

» Ideen für eine körperbetonte Bildungsarbeit mit Männern



Gerd Humbert

Dipl. Sozialtherapeut und Männerreferent bei der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Kaiserslautern
gerd.humbert@gmx.de

Im Tagungsraum der Evang. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft versammeln sich 22 Männer. Es ist Zeit für das Morgenritual des Seminars „zentriert und verbunden“ (siehe www.maennernetz-pfalz.de). Ein Gong ertönt und die Män-

ner beginnen zu meditieren.

„Versuche so aufrecht und bequem wie möglich zu sitzen. Die Augen schließen. Erlaube deinem Körper, in dieser Haltung mehr und mehr zur Ruhe zu kommen. Nimm die Bewegung des Atems wahr. Das Ein- und Ausströmen der Luft, das ganz von alleine geschieht und an dem du nichts verändern musst, das du einfach wahrnimmst, so wie es ist.“ (vgl. Mindfulness-Based Stress Reduction)

Die Atmung ist die wichtigste Körperfunktion, die wir haben. Sie geschieht von selbst, ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Gleichzeitig ist es möglich, den Atem zu steuern. Um Stress zu bewältigen, können wir bewusst „tief durchatmen“ und „ruhig Blut bewahren“, das heißt, unseren Herzschlag beeinflussen.

Nicht nur der Atem, sondern der gesamte Körper hat eine wichtige, ja entscheidende Funktion für unsere Psyche: „Ich mag meinen Körper. Auch wenn er nicht perfekt ist, finde ich ihn trotzdem toll. Das ist mein Tempel, in dem meine Seele wohnt, und damit gehe ich gut um“, sagt Sven in dem Blog „Männlichkeit stärken“.

Alles Leben beginnt mit der Bewegung. Es ist der Körper mit seinen Bewegungen, der die im Gehirn angelegten Nervenzellen vermehrt, miteinander verknüpft, neuronale Netzwerke bildet und die Weiterentwicklung vorantreibt. So können bewusstes Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Sprechen und Handeln entstehen. Alles Denken, Fühlen und Tun ereignet sich im Dialog mit dem Körper.

Unsere inneren Zustände werden in Körpersprache ausgedrückt. Durch bewusste Gesten können wir dem Gehirn vorgeben, wie es sich zu befinden hat. So beeinflussen positive Körperhaltungen Denken und Fühlen. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Sinneseindrücke aus dem Körper kognitive und emotionale Reaktionen auslösen. Ein entspannt auf

dem Boden liegender Körper signalisiert dem Geist Ruhe und eine aufrechte Körperhaltung Stärke. Untersucht wurden dabei auch der Gesichtsausdruck, beispielsweise Stirnrunzeln oder Lächeln, und die Körperhaltung, beispielsweise das Gebückt-Stehen oder das gekrümmte Sitzen. Über den normalen Zustand der für diese Körperhaltungen zuständigen Muskeln wird das Gehirn ständig auf dem Laufenden gehalten. Es ist also stets darüber informiert, ob ein positiv-offener oder negativ-abwehrender Ausdruck vorliegt.

In unserem Seminar folgen der Meditation verschiedene Körperübungen, die in ihrer Bewegung von Rhythmus und Musik unterstützt werden. Groove nennen es Musiker, wenn ein Rhythmus in die Glieder fährt. In unserem Team ist ein Musiker, dessen Trommelrhythmus auf afroamerikanische Wurzeln zurückgeht, aufgeladen mit starken Emotionen und dazu gedacht, Menschen in Bewegung zu versetzen. Unterstützt durch eine rhythmische Gitarre, werden die Wirkungen der Körperübungen dadurch intensiviert und vertieft. Und da die Musik live gespielt wird, kann sie perfekt die Dynamik des Gruppenprozesses aufnehmen.

Ein zentrales Element in unserer Körperarbeit ist die Erde-Himmel-Körperübung mit sechs Körperhaltungen (angelehnt an das Buch: gestärkt & lebendig – Rituale in der christlichen Männerarbeit, hrsg. v. Gerd Humbert u. Kollegen, Freiburg i. Br. 2017):

1. Mit der Erde Kontakt aufnehmen

Wir legen uns auf die Erde (auf eine Wolldecke) und nehmen Kontakt zum tragenden Element Erde auf.

„Ich lege mich auf die Erde, lasse mich von ihr tragen, verbinde mich mit der Schöpfung und erspüre die Erde, das Gras. Ich lass mir ein wenig Zeit zum Spüren, Riechen, Wahrnehmen. Wir Männer sind Teil der Erde, die zu Bewusstsein gekommen ist, und ich nehme die Wahrheit an, dass ich am Ende meines Lebens in die Erde zurückkehren werde. Ich atme tief ein und aus und nehme den Atem der Schöpfung in mir wahr. Ich spüre, wie die Erde mich bedingungslos trägt. Ich tue nichts. Alle Muskeln sind gelöst und entspannt.“

2. Erde und Himmel verbinden

Wir bleiben mit der Erde in Kontakt, stehen langsam auf und führen beide Arme von unten (Erde) nach oben (Himmel).

„Ich führe meine Hände nach oben und verbinde mich mit dem Himmel. Mit meinen Händen greife ich ein Stück Himmel und öffne mich für die Gegenwart Gottes. Wenn ich die Kraft der Erde erspüre, kann ich mich mit dem Himmel verbinden und mir dessen bewusst werden, dass wir alle Geschöpfe Gottes sind. Ich spüre den weiten Raum, in dem ich wachsen und mich entwickeln kann.“

3. Zentrierung

Wir legen beide Hände, eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels, auf den Bauch.

