliche Gefühle‘ zulassen und zugeben:
- Angst, Trauer, Verletzung, Scham, Deprimiertsein.

Tipps für Männer

- Wenn Sie einen Verlust erleben oder droht
- Trauer gehört dazu.
- Gehen Sie u.U. erst allein in Kontakt mit dem Gefühl.
- Vielleicht, indem Sie



Tipps für Männer

- Schwieriges Lebensthema:
- Machtlosigkeit und Hilflosigkeit
- Die Lösung ist die
- Lösungslosigkeit
- Überlegen Sie sich, was Sie in der Trauer brauchen:

Tipps für Männer

- Wie viel Nähe/Kontakt
- Wie viel Rückzug?
- Wie viel Ablenkung?
- Wie viel Alltag?

Tipps für Männer

- Trauern geschieht in Wellen
- Machen Sie nicht auf Strahlemann, wenn Ihnen nicht danach ist, aber...
- Erlauben Sie sich auch den Strahlemann, wenn Ihnen danach ist.
- Frage:

Tipps für Männer

- Darf ich in der Trauer Championsleague schauen?
- Selbstverständlich, wenn Ihnen danach ist.

Tipps für Männer

- Und wenn alles nicht hilft, weil Sie mit der Trauer nicht klar kommen:
- Scheuen Sie sich nicht, einen Psychotherapeuten aufzusuchen.
- Manche Männer brauchen bis zu sieben Jahre, bevor sie sich professionelle Hilfe holen.

Tipps für Frauen

- Wenn Ihr Mann seine Trauer nicht zeigt, heißt es nicht, dass er gar nicht trauert.
- Lassen Sie ihm wissen, wie es Ihnen geht und was Sie von Ihrem Partner brauchen.
- Und wenn Sie's können: erfragen Sie dies beim Ehemann.

Tipps für Männer

- Aber: auch im Idealfall wird das Verhältnis zu Gefühlen von uns Männern anders bleiben
- Wir reden weniger über unser Befinden.
- Gefühlsausdruck geringer
- Ventilieren unsere emotionalen Themen erst innerlich.

Und zum Schluss:

- Statt Zusammenfassung

Und zum Schluss:

- Vielen Dank für´s Zuhören!
- Weitere Informationen unter:
- www.maennergesundheits-sh.de
- Demnächst auch erreichbar über:
- www.gesund-am-nok.de