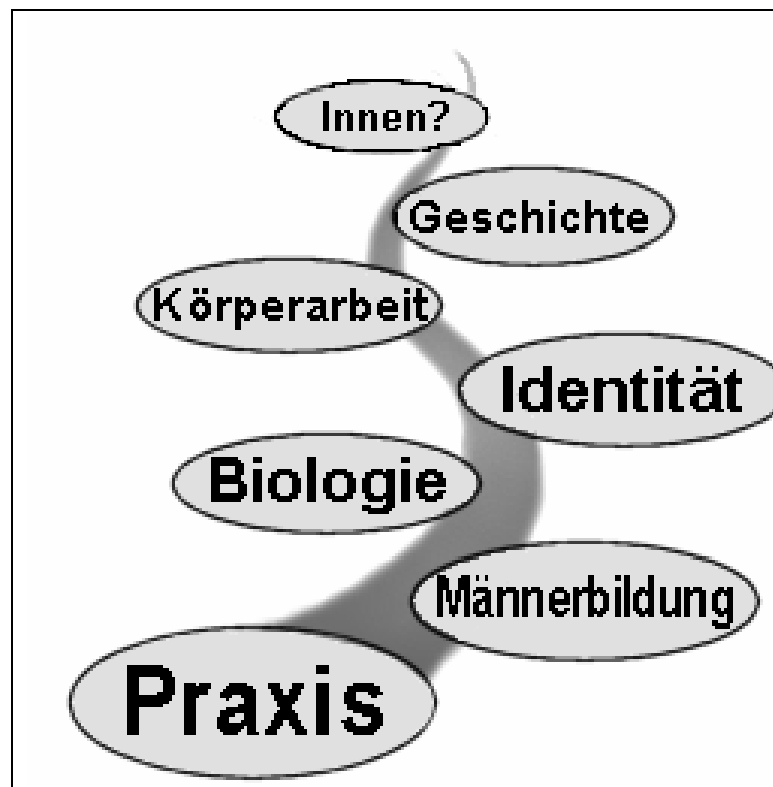


Thomas Scheskat

# „Der Innenverbundene Mann. (Seiner) selbst bewusst und konfliktfähig“

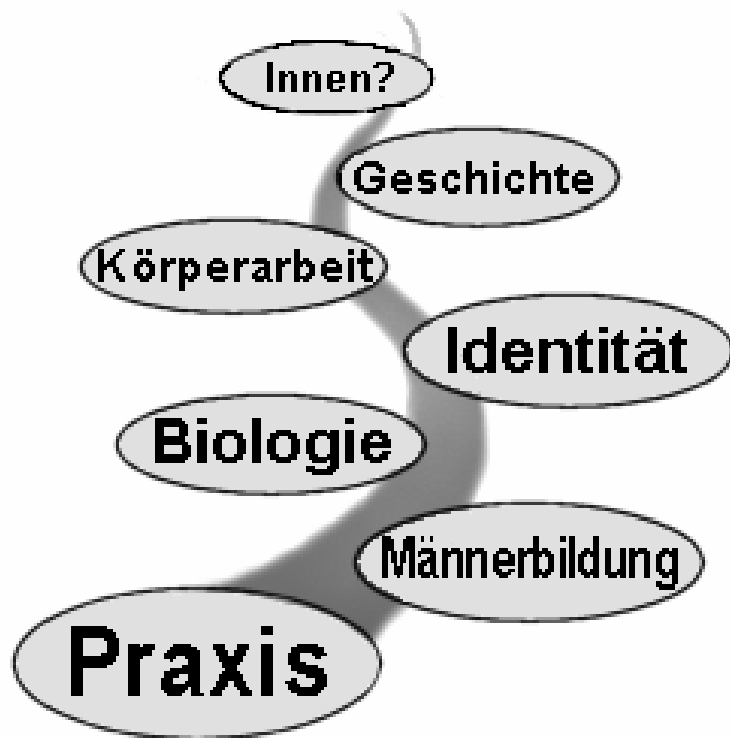
Ansätze ganzheitlicher Männerbildung, interdisziplinäre Praxisarbeit von Mann zu Mann.



Vortrag zur Tagung „Was macht den Mann zum Mann“ der Katholischen Akademie Stuttgart 24.-25.Nov 2000

Göttinger Institut für Männerbildung und Persönlichkeitsentwicklung  
Groner Tor Str. 16, 37073 Göttingen, +49 551 55900, fax -541853,  
gim.goe@t-online.de, www.gim-goettingen.de

Als Praxisarbeit ist der hier vorgestellte Ansatz durch sein erfahrungsorientiertes Vorgehen geprägt. Dabei werden immer wieder Übungen eingesetzt, die das Körpererleben, die Körperbewegung und den Körperausdruck in den Vordergrund stellen. Sie wurzeln in der Tradition sogenannter ganzheitlicher Lehren, wie der humanistischen Psychologie einerseits und östlicher Bewegungslehren und -meditationen andererseits. Darin werden Körper, Geist und Seele als Ebenen einer integralen Ganzheit gesehen. Die Übungen stehen in einem Kontext vielfältiger Absichten, Bedeutungen und Reflexionen. Diese lassen sich anhand einiger kurz skizzierter Wissensgebiete verdeutlichen.

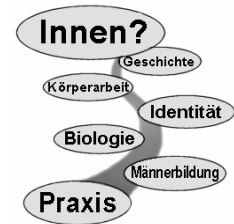


Nur in diesem interdisziplinären Zusammenwirken von Übungslehren einerseits und unterschiedlichen Erklärungsmodellen andererseits gewinnt der Praxisansatz der „Innenverbundenen Männlichkeit“ seine Gestalt. Deshalb folgen die weiteren Gedanken dem Bild eines Flusses, der verschiedene „Terrains“ (von Theorie und Praxis) durchströmt.