„Ich lege meine Hände auf die Bauchmitte und nehme meine männliche Energie, meine Körpermitte wahr. Mit meinem Kraftzentrum nehme ich Kontakt auf, erspüre meine Lebensfreude und mein Feuer, das in mir brennt. Ich genieße das Geschenk meiner sexuellen Energie, die von hier aus in mich ausströmt. Ich nehme dankbar an, dass ich so geworden bin, wie ich mich im Augenblick wahrnehme. Ich spüre meine Kraft, Entscheidungen zu treffen und dafür zu kämpfen. Ich lasse Aggression zu und gehe ohne zu zaudern in den Kampf für das Leben.“

4. Gemeinschaft

Wir öffnen beide Arme langsam und maximal weit.

„Ich öffne mich für die anderen Männer im Kreis, für die Gemeinschaft mit ihnen und lasse mich an ihrer Energie teilhaben. Ich werde mir darüber bewusst, dass ich mich immer wieder neu öffnen will für das, was draußen und außerhalb von mir liegt, für die mich umgebende Schöpfung, für den Wald, die Bäume, den Wind, den Gesang der Vögel. Ich öffne mich auch für die Themen der Welt, für die Beziehungen, in denen ich lebe, für die Wünsche und Visionen meines Lebens, von denen ich mich leiten lasse.“

5. Was ist mir wichtig?

Wir verschränken die Arme langsam und legen die Hände auf das Herz, auf unseren Herzraum.

„Ich nehme alles, was mir in meinem Leben wichtig ist, an mein Herz. Was ist mir lieb und teuer? Wofür engagiere ich mich? Wo werde ich leidenschaftlich? Wann und für was brennt mein Herz? Ich erspüre die glücklichen Momente in meinem Leben, genieße die Schätze, die an meinem Herzen ruhen. Ich lasse alle Gefühle zu, die sich mir im Augenblick zeigen! Ich nehme mich wahr und spüre, wie ich mich selbst liebe!“

6. Loslassen – eine Grundhaltung

Wir öffnen langsam die Hände und Arme und führen die Hände nach unten zur Erde hin.

„Manches von dem, was ich lieb habe, was ich halten möchte, muss ich lernen loszulassen. Eine Übung, die vielleicht schwerfällt, aber ohne loszulassen, kann es kein Wachstum geben. Neues kann



erst entstehen, wenn ich mich von belastenden Lebensmustern lösen lerne. Ich muss bereit dazu sein, denn spätestens im Tod muss ich alles loslassen. Üben wir uns also darin schon heute. Ich stehe allein und habe nur mich.“

Männerspezifische Gründe für Körperarbeit

Wenn Männer ihre Gefühle nach Körperlichkeit und Berührung zulassen, gelten sie immer noch als unmännlich. Leben Männer in Männergruppen diese Bedürfnisse aus, erfahren sie eine Bereicherung und Stärkung ihrer Männlichkeit.

Traditionell erleben Männer immer noch eine Funktionalisierung ihres eigenen Körpers im Dienste der beruflichen Zwänge. Dazu brauchen sie einen abgehärteten, körperlich und seelisch gepanzerten Leib, der es sich nicht leisten kann, allzu sehr in Gefühlen zu schwelgen. Es ist nicht zu unterschätzen, wie stark diese traditionellen Dynamiken auch heute noch wirken. Mittlerweile jedoch versuchen viele Männer, der Härte einer hegemonialen Männlichkeit zu entfliehen und nicht dominant zu sein. Sie halten ihre Kraft und ihre Aggressionen zurück. Dabei geht ihnen nicht selten das Wertvollste verloren, ihr vitales Selbst.

Wird Körperlichkeit praktiziert, fallen viele altbekannte Blockaden weg. Das Gefühl von Konkurrenz, Scham und Befangenheit verschwindet mehr und mehr und an dessen Stelle tritt der Wunsch nach Nähe und Berührung. Die Körperübungen in ihrer Intimität, Vitalität und Offenheit erzeugen eine unverwechselbare Atmosphäre und führen zu einem „anfassbaren“ Verständnis von Selbstverantwortung. Man findet als Mann zu sich selbst und gewinnt ein neues Selbstbewusstsein. Eine männliche emotionale Intelligenz entsteht.

Das Ziel ist es, zu einer Aufhebung der diskriminierenden Machtverteilung zwischen Männern und Frauen zu gelangen, damit sich vielfältige Formen der Männlichkeit entsprechend den jeweils spezifischen Fähigkeiten entfalten können. So entsteht eine neue Kultur der Geschlechterbegegnung auf Augenhöhe und in gegenseitigem Respekt – zwischen selbstbewussten Männern und Frauen.



Mehr **forum erwachsenenbildung**?

Hat dieser Artikel Ihnen gefallen?

Wenn Sie regelmäßig über Bildung im Lebenslauf aus wissenschaftlicher, praxisnaher, bildungspolitischer und evangelischer Perspektive informiert werden möchten, abonnieren Sie **forum erwachsenenbildung**:

Abo bestellen Print oder online

(öffnet eine E-Mail-Vorlage an order@waxmann.com)

- Print:** 4 Ausgaben pro Jahr, Jahresabo 25,- € zzgl. Versandkosten, inkl. Online-Zugang (freier Zugriff auf alle Ausgaben ab 2015)
- Online:** 4 Ausgaben pro Jahr (PDF), Jahresabo 20,- € (freier Zugriff auf alle Ausgaben ab 2015)



www.waxmann.com/forumerwachsenenbildung

DEAE WAXMANN