



Trauer ist keine Schwäche, sondern ein Auftrag zur Handlung

*Der Bundesverband Männertrauer stellt sich vor:
Eine wissenschaftlich fundierte Initiative
für die männliche Trauerarbeit*

In den mehr als dreißig Jahren meiner naturwissenschaftlichen Arbeit, und erst recht seit der Gründung des Bundesverbandes Männertrauer (BVM), begegne ich immer wieder einem Phänomen: Männer trauern anders. Sie trauern nicht weniger tief, aber sie tun es weniger sichtbar, weniger nach den Konventionen, die unsere Gesellschaft unbewusst als „richtige“ Trauer definiert hat.





Diese Erkenntnis ist keine psychologische Spekulation, sondern eine existenziell wichtige Beobachtung, die durch harte Fakten untermauert wird. Und genau hier setzt die Arbeit des Bundesverbandes Männertrauer an.

1. Das Problem: Die unsichtbare Krise des Mannes

Die Trauerkultur in Deutschland ist stark von der Anima geprägt – dem weiblichen Pol, der in unserer Kultur die emotionale, verbindende und expressiv-verbalisierende Verarbeitung dominiert. Das ist richtig und wichtig. Doch es lässt den Animus, den männlichen Pol, oft außen vor.

Männer neigen evolutionsbedingt dazu, Trauer anders zu bewältigen:

- **Handlung statt Sprache:** Sie suchen Trost in der Aktivität, in der Strukturierung, in der Übernahme von Verantwortung. Der Trauerprozess wird zur „Mission“.
- **Kognitive Kontrolle:** Sie versuchen, Emotionen zu begreifen, zu analysieren und zu beherrschen, statt sich ihnen hinzugeben.
- **Sozialer Druck:** Sie spüren den impliziten gesellschaftlichen Zwang, die „starke Schulter“ zu sein, nicht „zusammenzubrechen“ und schnell wieder zu funktionieren.

Die Folge dieser Diskrepanz ist eine stille, oft unsichtbare, aber potenziell tödliche Krise:

Wir wissen aus der empirischen Evidenz: **75 % der vollendeten Suizide** werden in Deutschland von Männern begangen. Ein nicht unwesentlicher Teil dieser existentiellen Krisen wird durch unverarbeitete, unterdrückte oder ineffektiv gelebte Trauer ausgelöst oder verschärft. Wenn einem Mann die gesellschaftlichen Werkzeuge fehlen, um seinen Schmerz auf seine Art zu verarbeiten, greift er zur Isolation oder zur Selbstzerstörung.

Die Trauer des Mannes ist damit ein Präventionsproblem. Und genau das ist der Gründungsauftrag des Bundesverbandes Männertrauer.

2. Die Vision: Der Evolutionäre Trauerweg (ETW)

Der Bundesverband Männertrauer wurde gegründet, um diese Lücke zu schließen und der männlichen Trauer einen wissenschaftlich fundierten, wertfreien Raum zu geben.

Unsere zentrale Säule ist der **Evolutionäre Trauerweg (ETW)**. Diese Methode basiert auf dem Verständnis, dass Trauer eine biologisch verankerte, adaptive Reaktion ist, deren Muster sich im Laufe der Menschheitsgeschichte als nützlich erwiesen haben.

Der **ETW** erkennt und legitimiert die spezifisch männlichen Bewältigungsstrategien:

1. **Trauer als Auftrag:** Der Verlust hinterlässt eine Lücke. Männliche Trauer beginnt oft mit dem Gefühl des **Stillstands** oder des **leeren Ichs**. Der ETW definiert die Trauer als einen **Auftrag zur Neuorganisation** der Welt ohne den Verstorbenen. Die Trauer wird damit zur Handlung.
2. **Die Integration des Animus:** Wir fordern Männer nicht auf, „weicher“ zu werden, sondern ihre **männlichen Stärken** konstruktiv in den Trauerprozess einzubringen: **Struktur schaffen, Ziele definieren, die Rolle neu besetzen**. Die männliche Energie (der Animus) wird nicht unterdrückt, sondern zur Selbstheilung genutzt.
3. **Die Balance von Innen und Außen:** Der ETW ermutigt zur **evidenzbasierten Selbstexploration** – der Abgleich zwischen dem inneren, tiefen Schmerzgefühl (Exploration) und der wissenschaftlichen Akzeptanz der Trauerphasen und -muster (Evidenz). Ein Mann muss wissen, dass seine Art zu trauern normal ist.