## 1. Worum geht es bei der „Innenverbundenheit“?



Das Bild mit den beiden Apparaten (oben: the man – unten: the woman) bildet einige gängige Klischees über Männer und Frauen in origineller Weise ab: Männer sind einfältig, gemütsarm, wollen nur das eine, sind einfach zu bedienen, wollen nichts als angemacht werden, müssen immer obenauf sein usw.. Dagegen



verfügen dann die flexiblen Frauen über vielfältige Einstellungen und Ausdrucksmöglichkeiten.

Klischees sind selten gänzlich falsch, sie bieten einfache Rahmen, um Ausschnitte einer komplizierteren Wirklichkeit plakativ sichtbar zu machen. Wahr scheint mir, dass viele Männer sich bedeckt halten und nur sparsam Ansatzpunkte für einen Zugriff anbieten – um im Bild zu bleiben. Was innen vor sich geht, soll von außen nicht sichtbar oder gar kontrollierbar sein. Das Gegenklischee lautet: nicht, was vorne auf der Oberfläche bunt blinkt und hin- und hergedreht werden kann, zählt, sondern was letztlich dabei herauskommt.

Psychologischen und medizinischen Studien (Eickenberg u.a.) ist zu entnehmen, dass Männer - selbst wenn sie vieles wissen – wie z.B. über Gesundheitsgefahren durch Stress, Alkohol und Nikotin, falsche Ernährung – sie es oft nicht auf sich selbst anwenden.

Es scheint, als ob Männer weder mit ihrem körperlichen, noch mit ihrem seelischen Innenleben tiefer identifiziert sind. Sie sagen nicht „Ich“ zu den inneren Bereichen ihres Selbst, die nach eigenen Gesetzmäßigkeiten funktionieren. Der Körper, der krank wird, wenn er überlastet ist, hat dann z.B. „eine kaputte Pumpe“. Schmerzen und Verletzungen in der Seele werden abgetan, ein- oder „weggesteckt“. Konflikte werden oft mit Schweigen beantwortet, so als könne man mit dem „Schwamm drüber“ wegwischen. Das „Innen“ ist wie ein fremdes Terrain, etwas, das nicht zu einem selbst gehört. Dadurch wird es zu einer bedrohlichen Quelle von unbewussten, unsteuerbaren Störimpulsen. Klaus Theweleit (Männerphantasien) hat aus vielen Texten von Männern aus den vergangenen Jahrhunderten herausdestilliert, wie das, was innen an organischen und emotionalen Vorgängen lebt, als „feindlicher Schleim“, als Sumpf angesehen wird, von dem man verschlungen werden kann. Insgesamt wird diese amorphe Weichlichkeit als „weiblich“ assoziiert und so Männlichkeit als das Nicht-weibliche, das Nicht-schleimige identifiziert.

Dahinter erscheint unsere wissenschaftlich geprägte Zivilisation historisch auf einer tiefgreifenden Abspaltung der Wahrnehmungs- und Geisteskräfte vom Empfinden der Körperlichkeit aufgebaut.

## 2. Ein kurzer Blick in die Geschichte

René Descartes (1596-1650) und Francis Bacon (1561-1626) z.B. waren führend in dem Bemühen, den irrationalen Dogmatismus des Mittelalters zu überwinden. Statt dessen strebten sie eine neue Rationalität der Wissenschaft an. Doch die Radikalität ihrer Standpunkte kennzeichnet einen hohen Preis der Vernunft, an dem wir heute immer noch abzahlen. Bacon etwa verlangte, „die Natur auf das Streckbett der Folter zu spannen, um ihr ihre Geheimnisse zu entreißen“ (Easlea) und Descartes fasste seine Erkenntnisse in dem berühmten Satz „Ich denke, also bin ich!“ zusammen. Dass er aber vor dieser Erkenntnis bereits atmete, verdaute, Wärme und Kälte fühlte oder andere Menschen berühren konnte, ließ er als Grundlage seiner Existenz ausgeblendet. Wie dies heute noch z.B. die Sozialwissenschaften prägt, sagt Robert Connell: „Die Soziologie bewegt sich zum Größten Teil immer noch in einem Descartes’schen Universum mit einer scharfen Trennung zwischen dem erkennenden, denkenden Geist und dem mechanischen, vernunftlosen Körper.“



In dieser neuen Erkenntniswelt blieb der – wohlgermerkt männliche – Geist als tief entfremdet von der eigenen Körperlichkeit zurück. Die Zuschreibung des feindlich-naturhaften an das Weibliche blieb davon unberührt und scheint mir ein überdauerndes Relikt der überwunden geglaubten irrationalen Mittelalterlichkeit. Die Geschlechterspaltung und darin enthaltene Überhöhung des Männlichen zum wahren Menschlichen fand seinen brutalsten Ausdruck in der jahrhundertelangen Hexenverbrennung, die auch nach Bacon und Descartes noch lange weiterging.

M. Meuser hat in seinem Beitrag den Zustand der hegemonialen Männlichkeit dargestellt, wie er heute noch andauert. An dieser Stelle ist von Bedeutung, wie diese auf Dominanz basierte Männlichkeit sich durch Einengung und Abspaltung „innerer“ menschlicher Aspekte in der Persönlichkeit von Männern herstellt. Vor der Unterwerfung anderer steht die Selbstunterwerfung. Sie wird als Einstellung zum eigenen Selbst in Erziehung und Sozialisation vermittelt.

Somit gibt es einige auch geistesgeschichtliche Gründe, eine Kultur der „Innenverbundenheit“ für Männer zu entwerfen. Dabei geht es darum, dass Männer folgende Aspekte des traditionell abgelehnten „Inneren“ in ihr Selbstbild und ihre Identität als Mann integrieren:

- die Tatsache des Körper- und damit Naturseins,
- die Selbststeuerung des Körpers und auch der Emotionen im Vegetativen

- das Eingebundensein und damit „Innensein“ in einem Geflecht von ökologischen, sozialen und psychischen Abhängigkeiten

Daraus ergibt sich, dass Natursein, emotionales Leben, Eingebunden- und Abhängigsein nicht mehr als „weiblich“ und damit unmännlich, sondern als Teile einer ganzheitlichen Männlichkeit zu begreifen sind.

