

Thomas Scheskat

"Körperorientierte Therapie mit Männern"

Beitrag für:

"Männerarbeit. Handbuch zur Therapie und Beratung mit Männern"

herausgegeben von H. Bullinger und H. Brandes

Weinheim 1996 (Beltz Psychologie Verlags Union)

Die Besinnung auf die eigene Körperlichkeit hat eine besondere Bedeutung für die Veränderung und positive Gestaltung männlicher Daseinsweise. Deshalb sind die körperorientierten Psychotherapien von speziellem Interesse für die Bewußtseinsarbeit mit Männern. Ihre Methoden stellen einen wertvollen Fundus auch für angrenzende Bereiche der Männerbildung dar, in denen es um neue Entwicklungschancen für männliches Selbstverständnis geht (siehe Lenz in diesem Band).

Das hier vorgestellte Arbeitsfeld der körperorientierten Therapie mit Männern speist sich hauptsächlich aus zwei Bereichen:

- *methodisch* aus den neoreichianischen und humanistischen Körpertherapien, sowie
- *intentional* aus der noch jungen Männerbewegung der letzten 15 Jahre.

Einigermaßen bekannt sind diverse Ansätze "neoreichianischer" körperorientierter Psychotherapie, also diejenigen, die auf den Psychoanalytiker und Freudschüler, sowie Arzt und Naturwissenschaftler Wilhelm Reich zurückgehen (1898-1956). Dominierend sind im deutschsprachigen Raum Bioenergetik, Biodynamik/Integrative Biodynamik, Hakomimethode, Biosynthese, Scan, Core Energetic, Unitive Körpertherapie. Die Gestaltherapie von Fritz Perls hat starke Wurzeln bei Reich. Es gibt auch zunehmend Brückenschläge zur Freudschen und Jung'schen Psychoanalyse (Mindell 1987, Moser 1991). Ebenso spielen die Übungslehren asiatischer Herkunft eine wichtige Rolle wie Yoga, Tai'Chi, Kung Fu, Zen-Meditation, Kampfkünste wie Karate und Aikido, Sufi-Übungen, Tantra u.a.. Sie alle sind in spirituelle Philosophien eingebunden. Mittlerweile beziehen die meisten Körpertherapeuten irgendwelche Elemente dieser Lehren in Ihre Arbeit ein. Dies gründet nicht zuletzt darin, daß in den östlichen spirituellen Lehren Körperlichkeit und Sexualität nicht so abgespalten und verteufelt werden, wie in der christlich-westlichen Tradition. Im Tantra, das aus Indien stammt, steht die Geschlechtlichkeit und archetypische Begegnung zwischen Mann und Frau sogar ausdrücklich im Mittelpunkt. Der Männergruppenleiter und Tantriker S.M. Riek (geb. M. Bisinger) wies mich darauf hin, daß es kaum in sonstigen östlichen Lehren so wie im Tantra eine originäre, nicht männerkritisch motivierte Tradition

gibt, Männer exklusiv zu zusammenzubringen um spirituell und körperbezogen Liebesfähigkeit zu üben (siehe auch Riek 1995, 24ff).

Ebenfalls zu erwähnen ist die Einbeziehung von Elementen aus indianischen und anderen schamanistischen Ritualen, da sie eine lange Tradition von Erfahrung mit Wildheit in der Bewegung, Rhythmus oder auch ritualisierter Aggression besitzen.

Der geschlechtsspezifische, bzw. männerspezifische Blickwinkel in der körpertherapeutischen Arbeit ist ein sehr junges Feld.

In der Praxis sind vereinzelt, aber zunehmend Angebote körperorientierter Selbsterfahrung/Therapie speziell für Männer wahrnehmbar (Switchboard seit 1990), deren konzeptionelle Tiefe ist aus den Ankündigungen jedoch nicht ersichtlich. Zunehmend entdecken Körpertherapeuten, daß ihre Methoden spezielle Chancen für Männer enthalten, so daß das eine oder andere Zentrum, bzw. Praxis ein entsprechendes Angebot ins Programm nimmt. Körperorientierung in der Männerbildung findet zunehmend Eingang in Angebote von Volkshochschulen und kirchlicher Erwachsenenbildung.

In den neuen deutschen Bundesländern gibt es meines Wissens noch keine männerspezifischen körpertherapeutischen Angebote, wie auch Körpertherapie als solche nicht sehr verbreitet ist.

Literatur speziell zur Körperarbeit mit Männern ist im deutschsprachigen Raum fast keine auffindbar. Seit ich selbst eine erste konzeptionelle Annäherung dazu schrieb (Scheskat 1989/1994), sind einige Bücher und Artikel erschienen, die sich mit Teilaspekten des Themas beschäftigen. Der Bioenergetiktherapeut Ulrich Sollmann z.B. bietet eine Collage aus therapeutischen und persönlichen Erfahrungsberichten mit vereinzelt theoretischen Gedanken zur bioenergetischen Arbeit mit Männern (Sollmann 1993). M& Bisinger (jetzt S.M. Riek, 1993) beleuchtet speziell Männersexualität aus körperpsychotherapeutischer Sicht. Ansonsten spielen körper- und sinnenbezogene Erfahrungsaspekte in vielen - vor allem aus dem Amerikanischen übersetzten Männerbüchern eine Rolle, die als "Ermutigungsliteratur" für Männer bezeichnet werden können, typisch hierfür Sam Keen (1992) mit dem körpertherapeutisch geradezu programmatischen Titel "Feuer im Bauch". Das Thema Körpertherapie hat in den USA auch bereits 1987- zwar sehr eingegrenzt, aber dennoch - mit dem Aufsatz von E. Smith Eingang in das Handbuch zur Männerberatung von Scher u.a. (1987, 109-118) gefunden.

