



Foto: TELOS - 10441br

*Müssen Männer wirklich immer Zähne zusammenbeißen und Gefühle ignorieren?
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar zum Thema Trauer und Schmerz*

Trauer 5

"Ich weiß nicht, wie es mir geht" - Wie trauern Männer?



Vorausgeschickt



Foto: TELOS – B3772csdr

*Wie soll es bloß weitergehen?
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar zum Thema Trauer und Schmerz*

Inhalt

Dilemma Trauer	4
Männer, arme Männer	4
Gebrauchsanweisung	6
Wege und Lösungen	7
1) Inneres ist wichtig!	7
2) Über Gefühle spricht man!	9
3) Ich nehme Hilfe an, um das Leben besser zu meistern!	11
4) Ich horche auf meinen Körper!	13
5) Kontrolle aufgeben befreit!	15
Zum Schluss	17

Zu diesem Arbeitsbuch



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS

Institut für
Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com

You   telos bozen

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoentlichkeit-sicherheit>

Dilemma Trauer



Foto: TELOS – 10442b

*Tränen weg und weiter, als wäre nie was gewesen?
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar zum Thema Trauer und Schmerz*

Männer, arme Männer

In unserem Dossier "Ich bin mir nicht sicher, wie es mir geht" lesen Sie, warum es gerade für Männer so schwierig ist, mit Trauer umzugehen und mit den Gefühlen, die dabei zwangsweise auftauchen fertig zu werden. Mit praktischen Übungsblättern können Sie konkret etwas dazu tun, unterdrückte Gefühle (großes Männerthema!) zu verarbeiten.

Ganz besonders schwierig fällt das Trauern uns Männern. Das hängt direkt mit Aspekten der männlichen Sozialisation zusammen. Mit Sozialisation meinen wir die Art und Weise, wie Männer aufwachsen, wie sie erzogen werden. Von klein auf darauf programmiert, ja keinen Schmerz zu zeigen ("ein Junge weint doch nicht!") weiß der Mann nicht wie er damit umgehen soll, wenn er einerseits einen Schmerz spürt, der im das Herz zu zerreißen droht, andererseits nie gelernt hat, so etwas zuzugeben oder gar zu zeigen.

Was also tun?

Um konkrete Hilfe zu finden, sehen wir uns zuerst die Hauptprobleme an, die Männer daran hindern, Gefühle zu zeigen, sie auszuleben und damit auch zu trauern. Details darüber finden Sie in der Literatur, unter anderem in „Männliche Sozialisation“ (Böhmisch und Winter).

Auf der nächsten Seite geht's weiter!



1) Inneres ist unwichtig

Das Sozialisierungsprinzip Externalisierung und Rationalität untersagt die Beschäftigung mit dem eigenen "Innen", mit eigenen Befindlichkeiten. Eigene Bedürfnisse werden in den Hintergrund gedrängt.

2) Über Gefühle spricht man nicht

Das Prinzip Stummheit bezieht sich auf die männliche Sprachlosigkeit: niemals über sich selbst sprechen.

3) Das Leben meistere ich alleine

Das Prinzip Alleinsein impliziert, dass ein Mann mit seinen Schwierigkeiten alleine fertig wird und den Rückgriff auf die Unterstützung durch andere ablehnt.

4) Mein Körper hat mir zu gehorchen

Das Prinzip Körperferne hat die dramatische Vernachlässigung des eigenen Körpers und das Ignorieren körperlicher Warnsignale zur Folge.

5) Alles unter Kontrolle

Das Prinzip Kontrolle, das sich sehr oft durch männliches Verhalten zieht, hat erstreckt sich hier auch auf die Kontrolle des eigenen Selbst und der eigenen Gefühle.

Kein Wunder, dass es oft zu massiven körperlichen Symptomen kommt oder gar zu Selbsttötung, wenn der Betroffene aus diesem vermeintlich unlösbaren Dilemma keinen Ausweg mehr sieht. Dabei können auch Männer in der richtigen Umgebung behutsam lernen, mit Ihren Gefühlen umzugehen. Oft ist es ja so, dass Männer erst lernen müssen, unterschwellige Gefühle überhaupt wahrzunehmen.

„Ich bin mir nicht sicher, wie es mir geht“ nennt Ulrich Keller, Pastoralreferent im SG Aids- und Hospizpastoral als Beispiel für Worte der männlichen Trauer, für diesen Aufbruch ins Neuland der eigenen schmerzhaften Gefühlswelt.

