

# Tränen weg und weiter!

## **Trauer ist die natürliche Reaktion des Menschen auf einen Verlust.**

Die Welt verändert sich von heute auf morgen. Trauer ist ein Prozess, der für jeden Menschen anders abläuft. Um mit den durch den Verlust eines Menschen veränderten Lebensbedingungen zurechtzukommen, ist es lebensnotwendig zu trauern. Viele Menschen fühlen sich allein in und mit ihrer großen Trauer. Deren Bewältigung braucht Zeit und Raum und vor allem Verständnis.

Geschulte Trauerbegleiter stehen trauernden Menschen zur Seite und begleiten durch die schwere Zeit. Einzeltrauerbegleitung ist für Menschen geeignet, die in der ersten Zeit ihrer Trauer viel erzählen und reflektieren möchten. Das Anhören und Mitleiden mit anderen Trauernden in

einer Gruppe könnte sie in diesem Stadium überfordern.

Trauergruppen bieten Menschen die Möglichkeit, sich unter fachlicher Begleitung über die vielfältigen Themen und Erfahrungen der Trauerbewältigung auszutauschen.

Gezielte Gruppenangebote, wie zum Beispiel eine Elterngruppe nach dem Tod eines Kindes, oder eine Gruppe für Jugendliche oder eine Kindergruppe helfen, auf die ganz spezifischen Themen dieser Menschen einzugehen. Wandertage, Spaziergänge, Trauercafés, gemeinsames Singen, Malen, Tanzen, Kochen und vieles mehr sind Angebote, die zeigen: Viele Menschen sind betroffen. Sie machen erfahrbar, dass niemand auf diesem schmerzlichen Weg allein ist. Trauernde Menschen spenden einander Trost, lernen neue Men-

schen kennen und bekommen neuen Lebensmut.

*Zitiert von der Homepage der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung*

## Mehr Informationen

[www.trauerbegleiten.at/trauernde-angebote](http://www.trauerbegleiten.at/trauernde-angebote)



## Trauern Männer anders?

von Martin Auer, Männerberater und Trauerbegleiter

„Können Sie mir bitte erklären, was mit mir los ist, und wie ich wieder normal funktionieren kann?“ – So oder ähnlich werden Männer gerne in der Beratung vorstellig, nachdem sie wertvolle Menschen durch Tod oder Trennung verloren haben.

Häufige Verhaltensweisen von Männern sind:

- Eigene Befindlichkeiten und Bedürfnisse werden in den Hintergrund gedrängt.
- Man gibt sich sprachlos und stumm in Bezug auf das eigene Innenleben.
- Mit Schwierigkeiten trachtet man allein fertigzuwerden.
- Körperliche Warnsignale werden ignoriert.
- Es wird versucht, die Kontrolle zu behalten.

In den abgründigen und verstörenden Grenzsituationen von Verlust und Trauer werden diese Strategien demaskiert und oft als nicht hilfreich entlarvt. Männer versuchen oft kognitiv zu verstehen, was da in ihnen passiert. Gewohnte Aktivitäten wie Sport und Hobbys können das Leid nicht lindern, oder es fehlt die Energie, sich aufzuraffen. „Die Arbeit hilft mir, mich abzulenken und einen halbwegs normalen Alltag leben zu können. Aber wenn ich in die leere Wohnung zurückkomme, übermannen mich die Tränen, und ich werde wieder emotional. Ich trinke dann zu viel Bier, um mich zu betäuben, was die Stimmung am nächsten Tag noch tiefer in den Keller sinken lässt.“

Fragen tun sich auf: Was mache ich jetzt? Wie soll es weitergehen? Kann dieses Leben noch gut sein?

Im Vordergrund steht, die Liebe zum Leben zurückzugewinnen und zu verwirklichen, dass der ehemalige Traum vom Leben nicht in Erfüllung geht. Es kann entlastend sein, diesen Weg in Begleitung eines erfahrenen Mannes oder Beraters zu gehen. Beratungsstellen speziell für Männer sind dafür geeignete Oasen.