Vielleicht können Sie schon jetzt nachvollziehen, warum für uns die Arbeit mit der Körperlichkeit unter Männern im Mittelpunkt steht.

### 3. „Körperarbeit“- Wahrnehmen und Experimentieren als Brücke vom Innen zum Außen



Der Ansatz der „Innenverbundenheit“ basiert in seiner Methodik zentral auf Prinzipien humanistischer und körperorientierter Psychotherapieschulen. Vor allem sind das neoreichianische Schulen wie Biodynamik, Bioenergetik und Gestalttherapie. Diese haben alle wesentliche Wurzeln in der Freudschen Psychoanalyse. Ihr Verhältnis dazu kennzeichnete Wilhelm Reich so: „Die Psychoanalyse wird vom Kopf auf die Füße gestellt“.

Weitere methodische Einflüsse kommen aus östlichen Übungslehren wie Yoga (Indien), Tai Chi (China), dem Sufismus (Islam).

In der theologisch-spirituellen Dimension der Arbeit spielen zunehmend Inhalte christlicher Tradition eine Rolle, wie sie z.B. von Richard Rohr verkörpert werden. Dabei steht eine Wiederbesinnung auf Wurzeln des Christentums im Mittelpunkt, welche Körperlichkeit und Sinnlichkeit bejahen: „...das Wort wird Fleisch“ – es wird „inkarniert“. Hier existieren Berührungspunkte mit den Ganzheitslehren des Ostens.

Hier wird deutlich, dass mit „Körperarbeit“ eigentlich die Arbeit an der Leib-Seele-Ganzheit gemeint ist. Sie ist also eine Arbeit an Bewusstsein und Identität über das Körperempfinden.

Wilhelm Reich (1897-1957) hatte den frühen Gedanken von Sigmund Freud weitergeführt, dass der Körper quasi mit dem Unbewussten identisch sei. Ein großer Teil des Nervensystems funktioniert autonom, es wird bezeichnenderweise als "vegetativ" bezeichnet. So als ob es unseren "pflanzlichen Seinsmodus" verkörpern würde, jene Ebene des Daseins, die sich jeder Form der willentlich-motorischen Steuerung entzieht. Dies betrifft den vegetativen Teil der Atmung, die komplette Verdauung, das hormonelle System, sowie das gesamte emotionale Geschehen als Zusammenspiel von geistiger Information, energetischen Nervenimpulsen und Gewebereaktionen.

Gesundheit erfordert somit Demut, Respekt und Pflege bezüglich der rein selbstgesteuerten Vorgänge. Der Begriff des "Un“-Bewussten als Negation des quasi lichthaften Bewusstseins, jener Sphäre der Kontrolle und des Überblicks, enthält schon eine traditionell (westlich-)männliche Negativbewertung. Was sich dem „Flutlicht“ des bewussten Wissens und Wollens entzieht, ist eigentlich ein Un-Ding, eben Un-Bewusstsein. Bisher gibt es keinen eigenen positiven Begriff für diesen Bereich der organismischen Realität.

Wilhelm Reich hat in den zwanziger und dreißiger Jahren die entscheidenden Grunderkenntnisse für die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper formuliert, sie sind dann seit den fünfziger Jahren von seinen Schülern Alexander Lowen, Fritz Perls u.a. differenziert worden:

- Geist und Körper sind eine Einheit und spiegeln einander
- Geist und Körper sind jeweils über den anderen Pol zugänglich - der Körper ist somit ein "Torweg zur Psyche" (Halko Weiss, Hakomitherapeut)
- im Körper speichert die Psyche Lebenserfahrung. Der Körper bildet sie ab, bzw. drückt sie aus (z.B. als Muskelpanzer)
- der Körper ist ein vielfältiges "Konzert" von Pulsationen, jede Zelle, jedes Gewebe, jedes Organ vollführt einen ständigen Wechsel von Ausdehnung und Zusammenziehung. Die seelische Ausgeglichenheit hängt von ungehindertem, aber gleichzeitig harmonischem Zusammenspiel organismischer Pulsationen ab. Im vitalen Wechsel sind vor allem Lust und Angst normale Körper-Seele-Prozesse. Unverarbeitete Angst hingegen bedingt chronische Zusammenziehung ("Angst" hat den gleichen Wortstamm wie "Enge").
- die Pulsation der Atmung ist von herausragender Bedeutung, sie ist die wesentliche "Schnittstelle" zwischen Physis und Geist (analog zum indischen Begriff des "Prana", der Atem und Geist synonym setzt, im Deutschen entsprechend "Odem"). Physisch bildet sich dies darin ab, daß sie die einzige muskuläre Körperfunktion ist, die sowohl willkürlich, als auch unwillkürlich gesteuert wird. Über die Atmung haben wir den direktesten Zugang zu unserem eigenen Unbewussten. Sie gibt uns z.B. die Möglichkeit, mit bewusstem Atmen die Aktivität der zweiten Hauptpulsation des Herzschlages zu beeinflussen. Typisch dafür: "Tief durchatmen und ruhig Blut bewahren" als Bewältigung emotionalen Stresses.
- alle Lebewesen, insbesondere Menschen verfügen über eine hochkomplexe Fähigkeit zur organismischen Selbstregulation. In gewissem Sinne ist ihr wahres Wesen durch Autonomie gekennzeichnet. Aus diesem Postulat bezog die antiautoritäre Bewegung der fünfziger und sechziger Jahre ihren Impuls. Ihr Begründer Alexander Neill, Gründer des legendären Internats Summerhill in England, war ein enger Freund Wilhelm Reichs.