Praktisch in der gesamten Literatur, die sich seit den siebziger Jahren mit der Veränderung von Männern beschäftigt, wird immer wieder thematisiert, daß sich das Verhältnis der Männer zu ihren Körpern und zur Sinnlichkeit verändern müsse. In Deutschland hat Klaus Theweleit (1981, erstm.1977) dazu mit seiner eingehenden Kritik der kriegerischen Zurichtung männlicher Normalkörperlichkeit einen wichtigen Anstoß gegeben. Bei ihm steht dabei die Angst des Mannes vor

seiner eigenen Sexualität, vor seinem Unbewußten und vor Kontrollverlust im Mittelpunkt. Gemessen an der Massivität dieser Kritiken und Appelle ist dann allerdings bemerkenswert wenig dazu erschienen, wie man nun konkret zu Werke gehen könnte. Bis heute wird die fast völlige Abwesenheit von Männern in sämtlichen Angeboten der Gesundheitsbildung beklagt. Männerspezifische Konzepte, die Männer auch tatsächlich motivieren, sind nach wie vor rar. Hierzu der Hinweis von S.M. Riek (Manuskriptkritik), daß es - wie sonst nie in der Körperselbsterfahrung - in Tantragruppen öfter einen Männerüberschuß gibt. Dies liegt wohl daran, daß sie erwarten, daß es dort "zur Sache geht" - ein deutlicher Hinweis darauf, wo für Männer der "Brennpunkt" liegt: es soll konkret vorwärts gehen mit der Sexualität!

Der Arbeitsansatz "Innenverbundene Männlichkeit"

Da ich kaum auf andere Konzepte Bezug nehmen kann, stelle ich in meinem Beitrag das Konzept der körperorientierten Therapie- und Bildungsarbeit für Männer dar, das ich selbst als Weg zur "Innenverbundenen Männlichkeit" vertrete. Es ist in den letzten zehn Jahren vorwiegend aus dem Arbeitszusammenhang des Männerbüros Göttingen entstanden.

Der Reichtum körperorientierter Methoden, aus psychotherapeutischen Settings heraus entwickelt, ist in mindestens zwei grundsätzlichen Ausrichtungen anwendbar:

- in *therapeutischen Kontexten* sind die Prozessverläufe eher offen
- in *Trainings-, bzw. Bildungskontexten* gibt es klarer vorstrukturierte Abläufe und Erfahrungsziele

Beide sind in *Übergangsbereichen* wie Supervision, Coaching, themen- oder problemfokussierter Beratung entsprechend kombiniert.

In diesem Ansatz geht es darum, die Körperarbeit in einen umfassenden Zusammenhang von Bewußtseinsarbeit mit Männern zu stellen. Sie soll über die Grenzlinien zwischen Therapie, Beratung, Selbsterfahrung und Bildung hinweg wirken. Der Gedanke folgt der Vorstellung, daß es eine "ganzheitliche Männerbildung" geben kann, die sich auf allen Ebenen des Körper-Geist-Psyche-Kontinuums ereignet. Ein solcher Bildungsprozess:

- vereint Wissensaneignung mit Körpererleben und Persönlichkeitsentwicklung
- bedeutet ein Lernen durch Erfahrung
- soll ein Wachstum der individuellen männlichen Identität genauso ermöglichen wie die Veränderung der kollektiven Auffassung von Männlichkeit und ihrer Manifestierung in Rollenbildern

Die männliche Verbindung nach innen soll hierbei die Basis dafür schaffen, aus einer gefestigten männlichen Identität heraus den Herausforderungen durch sich

auflösende traditionelle Geschlechterrollen mit Offenheit und Kreativität zu begegnen. Das heißt, ein Mannsein zu erfinden, das auf starre, von Dominanz und Gewaltbereitschaft geprägte Verhaltensfestlegungen genauso verzichtet, wie darauf, sich in Illusionen von zahmer Harmlosigkeit zu flüchten (Scheskat 1994,V).

Körpertherapie als körperintegrierende Bewußtseinsschulung

"Über den Körper die Seele heilen" nennt Gerda Boyesen (1987), die Begründerin der Biodynamischen Körperpsychotherapie, ihr Tun und kennzeichnet damit prägnant, worum es in der Körpertherapie geht. G. Boyesens eigener Ansatz ist stark massageorientiert und damit in Teilen ähnlich zu sogenannten "funktional-übenden" Formen der *Körpertherapie*, die darauf vertrauen, daß die Einwirkung auf den Körper die Seele erreicht, auch ohne daß man darüber spricht. In der *Körperpsychotherapie* ist das Vorgehen umfassender. Körperübungen, emotionale Aufarbeitung auch seelisch tiefliegender Inhalte und Reflexion im Gespräch sind gleichrangig. Deshalb sind dazu auch meist drei bis fünfjährige Ausbildungen notwendig. Der ebenfalls gebräuchliche Begriff *Körperarbeit* bezeichnet im engeren, aber auch allgemeinen Sinne das Üben mit dem Körper zur Stärkung der Körperbewußtheit oder auch ganz einfach zum Wohlfühlen - was meist miteinander verbunden ist. Es müßte hier strenggenommen von "körperintegrierender" Arbeit die Rede sein, denn der Körper steht nicht allein im Mittelpunkt, dies wäre eine unangemessene Einengung.

Wilhelm Reich 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 endokrine 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 "Unbewußten" als Negation des lichterhaften 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. Niemand scheint auf die Idee gekommen zu sein, diesen Bereich der organismischen Realität mit einem eigenen positiven Begriff zu benennen, ähnlich der "Traumzeit" der Uraustralier, die jene transzendente Bewußtseinswelt meint, die wir als "un"-greifbar bezeichnen würden.

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 (1985, erstm 1958), Fritz Perls (1979, erstm. 1951) 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, Hakomithérapie-Seminarprotokoll)
- im Körper speichert die Psyche Lebenserfahrung in Form von Charaktermustern. Der Körper bildet sie ab/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 organischer Pulsationen ab. Im vitalen Wechsel sind 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
- Körperselbstbild

Bei Wilhelm Reichs Erforschung der Zusammenhänge zwischen seelischer und körperlicher Energie, stand von Anfang an die Sexualität im Mittelpunkt. Speziell das energetische Geschehen im Orgasmus sah er als grundlegend für alle Fragen seelischer Gesundheit (Reich 1987). Er beschrieb den "Orgasmusreflex" als eine wellenförmige Pulsationsbewegung im ganzen Körper und somit als eine Grundfunktion des Organismus, der über die Sexualität hinausgeht.

