

Aus dem tiefen Loch der Trauer wieder heraus

Trauern Männern anders? „Ja“, sagt Martin Kreuels. Vor einigen Jahren ist seine **Frau gestorben** und er hat lange nach einer passenden Gruppe gesucht, um darüber sprechen zu können. Jetzt bietet er selbst eine **Sprechstunde für Männer** an.

VON PETRA DIEK-MÜNCHOW

Die Tür zum Büro von Helen Reiners geht auf und Martin Kreuels kommt mit Schwung hinein. „Hallo, da bin ich“, sagt er, lässt sich auf den Stuhl fallen und plaudert gleich munter los mit der Krankenhausseelsorgerin im Borromäus Hospital. Über das schöne Wetter heute, über den guten Milchkaffee aus dem Krankenhausautomaten und über die nächste Männersprechstunde nebenan. (Siehe auch „Zur Sache“). Bei den Treffen der vergangenen Monate saß er nie allein am Tisch, immer kam jemand und wollte reden. Weil die Ehefrau oder weil ein Kind gestorben ist und deshalb nichts mehr so ist wie vorher. Es fällt leicht, mit Martin Kreuels über dieses Thema zu sprechen. Er nennt die Dinge beim Namen, redet nicht umständlich drumherum, versteckt sich nicht hinter nur klug wirkenden Weisheiten. Und mit seiner Latzhose, dem bunten Halstuch und dem breiten Lachen im Gesicht wirkt er so gar nicht wie der trauernde Witwer, den manche Menschen nach seiner Lebensgeschichte vielleicht erwarten. Sondern wie jemand, dem das Leben (wieder) Freude macht – wie jemand, der den Tod als Teil seines Lebens akzeptiert hat. Aber das klingt einfacher, als es tatsächlich war und ist.

Erst mal verläuft sein Weg schnurgerade und nach Plan. Abitur in Kevelaer, Biologiestudium in Münster, Doktorarbeit, eine eigene Firma, Familie. Den ersten Bruch gibt es, als zwei Kinder noch vor ihrer Geburt sterben. Und dann wird vor etwa zehn Jahren sein Leben komplett auf den Kopf gestellt. Kurz nach der Geburt des vierten Kindes erkrankt seine Frau an Krebs. Über zwei Jahre kämpft sie, kämpft die ganze Familie und verliert am Ende doch. Und Martin Kreuels steht nach ihrem Tod alleine mit vier kleinen Kindern im Haus, jeden Tag

bestürmt von der Frage: „Wie mache ich jetzt weiter?“ Sein Beruf als Biologe hilft ihm nicht, die Naturwissenschaft mit ihren rationalen Zahlen und Fakten kennt keine Antwort auf Gefühle. Trauer lässt sich eben nicht mit Formeln erklären. „Ich musste was anderes finden“, sagt er heute. Kreuels stellt alles auf Null, gibt seinen Job auf und arbeitet fortan freiberuflich als Fotograf und Autor. Wech-

» *Männer können schlechter auf ihre Gefühle zugreifen.* «

MARTIN KREUELS

selt vor zwei Jahren sogar den Wohnort und zieht nach Ostfriesland. „Was sollte denn noch großartig schiefgehen? Das Schlimmste ist ja schon passiert.“

Lang ist mittlerweile die Liste seiner Bücher, Helen Reiners kennt schon einige davon. Eines mit wunderbar anrührenden Bildern von verstorbenen Menschen, aufgenommen mit viel Respekt und Empathie. Das andere betitelt mit der These „Männer trauern anders“.