Körperorientierte Bewusstseinsarbeit ist ein konkretes, vielseitiges Spiel mit dem Zulassen von *Eindrücken* und dem *Ausdrücken* von Empfindungen. Die Balance von *Eindruck* und *Ausdruck* kennzeichnet ein einfaches Geheimnis der Energiearbeit mit dem Körper.

Die wesentlichen methodischen Ansatzpunkte körperorientierter Arbeit sind:

- Atem
- Stand/"Erdung" im Bodenkontakt
- Berührung/Massage/sinnliches Schmelzen/Hingabe
- Halt
- Augenkontakt
- Provokation über Muskelspannungsstress
- Aggressionsausdruck

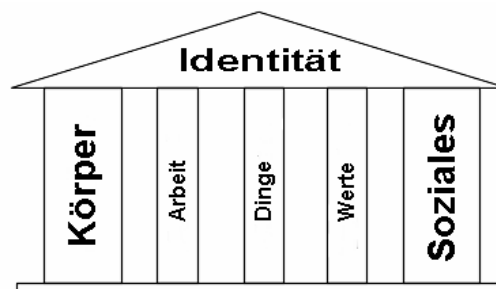
- Stimmausdruck/Stimmeindruck
- Zulassen spontaner unbewusster Bewegung
- Verfeinerte Selbstwahrnehmung von Energie- und Gefühlsbewegungen im eigenen Körper/innere Achtsamkeit
- Ausdruck durch Körperhaltung, Resonanz auf Körperhaltung

Insgesamt bedeutet die Arbeit an der Integration der Körperlichkeit in die eigene Identität, dem Ich sozusagen einen „Boden“ zu verleihen (Petzold). Der Leib ist dann wie der erdende Grund, in dem die geistigen Kräfte „verwurzelt“ sind.

Schauen wir uns einmal an, wie sich dies nun im Lebenszusammenhang auswirken kann.

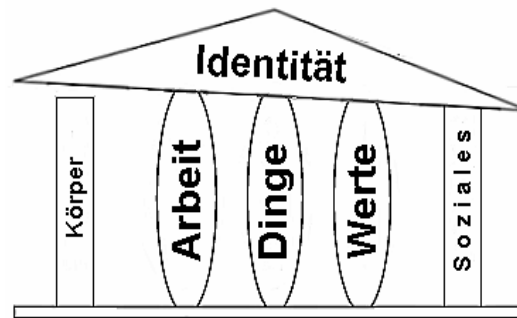
#### 4. Ein Identitätsmodell zur Neuorientierung

H. Petzold (1983) hat ein anschauliches Identitätsmodell entworfen, nach dem die Identität eines Menschen auf fünf Säulen ruht. Wurde die Leiblichkeit bereits als „Boden des Ich“ bezeichnet, wird sie hier als eine essentielle „Hauptsäule“ der Identität anschaulich gemacht. Die zweite Hauptsäule besteht im mitmenschlichen Kontakt und der sozialen Eingebundenheit. Als drei Nebensäulen tragen die Identität weiterhin Arbeit (Gestaltung), die materielle Sicherheit (Dinge) und die ethischen Werte.



(Darstellung T.S.)

Wie sieht aus dieser Perspektive die traditionell geprägte männliche Identität aus? Männer könnte man bezüglich der beiden Hauptsäulen als geschwächt beschreiben, ihr Körperbezug ist oft rigide und funktional, ihre sozialen Kontaktmöglichkeiten sind durch den eingeschränkten emotionalen Ausdruck oft verarmt. Dafür erscheinen die restlichen Säulen kompensatorisch aufgebläht und überbelastet.



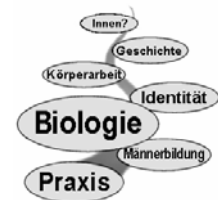
Arbeit gerät leicht zur Hauptbezugsgröße. Besitz muss mangelnde Lebendigkeit auffangen, bzw. ersetzen. Werte gerinnen zu starren Zwängen.

Die Arbeit mit der Körperlichkeit zielt genau auf die Rebalancierung dieser Säulen unter Stärkung der Hauptsäulen von Leiblichkeit und Beziehungen. Vor dem Hintergrund dieses Modells ist es deshalb nicht verwunderlich, dass Teilnehmer von einjährigen körperorientierten Seminaren, die wir über Jahre in Interviews auswerteten, auffällig häufig von Veränderungen in ihrem Arbeitsalltag sprachen. Und das, obwohl Arbeit im Seminarkontext gar nicht explizit thematisiert worden war. Typische Veränderungen bestanden darin, dass sie sich im Alltag lebendiger fühlten, dass sie mehr in Kontakt mit Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten traten - nicht selten, um längst fällige Standpunkte in schwelenden Konflikten zu beziehen. Einige trauten sich endlich mehr Verantwortung und Führungsautorität zu. Andere fassten den Entschluss, ihren Arbeitszusammenhang zu verlassen, den sie schon länger als unbefriedigend erlebten. Beides war vorher mit zu großer Angst verbunden gewesen.

Wenn wir der „Identitäts-Hauptsäule“ und dem „Ich-Boden“ Leiblichkeit so viel Bedeutung geben, taucht natürlich die Frage auf, was in diesem Boden eigentlich drinsteckt. Oder anders gefragt: auf welchem „Boden der Tatsachen“ bewegen wir uns dabei eigentlich?