In den Körpertherapien ist das Theorem vom Orgasmusreflex präsent als Frage nach der allgemeinen Pulsationsfähigkeit des Körpers eines Klienten. Dies geht über in die Frage nach der Durchlässigkeit von Körperpartien für Energieströme. Ebba Boyesen hat in der Biodynamischen Körperpsychotherapie dafür den Begriff der "Psychoorgastik" geprägt. Die psychoorgastische Potenz ist demnach die Fähigkeit zur Hingabe an die eigene Lebensenergie in beliebigen Lebensbereichen, nicht nur in der Sexualität.

Dem steht im Laufe des menschlichen Lebensweges die Herausbildung eines Charaktermusters entgegen, das sich je nach Schwere und fehlender Verarbeitung seelischer Traumata in chronischen Spannungen von Muskel- und anderen Geweben ausdrückt. Reich nannte dies auf der körperlichen Ebene den Muskelpanzer, welcher das freie Pulsieren und Strömen von Flüssigkeit und Energie in Zellen und Organen einschränkt. Dies findet psychisch seine Entsprechung in neurotischen Abwehrmustern, dem Charakterpanzer gegen Auslösereize für körperlich-seelisch eingekapselte Angst vor verbotenen Emotionen, Wünschen und Begierden.

Sexuelles Erleben ist nun typischerweise von besonders ausgeprägten emotionalen, das heißt körperenergetischen Empfindungen geprägt. Kaum in einem anderen Lebensbereich - von Extremsituationen der Krankheit, des Hungers oder der Angst einmal abgesehen - spielen Gefühle, Gedanken und unmittelbare

Körperempfindungen so dicht zusammen. Menschen sind grundsätzlich auf der Suche nach intensiven energetisch-emotionalen Erfahrungen, letztlich auf der Suche nach Ekstase.

Aus den östlichen Weisheitslehren, die eine jahrtausendealte Kultur der Körperschulung tradiert haben, kommt die Idee, daß in der inneren Tiefe des eigenen Selbst die wahre Ekstase zu finden sei. Dabei steht der Auffassung von Einheit zwischen Körper und Seele, z.B. in der chinesischen Medizin, andererseits die völlige Desidentifikation vom Körper in der buddhistischen Meditation gegenüber. Dieses Paradox kann man als Dualität auffassen: nur was man hat, kann man loslassen. Also kann man sich nur desidentifizieren von dem, mit dem man zuvor identisch war. Desidentifikation bedeutet dabei eben nicht Trennung, sondern Transzendenz. Es ist die Hinwendung zur Einheit mit weit mehr, als nur dem eigenen individuellen Körperselbst. Die Ekstase entsteht durch Erweiterung der persönlichen Grenzen, die vorstellbar ist bis hin zur bewußtseinsmäßigen Einheit mit dem gesamten Kosmos (Wilber 1984).

Die Sexualität ist dabei ein Schlüsselmoment. An ihr führt kein Weg vorbei. Sie verlangt ein Bekenntnis entweder zur Suche nach Erfüllung oder aber zum bewußten Verzicht. Daraus ergeben sich wirkungsvolle Fragen zur Überprüfung von Lebenskonzepten. Etwa danach, inwiefern aufwendige Lebensprojekte der Kompensation gelegener sexueller Sehnsucht dienen und somit niemals ihr Ziel erreichen werden. Andererseits kann die Gier nach sexuellen Erlebnissen auch eine tieferliegende Sehnsucht nach spiritueller Ekstase verdecken, deren Erfüllung nicht an Sex gebunden sein muß.

Rituale

Neben der beschriebenen körperpsychotherapeutischen Quelle für die Körperarbeit mit Männern muß auch die Körpererfahrungsdimension von Ritualen erwähnt werden. Sie sind meistens mit Tänzen, Gesängen, festgelegten Bewegungen oder symbolischen Handlungen verbunden. Hier wird der Körper als der "Ort des Unbewußten" deutlich. Im Ritual gibt man sich dem Erleben unterhalb der Bewußtseinschwelle hin - auch wenn das Bewußtsein wach bleibt. Dies löst Faszination und Angst aus. Rituale sind in der Körperarbeit mit Männern ein wichtiges Instrument. Sie ermöglichen es, sich getrennt von Alltagsablenkungen im unmittelbaren Zusammenspiel von Körper, Gefühl und Gemeinschaft zu erleben und dabei Vitalität, Freude bis hin zur Ekstase zu fühlen.

Der Kern einer rituellen Erfahrung ist Einheit. Die Einheit des eigenen Organismus als beseeltem Körper und die Einheit dieses Seelenkörpers mit der Gruppe der Mitfeiernden. Diese unmittelbaren Sinneserfahrungen bilden einen Rahmen, eine konkrete Basis für transzendente Momente von Einheit. Der Geist benutzt den

Körper, die Gruppe und gegebenenfalls auch den rituellen Ort als Katalysatoren für die Empfindung von Einheit mit letztlich allem. Körper- und Gruppenkörpererfahrungen sind Gefäße und Bahnen für Spiritualität.

Ein kurzer Blick in die Praxis

Stefan (40) nimmt den Buchenstock in die Hand. Es scheint gar nicht recht zu seiner gebeugten und resigniert wirkenden Körperhaltung zu passen. Schließlich schlägt er zu. Er kommt ganz aus sich heraus, gibt seine ganze Kraft, bringt seine gewalttätige Aggression nach vorne, er schreit und läßt auch in seinem Blick den Mann gegenüber nicht im Zweifel darüber, daß er ihn töten könnte.

Damit markiert er den Wendepunkt in seiner langjährigen Depressionsgeschichte, wie sich später herausstellt. Er hat sich entschieden, seine aggressive Energie nicht mehr vorwiegend gegen sich selbst zu richten, sondern ihr Kanäle nach außen zu öffnen. Und das heißt in dieser Übung, daß er sie in einen "Dialog" ohne Worte, dafür mit purem Ausdruck, einem anderen gegenüber offenbart. Der ist sein Zeuge, er gibt ihm Resonanz durch seinen Blick und durch seine Antwort im Gegenschlag.