Ist das denn so? Ja, sagt der 48-Jährige klipp und klar. „Männer können viel schlechter auf ihre Gefühle zugreifen als Frauen. Das hat ganz handfeste Gründe in der Biologie und Evolutionsgeschichte“, spricht der Biologe von rechten und linken Gehirnhälften, die bei Männern und Frauen unterschiedlich verdrahtet sind. Männer wollen laut Kreuels alles zusammenhalten, wollen weiter in Beruf und Familie funktionieren, wollen einfach etwas „machen“ und schlucken ihre Gefühle deshalb herunter. Frauen können sich auch mal zwei Stunden lang mit anderen Frauen hinsetzen und über ihre Trauer reden. „Männer können das



☞ *Martin Kreuels ist trotz schwerer Schicksalsschläge ein fröhlicher Mensch geblieben. Er bietet in Leer eine Sprechstunde für trauernde Männer an. | Foto: Catharina Volkert*

fühle zu schicken. Schreibt Bücher und Aufsätze, hält Vorträge und gibt Interviews über das Thema. Macht eine Ausbildung zum Sterbe- und Trauerbegleiter und bietet Männersprechstunden an: im Odenwald und im Borromäus-Hospital in Leer. Krankenhauseelsorgerin Helen Reiners hat ihn dafür gewinnen können. Wer eine längere und intensivere Begleitung braucht, kann sich mit ihm in einem umgestalteten Bauwagen in Bunde-Wymeer treffen.

Die monatlichen Treffen im Krankenhaus sollen und können keine Therapie ersetzen, sondern neue Ideen vermitteln. Ideen, die zwischen Naturwissenschaft und Spiritualität liegen – die es möglich machen, Sorgen und Nöte aus einer anderen Perspektive zu betrachten, um daraus einen neuen Weg zu finden. Martin Kreuels will sich mit den Männern an den Tisch setzen und hören, was sie bedrückt. Wird mitschweigen, mitweinen und mitlachen, wird auch mal auf den Tisch hauen und mitfluchen. „Ich will an den Gefühlskern heran und da braucht es keinen abgezockten Profi, sondern jemanden, der versteht. Und der auch mal sagt: Das ist richtig scheiße. Denn manchmal gibt es einfach kein anderes Wort dafür.“

ZUR SACHE

Treffen an jedem ersten Mittwoch

Die Männer-Sprechstunde im katholischen Borromäus-Hospital geht auf eine Initiative der Krankenhauseelsorgerin Helen Reiners zurück. Martin Kreuels bietet das Treffen an jedem ersten Mittwoch im Monat an, immer von 16 bis 18 Uhr in einem Raum im Foyer, neben der Krankenhauseelsorge. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Die nächsten Termine: 1. November und 6. Dezember. Kontakt zu Martin Kreuels: Telefon 01 71/5 07 59 43

nicht so einfach, sie haben nicht immer die Worte dafür.“ Aber die Trauer verschwindet nicht einfach, nur weil man nicht darüber redet. Oder weil Mann meint, alles am besten mit sich allein abmachen zu können.

„Wie kriegst du dein Leben wieder in den Griff?“

Das hat Martin Kreuels am eigenen Leib erlebt. Nach dem Tod seiner Frau fällt er in ein tiefes Loch, aus dem er sich nur mühsam herausgräbt. Arbeitet wie wild, um sich abzulenken. Und merkt schnell: Das klappt nicht. „Irgendwann wollte ich mit einem anderen Mann sprechen und einfach fragen: Wie kriegst du das gebacken? Mit dem Haushalt und den

Kindern, mit dir selbst. Wie kriegst du dein Leben wieder in den Griff?“ Er sucht nach Gesprächsgruppen – und findet nur solche für und mit Frauen. Er geht in Vorträge – und sitzt meistens als einziger Mann dort. Er macht selbst ein Trauercafé auf – und begrüßt meistens nur Frauen. „Trauerkonzepte sind oft weiblich geprägt, sie passen für uns nicht“, sagt er und will das gar nicht als Vorwurf verstanden wissen. „Die Männer haben sich einfach zu lange ‘rausgehalten.“

Martins Kreuels will sich aber nicht mehr heraushalten. Er forscht beim Statistischen Bundesamt nach trauernden Männern(gruppen) und findet nur ein gutes Dutzend in ganz Deutschland. Er fährt quer durch Europa und bittet trauernde Männer, ihm ein Bild ihrer Ge-