## 5. Die biologische „Topographie“ des Mannseins

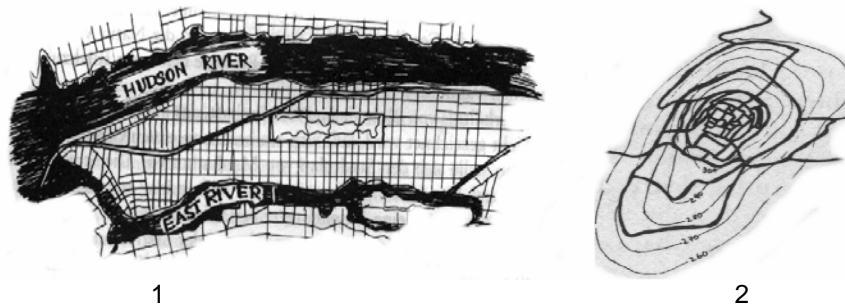
In den Beiträgen von K. Christiansen, M. Meuser und H.-G. Wiedemann ist die Vielschichtigkeit des Menschseins zwischen Biologie und Sozialität angeklungen. Sie haben betont, dass die biologischen Grundbedingungen Menschen nicht ursächlich zu bestimmtem Verhalten zwingen. Das heißt auch, dass sich starre Geschlechterrollen nicht biologisch begründen lassen. Dies zu behaupten, wäre biologistisch und vor den fatalen Wirkungen biologistischer Argumentation wird mit Recht gewarnt. Das muss aber nicht heißen, dass jedes Augenmerk auf biologische Aspekte des Mann- und Menschseins deshalb wertlos wäre. Es wäre schade, hier das Kind der biologischen Erkenntnis mit dem trüben Bade des Biologismus auszuschütten.





Für eine konstruktive Verbindung zwischen biologischen und sozialen Aspekten hat der Psychobiologe Norbert Bischof ein anschauliches Modell vorgeschlagen. Dazu hat er für den biologischen Grund, auf dem wir uns bewegen, das Bild einer strukturierten Oberfläche angeregt. Er sagt dazu: „Die Natur legt uns nicht fest, aber sie fordert ihren Preis!“. Zur Anschauung führt er die Planung einer Stadt an, je nach dem ob sie auf ebenem oder bergigem Grund gebaut wird. Die Art der Straßenführung ist zwar nicht fest-, wohl aber naheliegend.

Manhattan z.B. konnte man leicht auf ebenem Grund als Schachbrett planen (1).



(Bischof 1985)

Am Berg hingegen baut man Straßen meistens schräg zum Hang (2), doch es geht auch anders, wie in San Francisco. Dort zahlt man allerdings den Preis vermehrter Autoschäden und anstrengender Fußwege die Falllinie hinauf.

Als Beispiel nennt Bischof den Zölibat bei katholischen Priestern. Man kann sich dazu entscheiden, doch es scheint klug, den Preis realistisch zu ermessen. Ich bekam dies von zölibatär lebenden Priestern bestätigt, die an Kursen bei uns teilgenommen haben. Sie fühlten sich bei der Ermessung und Bewältigung der Folgen ihres Entschlusses zur sexuellen Enthaltsamkeit mangelhaft vorbereitet. Sie hatten ihr Lebensmodell wie auf eine ebene Fläche bauen wollen und haben mit den realen Felsklippen ihrer sexuellen Wirklichkeit böse Überraschungen erlebt. Im Seminar wagten sie ein unverstelltes Explorieren ihres trotz Zölibat vorhandenen inneren sexuellen Lebens. Daraus konnte die Erlaubnis an sich selbst werden, in und an sich eine bunte körperliche und seelische „Berglandschaft“ männlicher Sexualität anzuerkennen. Ihr Entschluss zum Zölibat wurde dadurch allerdings nicht in Frage, sondern auf eine neue Basis gestellt. Diese bestand nun nicht mehr in der versuchten Abspaltung der eigenen sinnlichen Wahrheit unter quälenden Schuldgefühlen. An deren Stelle trat vielmehr die bewusste Entscheidung gegen das Ausleben sexueller Beziehungen, aber für die Bejahung ihres inneren sexuellen Lebens. Dabei half wesentlich die Erkenntnis, dass das Verhältnis vom Selbst zur Welt grundsätzlich erotisch-sexuell sein darf. Es darf Lust machen, sich mit seinen Energien in etwas einzubringen oder in die Natur zu gehen.

Bischof will mit seinem Modell auch darstellen, dass die Kultur, die wir auf dem Boden der Biologie bauen, sich mit dieser quasi gegenseitig umlagert. Wir finden uns nicht nur mit der Topographie ab, sondern wir verändern sie auch. Hier gibt es eine Überschneidung mit der soziologischen Perspektive von Robert Connell: „Die Oberfläche, in die die sozialen Inhalte eingeschrieben werden, ist nicht leer, und sie ist nicht unveränderlich“ (Connell, S.71).

Wenn wir nun in unserer Bildungsarbeit die Sensibilisierung für Körperlichkeit und Kontakt betonen, stoßen wir natürlich immer nur auf diese besagten „Umlagerungen“ aus biologischen und sozialen Wahrheiten. Unsere Körperwahrheit ist immer schon ein Mischprodukt beider Bedingungen. Es ist letztlich eine Frage der Plausibilität für jeden selbst, was er je als biologisch oder sozial an und in sich erkennt.

Die Bewusstseinsarbeit an der eigenen Geschlechtlichkeit bewegt sich in einem brisanten Spannungsfeld zwischen persönlicher Geschichte, bzw. Alltagserfahrung einerseits und ständig sich weiterentwickelnden wissenschaftlichen Erkenntnissen als Metaperspektive andererseits. Die besondere Herausforderung liegt darin, jeder dieser beiden zueinander oft widersprüchlichen Erkenntnisphären ihren Wert zukommen zu lassen. Vielleicht sind dabei nicht alle möglichen Ergebnisse gleichermaßen naheliegend.