Die Situation: eine Aggressionsübung mit gewalttätiger Energie im Rahmen eines körperorientierten Wochenendseminars für Männer zum Thema "Aggression und Hingabe". Zwei stehen sich gegenüber, einen schenkelhohen festen Schaumstoffklotz zwischen sich, auf den sie im Wechsel mit Holzprügeln einschlagen. Jeder Schlag erzeugt einen klatschenden Knall auf dem derben Stoffbezug. Es ist für alle Teilnehmer unmittelbar klar, daß sie sich mit dieser Energie totschlagen könnten - die Karten liegen offen auf dem Tisch. Einige der Umstehenden schauen entsetzt, einer beginnt zu zittern und bricht in Tränen aus - sein Körper erinnert sich an Schläge aus seiner Kindheit, wie er später sagt, andere schauen erschrocken, aber fasziniert. Im Verlauf dieser ein Stück weit rituellen Übung nimmt jeder seine Gelegenheit und seinen Weg dahin, die potentiell zerstörerische Wucht der eigenen Aggression im Kontakt mit einem Gegenüber voll zu erleben. Er kommt in Berührung mit den Themen Aggression und Gewalt und wie sie sich vermischen. Er hat dadurch die Chance, sie endlich zu unterscheiden und den Teil seiner Aggression zu entdecken, der fruchtbar ist - viel zu schade um in der Angst vor Gewalt abgewürgt zu werden. Diese fruchtbare Aggression ist essentiell wichtig, um in einer Weise Zutrauen zur eigenen Abgrenzungsfähigkeit zu bekommen, die den Boden für die Bereitschaft zu hingebungsvollem Kontakt bildet. In einer anderen Übung werden die ehemaligen Gegner sich gegenseitig halten, werden sich mit dem Schweiß ihrer Haut berühren und werden sich in der Nähe und Wärme des Mitmannes erholen.

Männerspezifische Gründe für Körperarbeit

Körperarbeit mit Männern zielt im Kern darauf, das spezifisch männliche Körperverhältnis aus den beschriebenen Einengungen zu lösen und zur Ausgangsbasis einer erweiterten (Neu-) Orientierung der Identität zu machen.

Die zentralen Ansatzpunkte dafür sind die Themen: Lust, Angst, Schmerz, Aggression, Gewalt, Hingabe, Sexualität/Erotik, Kontakt, Berührung, Abgrenzung und Visionen. In ihnen sind wir mit einem zentralen männertypischen Konflikt konfrontiert. Dieser besteht in dem Widerspruch zwischen den Bedürfnissen nach Offenheit, Nähe, Trost auf der einen Seite und der Befürchtung, mit solcher Offenheit unmännlich zu sein, auf der anderen Seite. Die Lösung liegt allerdings nicht im Verzicht darauf, als Mann bestätigt zu werden, sondern darin, im Ausdruck von Bedürfnissen und Gefühlen keine Infragestellung seiner Männlichkeit zu sehen, dafür aber eine Bereicherung und Stärkung.

Die speziellen Probleme männlicher Verkörperungen von männlichen Lebensplänen sind schon vielfach beschrieben worden. Männer zahlen ihren Preis für ihre einseitige Ausrichtung auf Leistung in der männlichen Berufs- und Erwerbsarbeitswelt. Herzinfarkt und andere Stresskrankheiten sind statistisch zwischen den Geschlechtern entsprechend der Rollenaufteilung in den Lebenssphären verteilt. Je mehr Frauen in Erwerbstätigkeiten aufholen, holen sie auch bei den Stresserkrankungen auf - jedenfalls solange sie sich an die männlich geprägten Strukturen anpassen müssen. Daraus spricht die Funktionalisierung des eigenen Körpers im Dienste der beruflichen Zwänge, aber auch der Erfolge. Die Ausrichtung von Männern - und damit auch ihrer Körper - betraf mindestens in den letzten zweihundert Jahren hauptsächlich ihre Rolle als Erwerbsarbeiter und Familienernährer auf der einen, und ihre Verfügbarkeit als Soldaten in Kriegen auf der anderen Seite. Die Funktionalisierung bestand also im Zurichten auf täglich wiederkehrende Routinen und auf den erwartbaren Fall, sein Leben für den Staat zu riskieren und sogar zu opfern. Es ist augenfällig, daß dabei ein abgehärteter, körperlich und seelisch gepanzerter Mensch herauskommt, der es sich nicht leisten kann, allzusehr in Gefühlen zu schwelgen. Klaus Theweleit (1981) sieht dies im Modell des "soldatischen Mannes" verkörpert, den der Faschismus quasi zur Reinform destilliert hat.

Es ist nicht zu unterschätzen, wie stark - bei aller Neuerung - diese traditionellen Dynamiken noch wirken. R.W. Connell (1995) hat die seelisch geistige Gesamthaltung eines davon geprägten Mannes die "hegemoniale Männlichkeit" genannt. Damit ist der Anspruch gemeint, als Ausgleich für die Härte des eigenen Lebens Dominanz vor allem über Frauen ausüben zu können. Auf der anderen Seite versuchen viele Männer, genau diesem Image zu entkommen und halten ihre Kraft zurück. So erleben viele Männer auf der Suche nach neuer

Selbstbestimmung den Konflikt zwischen jenen alten Prägungen, die sie überhart sein lassen und der entgegengesetzten Tendenz, alles Aggressive zu vermeiden, um Friedfertigkeit zu demonstrieren. Dazwischen geht nicht selten das Wertvollste verloren: ihr vitales Selbst.