Die ersten therapeutischen Lernschritte konzentrieren sich daher häufig auf die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen, immer wieder. Dazu ein Beispiel: Seit 1996 gibt es unsere Jahresgruppen in den sich für jeweils ein ganzes Jahr Männer und Frauen treffen, die wirklich etwas verändern wollen oder müssen, und immer wieder lautet bei sämtlichen Treffen die erste Frage "Was fühlst du jetzt, in diesem Moment".

Erst mit einiger Übung kommen dann die nächsten Schritte: wie können wir Gefühle aussprechen, wie mit ihnen umgehen. Denn auch das kann man lernen. Und das ist, bei aller Trauer, eine durchaus gute Nachricht!

Trauer offen legen ist der erste Schritt



Gebrauchsanweisung



Foto: TELOS – 110447bmv

*Indianer zeigen keinen Schmerz. Sind Sie Indianer?
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar zum Thema Trauer und Schmerz*

Wenn Sie kein Mann sind

Dieses Arbeitsbuch ist natürlich auch für Frauen gedacht. Als Frau fallen Ihnen viele Antworten vermutlich viel leichter. Nützlich sind die Fragen auch für Sie genau so!

Wenn Sie selbst trauern

Nehmen Sie sich Zeit für diese Arbeitsblätter und sorgen Sie dafür, dass Sie für eine gute Weile ungestört sind. Nehmen Sie die Blätter immer wieder zur Hand. Füllen Sie aus, was noch offen geblieben ist. Überprüfen Sie, ob Sie die Fragen heute wieder gleich beantworten würden und überschreiben Sie, was Sie jetzt anders ausfüllen würden.

Oder, noch besser, drucken Sie die Blätter neu aus und beantworten die Fragen von vorne – Sie können dann nachher vergleichen, was sich verändert hat. Schreiben Sie dazu immer das Ausfülldatum auf die Blätter!

Wenn Sie einem(r) Trauernden beistehen wollen

Das einfachste ist natürlich, Sie geben dem Trauernden das Arbeitsbuch in die Hand und empfehlen ihm, es einmal auszuprobieren, er würde dann ja selbst sehen, ob und was es ihm helfen könne.

Als aufwendigere Lösung studieren Sie die Fragebögen aufmerksam durch und lenken im Gespräch mit dem Trauernden die Fragen darauf. Beachten sie bitte, dass ER antworten soll, nicht SIE! Legen Sie ihm daher auch keine Antworten in den Mund!

Dritte Möglichkeit: Sie arbeiten den Fragebogen mit dem Trauernden durch. Das Gespräch bekommt dadurch eine feste Struktur. Das kann sehr hilfreich sein. Warnhinweis wie oben: ER soll antworten!

Wege und Lösungen

1) Inneres ist wichtig!



Das Sozialisierungsprinzip Externalisierung und Rationalität blockt die Beschäftigung mit dem eigenen "Innen", mit eigenen Befindlichkeiten. Eigene Bedürfnisse werden in den Hintergrund gedrängt.



Wie können Sie lernen, sich mit sich selbst zu beschäftigen? Diese Fragen sollen Ihnen dabei helfen:

A) Wann haben Sie das letzte Mal über sich selbst nachgedacht? Worüber? Warum? Wie lange?









B) Wann haben sie zum letzten Mal geweint? Warum?







C) Was würde geschehen, wenn Sie jetzt weinen würden?







D) Welche inneren Werte glauben Sie zu besitzen?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

E) Was ist Ihnen wirklich wichtig in Ihrem Leben?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

F) Was fühlen Sie jetzt – jetzt, in dieser Sekunde?

_____ 

_____ 

2)Über Gefühle spricht man!



Das Prinzip Stummheit bezieht sich auf die männliche Sprachlosigkeit: niemals über sich selbst sprechen.



Wie können Sie lernen, auch über sich selbst und über Ihre Gefühle zu sprechen? Diese Fragen sollen Ihnen dabei helfen:

A) Wann haben Sie das letzte Mal offen über Ihre Gefühle gesprochen? Bei welcher Gelegenheit und mit wem?







B) Was hindert Sie, öfters offen über Ihre Gefühle zu sprechen?









C) Was wäre das Schlimmste, was passieren würde, wenn Sie offen über Ihre Gefühle sprächen?









D) Unter welchen Voraussetzungen könnten Sie sich am ehesten vorstellen, über Ihre Gefühle zu sprechen?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

E) Mit wem und in welcher Situation?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

**F) Wann werden Sie das tatsächlich tun?
Notieren Sie Zeitraum und Bedingungen:**

_____ 

_____ 

_____ 

3) Ich nehme Hilfe an, um das Leben besser zu meistern!



Das Prinzip Alleinsein impliziert, dass ein Mann mit seinen Schwierigkeiten alleine fertig wird und den Rückgriff auf die Unterstützung durch andere ablehnt.