K. Christiansen hat uns gezeigt, dass die Geschlechter in der Regel zwar von außen betrachtet biologisch deutlich unterscheidbar sind, jedoch kann es bezüglich der einzelnen Unterscheidungsbereiche (Genetik, Hormone, Gonaden, Körperbau) sehr breit gefächerte Ausformungen geben. Männlich oder weiblich zu sein erscheint nicht mehr als ein reines entweder-oder, sondern als viele mögliche Zustände entlang eines Kontinuums zwischen Polen. Dennoch findet sich die überwiegende Mehrheit (ca 98%) aller Männer und Frauen in einem breiten Mittelfeld der Merkmale, die ziemlich eindeutig sind. Weiterhin war eine zentrale Feststellung, dass hormonelle Prozesse, wie im Fall des Testosterons, zwar deutliche Stimmungsveränderungen mitbedingen können, jedoch niemals ursächlich handlungsauslösend sind. Allerdings kann von einem Einfluss auf Verhaltenswahrscheinlichkeiten gesprochen werden.

Unsere Wahrnehmung nach außen wie auch nach innen ist also von Kind an mit einer ganzen Reihe von geschlechtsspezifisch vorgeformten Fakten konfrontiert. Schon wenn wir die Körper von Mama und Papa berühren, hören und riechen, nehmen wir die meist vorhandene Unterschiede wahr. Einen sehr grundlegenden Eindruck speichern wir gleich zu Beginn, wenn wir den Körper der Mutter von innen und uns selbst als Teil davon wahrnehmen. Den Vater hingegen hören wir zunächst – wenn überhaupt – von weiter her. Ab der Pubertät bekommen wir mit, wie diverse innere Stimmungsimpulse – siehe Testosteron – bei uns selbst und den meisten anderen geschlechtsspezifisch auftreten. Wenn wir selbst Eltern werden, erleben wir uns bzgl. Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und Stillen in deutlich verschiedenen Rollen. Auch wenn uns dies für den Rest der

Lebensgestaltung nicht festlegt, wäre es meines Erachtens naiv anzunehmen, all dies spielte keine Rolle mehr.

Es scheint mir, dass die Beobachtungen und Erfahrungen, die wir mit den wahrnehmbaren biologischen Geschlechtsunterschieden machen, uns nahe legen, auch mit kulturellen Gestaltungen darauf zu reagieren. Ich möchte in Betracht ziehen – gerade auch mit Blick auf den von M. Meuser angesprochenen Aspekt des Habitus – dass es ein menschliches Bedürfnis gibt, wahrgenommene Unterschiede kulturell auszudrücken. So gesehen halte ich es für unwahrscheinlich, dass sich irgendwann eine androgyne Geschlechterkultur der Nichtunterscheidung herstellen wird, die nur noch individuelle oder gruppenbezogene Unterscheidungen unabhängig vom Geschlecht trifft.

Welche Herausforderungen ergeben sich nun aus all dem für die „innenbezogene“ Bildungsarbeit mit Männern?

## 6. Fazit für eine integrative Männerbildung

Wir befinden uns einstweilen in einer Welt, die männlich und weiblich strikt unterscheidet und Zwischentönen – besonders aus männlicher Richtung – wenig Akzeptanz entgegen bringt. Seit einiger Zeit gewinnen in der akademischen Welt Vorstellungen von der totalen „Dekonstruktion“ der sozialen Geschlechter an Anhängerschaft. Ob sie erfüllbar sind oder Illusion wird sobald weder zu beweisen, noch zu widerlegen sein. Ganz bestimmt aber werden wir uns noch lange Zeit mit der sozialen Notwendigkeit einer Feststellung des Geschlechts auseinandersetzen müssen. Das heißt vor allem, dass wir unseren Kindern diese Zuordnung in einer Weise ermöglichen müssen, die sie in ihren gesamt menschlichen Potenzialen möglichst wenig einschnürt. Für einige Kinder wäre es dann wichtig, in einem Zwischenfeld der Intergeschlechtlichkeit akzeptiert zu werden. Dafür müssen wir als Eltern und Erziehende auch selbst bereit sein, uns ständig neu zu erweitern. Welche Bezugsgrößen für die Geschlechtsidentität übrig bleiben, wenn wir falsche Rollenzwänge immer weiter abbauen, wird sich zeigen. Ich halte diesen Prozess nicht für pädagogisch planbar. Wir können uns aber bemühen, möglichst wenig Stereotypen zu vermitteln, die nicht den inneren Möglichkeiten von Jungen und Mädchen gerecht werden.



Entsprechend wichtig ist es, vor allem Männern erfahrbar nahezubringen, dass sie über ein weitgehend androgynes Potenzial verfügen. Jungen gegenüber müssen wir hingegen aufhören, es überhaupt erst auszutreiben. Die Anteile ihrer körperlichen und psychischen Eigenschaften, die eindeutig oder vorwiegend männlich erscheinen, sollten nicht mehr Bedeutungsschwere in ihrer Gesamtidentität haben müssen, als notwendig. Was dabei angemessen ist, darüber muss kulturell gestritten werden. Bisher neigen die meisten Kulturen dazu, biologisch vorgegebene Unterschiede kulturell weit zu übertreiben, was letztlich zu Rollenfestlegungen führt.