Männerspezifische Vorgehensweisen in der Körperarbeit

Das Männerspezifische in körperorientierten Settings differenziert sich einerseits in die Wirkung, wie sie speziell Männer als Teilnehmer erfahren und andererseits in die Bedeutung eines männlichen Leiters. Vieles, was speziell für Männer verändernd wirkt, wenn sie sich körperbezogenen Übungen öffnen, ereignet sich auch in einer gemischten Gruppe mit einer Leiterin. Soweit braucht es noch keine speziellen Angebote für Männer. Die Besonderheiten eines eigenen Ansatzes beginnen, wenn Männer unter sich mit Körperlichkeit experimentieren. Dann fällt eine ganze Palette von Dynamiken um Konkurrenz, Scham, Befangenheit weg, die, wenn Frauen dabei sind, die beabsichtigte Intimität zwischen Männern verhindert. Dazu kommt in geleiteten Gruppen, daß ein männlicher Leiter für eine Männergruppe auch immer ein Mitmann ist. Autoritätskonflikte können sich dann unverfälschter zeigen, als wenn sie von Konkurrenzen um die Beachtung durch Frauen überlagert sind. Der Leiter ist, wenn er - je nach persönlichem Stil - selbst an Übungen teilnimmt, auch körperlich zugänglich. Damit ist die andere Medailleseite des Themas Autorität/Konkurrenz, der Wunsch nach Nähe und Berührung nämlich, ebenfalls berührbar. Ein weiteres Thema, das Männer am besten unter sich angehen können, ist die Angst vor der Berührung eines anderen Mannes. Sie haben Angst davor, als schwul zu erscheinen, es womöglich zu sein oder sich einer vermeintlich sexuellen Vereinnahmung erwehren zu müssen. Dieses Thema kommt um so schneller auf und wieder vom Tisch, je mehr schwule Männer in der Gruppe sind. Die Unterscheidungen und Überschneidungen zwischen der Lust auf zwischenmännliche Nähe und der Lust auf zwischenmännlichen Sex werden unumschiffbar provoziert und heilsam geklärt.

Wirklich ausschließlich männerspezifische Vorgehensweisen sind genaugenommen nur Übungen, die sich auf exklusiv männliche Körpermerkmale beziehen: Penis/Phallus, Hoden. Alle sonstigen Übungen mit Stimme, Aggression, Kontakt, Kampf, Halt u.v.m. sind insofern männerspezifisch, als daß sie auf männliche Körper wirken, welche durch männliche Erfahrungen geprägt sind, und Kontakte zwischen männlichen Menschen herbeiführen. Dadurch haben sie natürlich für Männer sehr spezifische Bedeutungen, weil sie auf männlich geprägte Seelen wirken und männlich geprägte Erfahrungswelten verändern. Die Übungen werden in dem Bewußtsein erlebt, mit dieser Intimität, Vitalität und Offenheit nur unter Männern zu sein. Dies gewinnt eine unmittelbar physische Prägung dadurch,

daß der unverfälschte Geruch männlicher Pheromone und der Chor überwiegend baßlagiger Stimmen eine unverwechselbare Atmosphäre erzeugen.

Es spielt auch eine Rolle, daß ein zentraler Aspekt männlicher Identität in der Abgrenzung von der eigenen Mutter besteht, für Frauen hingegen in der Identifikation mit der Mutter. Neigung und Angst bezüglich Verbindung und Abgrenzung haben somit für Männer in der Regel einen anderen Stellenwert.

Hier taucht die Frage nach "archetypischen" Charakteristiken im Erleben auf. Dies wäre die Frage danach, ob all diese Aspekte zusammengenommen nicht in jeder Kultur und zu jeder Zeit etwas unverwechselbar Männliches bedeuten, was keine noch so gutgemeinte "Dekonstruktion" vermeintlich nur erlernten Denkens jemals aufheben kann. Hinzu kommen neuere Ergebnisse der Neurophysiologie zu geschlechtsspezifischen Unterschieden bezüglich Hirnstruktur- und funktion. Sie bieten durchaus plausible Erklärungen für unterschiedliche Mentalitäten der Geschlechter an, die auch nach einer Aufhebung von diskriminierenden Rollen- und Machtverteilungen zwischen Männern und Frauen bestehen bleiben könnten (Pool 1995). Dies könnte für den Prozess bis dorthin bedeuten, daß die pädagogische Beseitigung aller geschlechtsspezifischen Verhaltenscharakteristika nicht der Schlüssel zur wahren Gleichstellung ist. Stattdessen müßte eine differenzierte Kultur der Geschlechterbegegnung geschaffen werden, die einerseits den Abbau von Diskriminierung und Gewaltverhältnissen zum Ziel hat und andererseits herausfindet, welche Unterschiede in Mentalitäten und Neigungen nur mit gegenseitigem Respekt überbrückt werden können.

Zielsetzungen der Körperarbeit

Das Wesentliche, das mit körperorientiertem Erfahrungslernen erreicht werden kann, ist ein "anfaßbares" Verständnis von Selbstverantwortung. Es ermöglicht schließlich ein Selbstbewußtsein, das sich unabhängiger von Außenprägungen machen kann - man findet als Mann zu sich selbst. Dies bedeutet eine Stärkung persönlicher Autorität, der Selbstbestimmung über Kontakt und Abgrenzung und damit der Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten. Daniel Goleman (1996) hat dafür den Begriff "Emotionale Intelligenz" geprägt.

Die Wirkungen dieser Arbeit zielen auf folgende Ebenen, die in einer logischen Entwicklungslinie stehen:

1. Intensivierung des Körpergewahrseins
2. Entfaltung des emotionalen Ausdrucksvermögens
3. Erweiterung und Intensivierung der Kontakt-, Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
4. Ermutigung zur Standortbestimmung und Stellungnahme in persönlichen, partnerschaftlichen, familiären, beruflichen und öffentlichen Bereichen

5. Anregung zur Verantwortungsübernahme, auch über den persönlichen Bereich hinaus

Die erste Stufe dazu ist ein waches Resonanzverhältnis zum eigenen Inneren, das ja zunächst ein körperliches ist. Das Bewußtsein dafür, daß das eigene Leben mit jedem Gedanken, jeder Wahrnehmung, jeder Bewegung in jedem Moment in konkreten Körpervorgängen wurzelt, schafft einen unmittelbaren Sinn für "Dasein" und damit "Boden" für ein autonomes Ich. Es entsteht mehr Zutrauen zur Selbstregulation des eigenen Organismus als Körper-Geist-Seele-System. Die Identifizierung mit dem vegetativen, vom Unbewußten bestimmten Teil des eigenen Selbst und dessen Einbeziehung ins "Ich", ist für die meisten Männer eine Herausforderung, die ihr Kontroll*bedürfnis* gegen den Strich bürstet. Sie wird aber dankbar aufgegriffen, weil sie Befreiung von Kontroll*zwängen* ermöglicht. Es entsteht die Erlaubnis, loszulassen und sich dabei trotzdem in sicheren Grenzen - eben des eigenen Körpers und ggf. der Gruppe - zu wissen. Ein Mann stärkt so seine Fähigkeit zur Hingabe.