Wie können Sie lernen, diese vermeintliche Anforderung (Sie müssten alles alleine schaffen) abzulegen und stattdessen Hilfe anzunehmen? Diese Fragen sollen Ihnen dabei helfen:

A) Wann hat man Ihnen das letzte Mal Hilfe angeboten?









B) Wann haben Sie das letzte Mal Hilfe gesucht?







C) Wann hatten Sie das letzte Mal das Gefühl, es wird Ihnen alles zu viel, etwas wächst Ihnen über den Kopf? Warum?









D) Bei welcher(n) Frage(n) / Aufgabe(n) haben Sie am ehesten das Gefühl, dass Sie Hilfe brauchen könnten?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

E) Von wem könnten Sie am ehesten Hilfe dazu annehmen? Wer könnte das sein?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

F) Was könnte Ihr erster Schritt sein, um zu dieser Hilfe zu kommen?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

4) Ich horche auf meinen Körper!



Das Prinzip Körperferne hat dramatischerweise Vernachlässigung des eigenen Körpers und das Ignorieren körperlicher Warnsignale zur Folge.



Wie können Sie lernen, Ihrem Körper nicht nur befehlen, er müsse funktionieren, sondern vielmehr auf ihn zu hören? Diese Fragen sollen Ihnen dabei helfen:

A) Wann waren Sie das letzte Mal ohne zwingenden Anlass beim Arzt?

_____ 

_____ 

B) Was wissen Sie von Ihrem Körper?

_____ 

_____ 

_____ 

**C) Wie ist Ihr Blutdruck, wie gesund Ihr Herz?
Wie ruhig fließt Ihr Atem? Wie ist Ihr Schlaf?
Wie regelmäßig ist Ihr Stuhlgang, wie erfüllt Ihre Sexualität?
Wie geht es Ihrer Nackenmuskulatur, Ihrem Kopf,
Ihrer Lendenwirbelsäule ...**

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

D) Was sagt Ihr Magen, Ihre Verdauung?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

E) Welche Signale Ihres Körpers nehmen Sie sonst noch wahr?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

**F) Wie wollen Sie Ihren Körper ernster nehmen?
Was werden Sie konkret dafür tun und wie wollen Sie
dafür sorgen, dass es nicht nur beim Vorsatz bleibt,
sondern dass Sie tatsächlich was tun?**

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

5) Kontrolle aufgeben befreit!



Das Prinzip Kontrolle, das sich sehr oft durch männliches Verhalten zieht, hat erstreckt sich hier auch auf die Kontrolle des eigenen Selbst und der eigenen Gefühle.



Wie können Sie lernen, Ihre Bemühungen, alles unter Kontrolle endlich aufzugeben und sich stattdessen der Leitung durch Ihre Gefühle anzuvertrauen? Diese Fragen sollen Ihnen dabei helfen:

A) Wann sind Sie das letzte Mal einfach einer spontanen Eingebung gefolgt, ohne lange zu hinterfragen und abzuwägen?







B) Wie viel Gedanken, Zeit, Aufwand und Energie kostet Sie Ihr Bemühen, immer alles zu kontrollieren?







C) Wie könnten Sie Ihre frei gewordene Gedankenkapazität anderes einsetzen? Was könnten Sie mit dieser Energie sonst für sich (oder für andere) tun?









D) Was befürchten Sie, könnte geschehen, wenn Sie in einem oder mehreren Bereichen begännen, Kontrolle abzugeben?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

E) In welchem(n) Bereich(en) könnten Sie am ehesten beginnen, Ihre Kontrolle zu lockern?

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

F) Womit werden Sie heute bereits anfangen?

_____ 

_____ 

_____ 

Zum Schluss



Foto: TELOS – 13413mmr

*Ja, auch Männer dürfen Trauer zeigen und Hilfe annehmen!
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar zum Thema Trauer und Schmerz*

Hier noch einige Gedanken zum Thema:

Den Strom der Trauer mildert, wer ihn teilt.
Edward Young, (1683 - 1765), anglikanischer Pfarrer

**Trauer soll kein Dauerzustand sein, sondern Entwicklung,
mit dem Ziel, wieder ins Leben zurückzukehren!**
Dr. Elmar Teutsch, (*1949) Südtiroler Psychotherapeut

Aus einem verzagten Arsch kommt kein fröhlicher Furz.
Martin Luther, (1483 - 1546), deutscher Theologe und Reformator

**Auch ich wünsche Ihnen Kraft in schwierigen Zeiten und den Mut,
Trauer zu zeigen und Hilfe anzunehmen. Und wenn Sie das Gefühl
haben, Sie brauchen professionelle Hilfe, in einem Einzelgespräch
oder in einer Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.**


Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser
Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus
unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>