In unserer Arbeit spannen wir die Inhalte und Erfahrungselemente deshalb in einem weiten Spektrum zwischen „Aggression“ und „Hingabe“ auf. Dabei können wir darauf verzichten, sogenannte „gute weibliche“ Verhaltenseigenschaften“ quasi als Gegenmedizin zur „bösen Männlichkeit“ zu verabreichen. Solche Konnotationen kommen in der Regel schlecht an. Vielmehr bietet die Erweiterung der eigenen Persönlichkeit um bislang ausgegrenzte Wahrheiten im Inneren von Leib und Seele wichtige Erkenntnischancen. Z.b. über den Kompensationscharakter hegemonialer Einstellungen. Sich auf Konkurrenz und Dominanz zu trimmen muss nämlich in jeder der zahlreichen „Männlichkeiten“ durch den Verzicht auf ein ganzheitlicheres Dasein teuer erkaufte werden. Andersherum betrachtet wird die Aussicht auf Dominanz als Lohn für Selbsteinschränkungen versprochen: „Weine nicht, sonst wirst Du nie ein starker Mann!...“

Im Zentrum der Neuorientierung steht die Erforschung der eigenen Aggression. Die Kräfte, die im Inneren nach außen auf etwas zu streben (lat. aggredi = drauf zu gehen), sind als Körperprozesse gut wahrnehmbar und darstellbar. In Übungen mit dem Aggressionsausdruck wie Stoßen, Schlagen, Rangeln, Ringen oder schlicht Nachvornegehen kann Schritt für Schritt eine Unterscheidung zwischen konstruktiver Aggression und destruktiven Gewaltimpulsen gefunden werden. An die Stelle hegemonialer Bestrebungen können Zielrichtungen treten, die eine gerechtfertigte Selbstbehauptung in fair arrangierten Streitsituationen vorstellbar macht. Das, was uns dann ohne Herrschaftsanspruch noch zu Männern macht, sollte sich möglichst nah an dem orientieren, was sich tatsächlich und unmittelbar wahrnehmen lässt. Von vielen Männermythen können wir uns verabschieden.

Bei allen Unterschiedlichkeiten im Körperbau und Habitus - allein zwischen Männern - bleibt als wirklich exklusives Merkmal eigentlich nur der Phallus und die „andere Rolle“ im Geburtsgeschehen. Ansonsten würde ich auch in Zukunft so etwas wie geschlechtsspezifisch verteilte Wahrscheinlichkeiten von Verhaltensstilen erwarten. Diese beiden Elemente können meiner Ansicht nach völlig ausreichen, sich in seiner Geschlechtlichkeit hauptsächlich als potentiellen Liebhaber mit speziellen Möglichkeiten und Begrenzungen zu sehen. Dasselbe gilt für das Vatersein. Hier müssen wir nicht mit Frauen um das bessere Muttersein konkurrieren, sondern können unsere Eigenheiten als Ergänzung einbringen – bei ansonsten gleicher Verantwortlichkeit für den Elternalltag. Das Mannsein muss dann nicht mehr jeden Atemzug und Handschlag prägen, um sich als Mann zu fühlen, sondern es reicht, seiner Geschlechtlichkeit einen angemessenen Platz zu geben. Ich bin davon überzeugt, dass dies letztlich mehr Erfüllung bringt, als in jeder Sekunde krampfhaft neu beweisen zu müssen, dass man ein Mann ist.

Sicherlich darf man sich das alles nicht zu romantisch vorstellen. Wir können mit ein paar Übungen nicht die komplexen Machtgefüge einer ganzen Gesellschaft umkrempeln. Aber wir können begehre Wege finden helfen, die eigenen Spielräume in Beziehungen und Begegnungen für neue

Verhaltensentscheidungen zu nutzen, die erweiterte Möglichkeiten gegenüber Menschen des eigenen und des anderen Geschlechtes erbringt. Die Rückmeldungen von Teilnehmern unserer Arbeit, auch längere Zeit danach, bestärken uns, in diese Richtung weiterzugehen.

Ich hoffe, es ist mir gelungen, Ihnen unsere Hoffnungen zu begründen, mit dieser Arbeit folgenden Zielen näher zukommen:

- Männern in der Rückbesinnung auf ihre Körperlichkeit und Begegnungsfähigkeit die Rebalancierung ihrer Identitätssäulen zu ermöglichen
- Dadurch zur Gesundheitsvorsorge durch bessere Selbstwahrnehmung in körperlichen und seelischen Spannungssituationen anzuregen
- Konfliktfähigkeit als kommunikative Kompetenz zur Prävention gegen Gewalt- und Dominanzverhalten zu schulen
- Männern eine sensiblere Verantwortung zu ermöglichen für die Wahrung der Ganzheit von Jungenseelen

Im Bild des Flusses, der verschiedene Erkenntnisfelder durchfließt, ist jetzt die Mündung erreicht: die Praxis.

## 7. Was passiert in der Praxis?

In einer Aufstellung mit dem Publikum wurde eine Methodik der Rahmensetzung mit Männern und Frauen demonstriert. Sie dient der fruchtbaren Konfrontation zwischen den Geschlechtern.



In dieser Übung spielt wieder das Bild des Flusses eine Hauptrolle. Die Übungsanordnung besteht darin, dass quer durch den Raum eine mehrere Meter lange blaue Stoffbahn ausgelegt wird. Sie stellt einen Fluss dar, der den Raum wie in zwei Uferbereiche teilt, eines als Terrain der Männer, das andere als Terrain der Frauen. Außerdem können neutrale Inseln eingebaut werden, um auch möglichen Zwischentönen Platz zu geben. Die Flusszone selbst gehört zu keinem der Terrains, sie stellt eine allgemeine Ressource dar. Innerhalb der jeweiligen Terrains, wie auch „im Fluss“ selbst, gibt es im Weiteren vielfältige Experimentiermöglichkeiten. Hier lässt sich Bischofs Topographiemodell auch praktisch umsetzen. Zunächst bildet die Übungslandschaft den Zustand der Geschlechterwelt ab, wie sie für die Teilnehmer aktuell beschaffen ist, in dem sich jede/r den eigenen Platz darin sucht. Im weiteren Prozess kann die Aufteilung der Terrains und sogar des Flussverlaufes durchaus verändert werden. Dies kann dazu dienen, auch unterschiedliche Visionen für die Zukunft der Geschlechtlichkeit anschaulich zu machen. Sehr eindrücklich ist es, wenn z.B. ein Mann und eine Frau jeweils von einem der „Ufer“ aus eine Auseinandersetzung inszenieren, in der sie jeweils ihre Enttäuschungen, aber auch ihre Wünsche bezüglich des anderen Geschlechtes zum Ausdruck bringen. Sie können dies als Paar tun oder einwilligen, gegenseitig als

Stellvertreter/in zu fungieren. Das Flussbild bietet dabei eine wertvolle Form, in der sich starke Gefühle der Getrenntheit und Distanz einerseits, aber auch Wege, Schritte und Hindernisse für eine Annäherung lebendig erfahren lassen.