Auf der anderen Seite kann Körpererfahrung mit der eigenen Aggression in einem durch Vertraulichkeit und klare Regeln geschützten Rahmen Zutrauen zur eigenen Vitalität schaffen. Dieses Zutrauen entsteht, weil Experimente mit der eigenen aggressiven Energie gewagt werden können. Diese bringen als persönliche Forschungsergebnisse eine klare Unterscheidung zwischen destruktiv-feindseliger Gewalt und potentiell fruchtbarer, vitaler Aggression. Aggression ist hierbei im Wortsinne wertneutral als Kraft zu verstehen, die "nach vorne losgeht" (vom lat. "aggredi"= drauf zu gehen).

In den Übungen erarbeitet sich ein Mann so ein unmittelbares Bewußtsein für die in ihm liegende Aggressionsfähigkeit und gleichzeitig die Erkenntnis, daß er selbst jederzeit entscheiden kann und muß, ob und wie er diese Kraft einsetzt oder zurückhält. Er lernt, die körperlich mobilisierbare Aggressionsenergie als transformierbar für offensiven Kontakt auch in nichtkörperlichen Auseinandersetzungen zu begreifen. Ein plötzliches, unkontrolliertes Herausbrechen nie geahnter Zerstörungskraft ist dann viel weniger wahrscheinlich, weil man auch die destruktive Gewalt in sich erforscht hat - sie ist allzeit "ahnbar", ja sogar gewiß. Dazu kommt das gewachsene Zutrauen in die eigene Stärke und das eigene Standvermögen, so daß Konflikte mit anderen Menschen von vornherein mit weniger Unterlegenheitsangst und so mit weniger Kompensationszwängen ausgetragen werden können. Es wächst so auch das Zutrauen in die Möglichkeit von einvernehmlichen Konfliktlösungen, in denen das eigene Anliegen offen eingebracht werden kann.

Damit ist ein dritter Bereich körperorientierten Lernens angesprochen: die Erweiterung der Ausdrucksfähigkeit. Für viele Männer ist es ein Abenteuer, den

Reichtum ihrer Ausdrucksmöglichkeiten für ihre innere Gefühlswirklichkeit zu erkennen und mehr zu benutzen. Auch hier ist die Brücke die körperlich wahrnehmbare Ausdruckslust in den energetischen "Ausdruckskanälen" des Körpers. Es kann das Daseinsgefühl in wenigen Augenblicken verändern, wenn man intensiv körperlich die Ausdrucksmöglichkeiten von Augenpartie, Mund, Gesamtmimik, Stimme, Armgestik, Atemausstoß, Bauch und Beckenbewegungen, Stand- und Schrittvariationen erprobt.

Wer Erfahrungen als Soldat hat, weiß, wie Militär sich in negativer Weise die Geheimnisse der Ganzheit von Körper und Seele zunutze macht. Dort werden statt Ausdrucksübungen hauptsächlich "Eindrucks-", d.h. Unterdrückungsübungen benutzt, um die Autonomie des Organismus zu brechen. Seine Ausdrucksenergie soll möglichst komplett der Außenkontrolle unterstellt werden, soll für fremde Zwecke auf Befehl abrufbar sein. Es hat System, daß dabei Selbst- und Fremdverachtung in Form eines ständigen Stromes von körperbezogenen Demütigungen, Beleidigungen und frauenverachtenden Zoten über die Gedrillten ergeht.

Militärischer Drill ist ein Modell für negative Körpererziehung - der genaue Gegenpol zu dem, was Körperbewußtseinsarbeit mit Männern beabsichtigt.

Männliche Identität: von starren Rollen zur Sexualität als Körperwahrheit

H. Petzold (1983) hat ein anschauliches Identitätsmodell entworfen, nach dem die Identität eines Menschen auf fünf Säulen ruht: den beiden Hauptsäulen der Leiblichkeit und des Sozialkontextes, sowie auf den drei Nebensäulen der Arbeit (Gestaltung), der materiellen Sicherheit und der ethischen Werte. Männer erscheinen bezüglich der beiden Hauptsäulen geschwächt, ihr Körperbezug ist oft rigide und funktional, ihre sozialen Kontaktmöglichkeiten durch eingeschränkten emotionalen Ausdruck oft verarmt. Dafür erscheinen die restlichen Säulen kompensatorisch aufgebläht und überbelastet: Arbeit gerät leicht zur Hauptbezugsgröße. Besitz muß mangelnde Lebendigkeit auffangen. Werte gerinnen zu starren Zwängen.

Wie schon beschrieben, zielt die Körperarbeit 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 in Interviews über sechs Jahre 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.

Feste Rollen in den Arbeitssphären können also als Hauptbezugspunkt für männliche Identität aufgelöst werden. Das Männlichsein als solches könnte eine weniger verkrampte Rolle in der Gesamtidentität spielen. "Mann" ist dann in erster Linie ein Maßstab für Erwachsenenheit, die prinzipiell die selben Kriterien erfüllen muß, wie weibliche Erwachsenenheit. Als Kern des Männlichen bleibt dann die körperliche Realität des "Phallischen", in weiten Strecken offen für individuelle Gestaltung zwischen weich und hart. Ob es darin so etwas wie "archetypisch" männliche Wesenszüge gibt, die aus der biologisch männlichen Körperrealität erwachsen, bliebe dann eine spannende Frage für einen lebendigen individuellen und kollektiven Forschungsprozess.

Männer müssen sich einen eigenen Begriff davon schaffen, daß ihre sexuelle Kraft - und dabei speziell der offensiv-phallische Anteil - grundsätzlich etwas Gutes, Liebevolleres und Lebensspendendes ist. Potenzprotzereien in Form von zotigen Sprüchen oder sogenannten Phallussymbolen wie schnellen Autos, sind demgegenüber gerade kein Zeichen gesunden sexuellen Selbstvertrauens. Sie zeigen eher die fehlende Wertschätzung einschließlich einer spirituellen Dimension des Phallischen in der westlichen Welt. E. Monick (1990) hat darauf aus der Sicht der Jung'schen Psychoanalyse eindrücklich aufmerksam gemacht. Zu einer solchen Wertschätzung gehört natürlich, daß Männer auch wahrnehmen, ob oder wie diese phallische Kraft feindselig, destruktiv und lebensstötend sein kann.