Ziel ist es, den Mann aus der Rolle des passiven, therapiebedürftigen „Opfers“ herauszuholen und ihn als aktiven Gestalter seines Trauerweges zu etablieren.

3. Die Zielsetzung und Kooperation

Die zentralen Ziele des Bundesverbandes Männertrauer sind:

- **Wissenstransfer und Aufklärung:** Wir klären die Öffentlichkeit, Fachkreise und insbesondere Männer selbst über die geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Trauer auf, um den Druck des „richtigen Trauerns“ zu nehmen.
- **Ausbildung von Fachpersonal:** Wir bieten Fortbildungen an, um Bestatter, Trauerbegleiter und Psychologen für

Bundesverband Männertrauer (BVMT)

die spezifischen Bedürfnisse männlicher Trauernder zu sensibilisieren. Ein Bestatter, der weiß, dass ein Witwer zuerst eine Mission (z. B. die perfekte Organisation der Bestattung) braucht, bevor er sich den Gefühlen widmet, kann gezielter und wirksamer unterstützen.

- **Förderung von Begegnungsräumen:** Wir initiieren und unterstützen bundesweit Trauergruppen und Männerkreise, die einen **männerkonformen, handlungsorientierten** Rahmen bieten. Das „Reden“ steht nicht immer im Vordergrund; oft sind es gemeinsame Projekte oder strukturierte Aktivitäten, die den Zugang zur Emotion ermöglichen.

Die Rolle der Bestattungskultur:

Gerade die Bestatter als erste und wichtigste Ansprechpartner nach einem Verlust spielen eine Schlüsselrolle in der Frühphase des Trauerweges. Sie sind die, die den Mann in seinem **Stillstand** abholen.

Der BVMT versteht sich als ein Brückenbauer: Wir möchten Ihnen als **Experten der Bestattungskultur** das wissenschaftliche Rüstzeug an die Hand geben, damit Sie männliche Trauer nicht nur erkennen, sondern positiv begleiten können. Trauer ist der Preis, den wir für Liebe zahlen. Wenn wir Männern helfen, diesen Preis zu bezahlen, ohne dabei ihre Identität (ihren Animus) zu verraten, leisten wir alle gemeinsam einen elementaren Beitrag zur psychischen Gesundheit in Deutschland.

Unsere Mission ist nicht die Abgrenzung, sondern die **Ergänzung** der bestehenden Trauerlandschaft, sodass jeder Mensch – unabhängig vom Geschlecht – seinen **authentischen und heilsamen Trauerweg** gehen kann. Wir laden Sie ein, diesen Weg mit uns zu gehen. ■

*Dr. Martin Kreuels,
Gründer des Bundesverbandes
Männertrauer*

Der BVMT ist die zentrale Anlaufstelle für eine wissenschaftlich fundierte, geschlechtsspezifische Trauerarbeit von und für Männer.

Mission: Die unsichtbare Krise des Mannes in der Trauer beenden. Statistiken zeigen: Männliche Trauer ist oft ein **Präventionsproblem** (über 75 % der vollendeten Suizide werden von Männern begangen). Der BVMT bietet Männern einen authentischen, handlungsorientierten Trauerweg.

Kernkonzept: Der **Evolutionäre Trauerweg**. Er legitimiert die männliche Bewältigungsstrategie: **Trauer als Auftrag** zur Neuorganisation des Lebens (Animus-Integration).

Ziele (Auszug):

1. Aufklärung über geschlechtsspezifische Trauer.
2. Ausbildung von Fachpersonal (Bestatter, Therapeuten).
3. Etablierung männerkonformer Begegnungsräume.



BVMT

BUNDES
VERBAND
MÄNNER
TRAUER

Kontakt & Mehr Informationen:

www.bundesverband-maennertrauer.de



Fotos: © BVMT