Auf der Folie dieses Landschaftsbildes sind viele einzelne Übungselemente vorstellbar, die Männer und Frauen u.U. zuvor schon in geschlechtshomogenen Gruppen erprobt haben. Allen voran solche zur Erforschung von Aggressionen.

Eine solche Aggressionserforschungsübung möchte ich kurz schildern: den „Schlagdialog“.

Diese Form ist besonders gut geeignet, Männer untereinander oder auch Männer und Frauen mit ihren jeweiligen "Aggressionsstilen" in Konfrontation zu bringen. Dazu stehen sich zwei Kontrahenten mit ca. drei Schritten Abstand gegenüber. Zwischen sich haben sie einen großen Block aus stoffumspanntem hartem Schaumstoff, in den Händen je einen Meterstab aus Hartholz. Sie schlagen abwechselnd mit voller Wucht auf den Klotz, was einen scharfen klatschenden Knall erzeugt – die Kraft jedes Hiebes ist unmittelbar am Schall zu ermessen. Außerdem benutzen sie dabei ihre Stimme in voller Lautstärke. Doch noch wichtiger, als dieser eher äußerliche Ausdruck der puren Kraft, ist der Ausdruck in den Augen und in den Gesichtern. Die Beiden halten immer wieder Augenkontakt, um dort zu prüfen, ob der/die andere wirklich bereit ist, seine/ihre Kraft zu zeigen. Es ist ein nonverbaler Austausch über die Wahrheit der eigenen aggressiven Kraft und auch über die vorstellbaren Auswirkungen dieser Energie. Ein Leugnen des eigenen aggressiven Potentials, das hier in seiner Bandbreite zwischen Lust und Zerstören sichtbar wird, ist kaum mehr möglich. Es handelt sich also auch um eine mögliche Erweiterung des Selbstbildes.

Bei der Durchführung einer solchen Schlagübung wollte sich ein z.B. Teilnehmer zunächst überhaupt nicht darauf einlassen, weil er, wie er sagte, Schläge und Gewalt hasse. Nach dem er einige Durchläufe anderer Teilnehmer miterlebt hatte, war ihm irritiert aufgefallen, dass es Schlag-„Dialoge“ gab, in denen zwischen den Kontrahenten gar keine Feindseligkeit zu sehen war. Er wollte es nun doch selbst testen, fühlte sich aber immer sehr unsicher und vorsichtig. Dennoch legte er los und durch die Körperaktion kam auch seine Gefühlsladung stärker in Fluss. Er bekam Tränen in die Augen und schlug mit zunehmender Bewegtheit zu. Daraus wurde ein tieferer Gefühlsausbruch mit lautem Weinen. Er ließ das Holz fallen und sich zu Boden sinken. Er hatte früher selbst Schläge bekommen, aber noch schlimmer fand er, oft mit ansehen müssen, wie sein Bruder vom Vater geprügelt wurde. Ihm wurde nun bewusst, dass er sehr stark in einer inneren Abwehr sowohl gegen das Vorbild des Vaters, als auch gegen das Gefühl der Ohnmacht von damals gefangen war. Letztlich hatte er sich also selbst in dieser Abwehr seiner Kraft beraubt. Er nahm die Übung wieder auf und konnte sich nun erlauben, auch die Freude an seiner offensiven Kraft zu fühlen. Ihm wurde klar, dass er selbst die Entscheidung in der Hand hält, wann, wo wie und er seiner Energie vitalen Fluss erlaubt.

Es geht also nicht um das Einüben grober Unflätigkeiten, sondern um ein Vertrautwerden mit den Kräften, die dem eigenen Körper und der Psyche innewohnen. Im Alltag hilft dies im Gegenteil dazu, gerade nicht quasi in ohnmächtige Wut zu verfallen, sondern im Vollbesitz der eigenen psychischen Kraft Konflikte zwar nicht „brav“, dafür aber gewaltfrei zu lösen. Ein entscheidender Moment ist dabei der kompromisslose Entschluss, sich selbst und den anderen/die andere mit seiner/ihrer Kraft absolut ernstzunehmen. Das heißt vor allem, die eigenen Tendenzen kennenzulernen, sein Gegenüber stumm machen zu wollen. Statt dessen besteht nun die Chance, mit allen Sinnen zu erleben, wie es tatsächlich möglich ist, zu einer echten Konfliktlösung zu finden.

## Literatur

- Bischof, N. (1985): Das Rätsel Ödipus. Die biologischen Wurzeln des Urkonfliktes von Intimität und Autonomie. München (Piper)
- Connell, R.W. (2000): Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeiten. Opladen (Leske + Budrich)
- Easlea, B. (1986): Väter der Vernichtung – Männlichkeit, Naturwissenschaftler und der nukleare Rüstungswettlauf. Reinbek (Rowohlt)
- Eickenberg, H.U.; Hurrelmann, K.; Klotz, Th (1998): Der frühe Tod des starken Geschlechts. Männergesundheit und Lebenserwartung. In: Deutsches Ärzteblatt 95, Heft 9
- Petzold, H./Heinl. H. (1983): Psychotherapie und Arbeitswelt. Paderborn (Junfermann)
- Reich, W. (1987, erstm.1942): Die Entdeckung des Orgons, Band 1: Die Funktion des Orgasmus. Köln (Kiepenheuer und Witsch)
- Theweleit, K. (1981, erstm. 1977): Männerphantasien. Reinbek (Rowohlt)