In der Körperarbeit vergegenwärtigen wir uns die Dynamik des Phallischen so: eine Kraft, die sich ballt, sich aufrichtet und nach vorne losgeht...

Der Körper des Vaters, die väterliche Berührung

Psychoanalytisch ausgerichtete Autoren betonen die Bedeutung der körperlichen Präsenz des Vaters für die männliche Identitätsentwicklung des Sohnes (Corneau 1993; Vogt/Sirridge 1993). Nur durch eine verlässliche, liebevolle Anfaßbarkeit des Vaters oder einer väterlichen Bezugsperson, hat ein Sohn die Chance zur positiven Identifizierung mit dem Männlichen. Je mehr es daran mangelt, um so stärker muß er sich negativ über die Desidentifikation mit der Mutter definieren. Dies ist der simple Mechanismus, über den die alltägliche Ambivalenz von Männern gegenüber dem "Weiblichen" - eben auch in sich selbst - gebildet wird. Ist der Vater da, berührbar, aber auch entwicklungsfördernde Grenzen setzend, kann das Weibliche sowohl in der Mutter, als auch im eigenen Selbst bejaht und in

das Selbstverständnis integriert werden. Ein angstfrei-erotischer, bzw. mit der eigenen sexuellen Orientierung im Einklang stehender Umgang mit Frauen wird gute Chancen haben.

Übungen mit verschiedenen Qualitäten von Körperkontakt unter Männern ermöglichen teilweise das Nachholen von sinnlichem Vaterkontakt: Anlehnen, Rangeln, Kämpfen, Gehaltenwerden, Angefaßtwerden, Männerkörper anfassen. Immer wieder äußern Männer sich überrascht darüber, daß Berührungen von Mann zu Mann nicht ihre Homophobie, d.h. das Angstklichee vom Schwulsein bestätigen. Stattdessen bewirken sie auf wohlige oder auch schmerzliche Art - aber allemal heilsam - Assoziationen mit dem Wunsch nach Vaterberührung.

Als Wirkung solcher Berührungsarbeit, in der auch Phasen der Ablehnung und des Ausdrucks von Distanz oder Wut Platz haben müssen, kann im Kern zweierlei festgehalten werden:

- die Nachreifung von positivem männlichen Selbst- und Körperverständnis, was gleichzeitig eine deutliche Stärkung von Selbstvertrauen bedeutet.
- eine Versöhnung mit dem Vater, mindestens als Teil des eigenen Ursprungs und der eigenen Seele, welche immer nach Heilung ihrer Wunden sucht. Dies kann entkoppelt davon geschehen, welche Auseinandersetzungen mit dem realen Vater und dessen Taten zu führen sind. Denn es mag vieles geben, das mit ihm nie besprechbar oder kaum vergebbar ist.

Das Wort "*Ver-Söhnung*" könnte diese Erkenntnisse längst enthalten. Es weist auch darauf hin, daß es Versöhnung als innere Heilung des eigenen Selbst braucht, um seine offenen Wunden nicht an den eigenen Sohn (oder Tochter) weiterzugeben.

Erfahrungen von Männern mit Körperarbeit

Männer, die sich auf die Reise in die bewußte Erforschung ihrer "Körperwelt" machen, berichten immer wieder von Erfahrungen und Wirkungen wie folgenden:

"Ich spüre meinen Körper und fühle mich selbst damit."

"Zum ersten mal habe ich ein sinnliches Gefühl dafür, wer ich bin!"

"Wenn ich meine Trauer fühle, fühle ich meine Lebendigkeit."

"Ich habe gar nicht gewußt, wieviel Liebe für Männer in mir ist."

"Ich bin überrascht, daß sich Männer warm und zart anfühlen."

"Ich habe entdeckt, daß es eine Zärtlichkeit zwischen Männern gibt, die nichts mit schwulem Sex zu tun hat."

"Ich brauche keine Angst vor schwulen Gefühlen zu haben."

"Seit ich den Boden unter meinen Füßen spüre, weiß ich von meinem Standvermögen."

"Ich habe mich getraut, meinen Schwanz und meine Eier, und die ganze Lust im Becken zu fühlen - endlich kann ich das zu Frauen bringen!"

"Die Berührung und der Halt von anderen Männern stärkt mich im Kontakt mit Frauen."

"Wenn ich meine Sexualität fühle, bin ich ein erwachsener Mann."

"Der sinnliche Umgang mit Männern hat in mir den Wunsch geweckt, Vater zu werden."

"Ich achte mehr auf mich selbst. Jetzt kann ich auch andere mehr achten."

"Mein Drang zuzuschlagen, hat sich mehr in den Mut zur Auseinandersetzung gewandelt, weil ich jetzt weiß, wieviel Power in mir steckt!"

"Ich kann durch das Ausdrücken von Angst und Schmerz, und durch das Erleben meiner Körperkraft das Trauma der Gewalt überwinden, der ich ausgesetzt war."

"Spür´ ich meinen Körper, habe ich mehr Autorität - ich brauche nicht so autoritär zu sein, um meine Hilflosigkeit zu überdecken."

Veränderungsperspektiven für Männer

Den Anliegen einer Bewußtseins- und Veränderungsbewegung von Männern begegnet körperorientiertes Vorgehen in der Therapie und Bildung in vier wesentlichen Kernpunkten:

1. **Kontaktfähigkeit und soziale Kompetenz:** die Gleichsetzung von Männlichkeit mit Dominanz und emotionaler Unnahbarkeit wird ersetzbar durch Identifizierung über Kontakt- und Konfliktfähigkeit. Der traditionelle Wert der Selbstbehauptung bleibt - ohne Rigidität und nicht mehr um jeden Preis - erhalten, steht aber in dem neuen Kontext einer Polarität von Empathie und konstruktiver Streitkompetenz.
2. **Gesundheitsprävention:** Männer bekommen konkrete Anleitung, sinnliche Nähe zu sich selbst als körperlich-lebendige Wesen zu entfalten. Damit überwinden sie tendenziell ein funktional-ausbeuterisches Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit, das auch Taubheit und Nichtfühlen bedeutet.
3. **Gewaltprävention:** Männer lernen den bewußten Umgang mit ihren Stärken, Schwächen und Grenzen, indem sie konkrete Erfahrungen mit ihren körperlich-seelischen Gefühlen, Bedürfnissen, Energien, Verletzlichkeiten machen. Sie lernen, sich so zu akzeptieren, wie sie sind und dabei gleichzeitig ihre Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen. Gewalt als Durchsetzungs- und Kompensationsmittel wird überflüssig.
4. **Vaterschaftskompetenz:** Jedes Quantum befreiter Lebensenergie, gelebter Sexualität im Sinne psychoorgastischer Offenheit, jede Erweiterung der emotionalen Selbstverantwortung und der Empathiebereitschaft wird einen Vater dazu qualifizieren helfen, für seine Kinder und speziell seinen Sohn so

präsent und erlebbar zu sein, daß dieser in seinem psychosexuellen Wachstum möglichst ungehindert reifen kann.

Dies führt zu folgender Grundthese. Ein Mann:

- der sich seiner Körperlichkeit bewußt ist,
- der den Mut hat, seine Verletzlichkeit genauso zu zeigen wie seine offensive Kraft,
- der sich seiner sexuellen Potenz so bewußt ist wie seiner sexuellen Verantwortung,
- der in der Lage ist, seine Lebendigkeit grundsätzlich zu genießen, auch wenn sein Leben problematisch und schwierig sein sollte,

wird am besten dazu in der Lage sein:

- ohne Gewalt gegen andere, seine Lebenswelt und gegen sich selbst zu leben,
- seinen Söhnen oder denen anderer Vorbild als Mann zu sein,
- seinen Töchtern ein präsenteres Gegenüber und Vorbild als Mensch zu sein
- seiner Partnerin und/oder Mutter seiner Kinder ein liebevoller, mindestens verlässlicher, konflikt- und kompromißfähiger Partner zu sein
- Frauen (und auch Männern) im Bewußtsein seiner erotischen Kraft gegenüberzutreten

Über seine Innenverbundenheit ist ein Mann fähig zur Bindung nach außen.

Um es noch einmal mit Goleman (1996) zu sagen: Ein solcher Mann ist "emotional intelligent", seine rationale Intelligenz ist zu einer reifen Gesamtpersönlichkeit vervollständigt.

Anmerkung

Ich danke meinen Freunden und Fachkollegen für die engagierte und qualifizierte Kritik: Ralf Ruhl (Göttingen), Matthew Speyer (Grönenbach), Saleem Matthias Riek (Freiburg), Christoph Walser (Zürich), Uli Rimmler (Hamburg), Norbert Rönnau (Göttingen), Ulrich Sollmann (Bochum), Werner Eberwein (Berlin), Hermann Bullinger (Felsberg/Kassel)

Über den Verfasser

Thomas Scheskat, geb. 1956, Pädagoge M.A., Banklehre, Studium der Forstwissenschaft, Sozialwissenschaften und Pädagogik in Göttingen und Berlin. Fünfjährige Ausbildung in Körperpsychotherapie (Integrative Biodynamik bei K. Speyer, D. Boadella, P./E. Boyesen u.a.).

Das Beratungs- und Bildungsprojekt Männerbüro Göttingen gründete er 1986 mit und ist als Therapeut, Gruppenleiter, Referent und Autor tätig. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Entwicklung und Anwendung körper- und erfahrungsorientierter Methoden in der Therapie und Bildung mit Männern.

Literatur

- Bisinger, M., jetzt Riek, S.M. (1993): Durch Sex zum Glück? Männersexualität aus der Sicht der Körperorientierten Psychotherapie. In: Karatepe, H./Stahl, C. (Hrsg), Männersexualität, Reinbek
- Boyesen, G (1987): Über den Körper die Seele heilen. Biodynamische Psychologie und Psychotherapie, eine Einführung. München (Kösel)
- Corneau, G. (1993): Abwesende Väter - Verlorene Söhne. Die Suche nach der männlichen Identität. Soluthurn und Düsseldorf (Walter)
- Connell, R.W. (1995): Men's Bodies. In: ders., Masculinities, Cambridge (Polity Press)
- Goleman, D. (1996): Emotionale Intelligenz. München und Wien (Hanser)
- Keen, S. (1992): Feuer im Bauch. Über das Mannsein. Hamburg (Kabel)
- Lowen, A. (1985, erst. 1958): Körperausdruck und Persönlichkeit. München
- Mindell, A. (1987): The Dreambody. Körpersymbole als Sprache der Seele. Fellbach-Oettingen
- Monick, E. (1990): Die Wurzeln der Männlichkeit. München (Kösel)
- Moser, T./Pesso, A. (1991): Strukturen des Unbewußten. Protokolle und Kommentare. Stuttgart (Klett-Cotta)
- Perls, F. u.a. (1979, erstm. 1951): Gestalttherapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. Stuttgart (Klett-Cotta)
- Petzold, H./Heinl. H. (1983): Psychotherapie und Arbeitswelt. Paderborn (Junfermann)
- Pool, R. (1995): Evas Rippe. Das Ende des Mythos vom starken und vom schwachen Geschlecht. München (Droemer)
- Reich, W. (1987, erstm.1942): Die Entdeckung des Orgons, Band 1: Die Funktion des Orgasmus. Köln (Kiepenheuer und Witsch)
- Riek, S.M., geb. Bisinger, M. (1995): Liebe, Sexualität, Tantra. Texte zur Vortragsreihe in Freiburg 1994/95. Freiburg (Art of Being Institut)
- Scher, M. u.a. (Hrsg., 1987): Handbook of Counseling & Psychotherapy with Men. Newbury Park, London und Neu Dehli (Sage Publications)
- Scheskat, T. (1994): Der innenverbundene Mann. Männliche Selbstwahrnehmung und körperorientierte Therapie. Göttingen (Männerbüro)
- Smith, E. (1987): Body-Focused Psychotherapy with Men. In: M. Scher u.a. (Hrsg.), 109-118
- Sollmann, U. (1993): Worte sind Maske - Szenen männlicher Intimität. Reinbek (Rowohlt)
- Switchboard (monatlich), Informationsdienst für Männer, Veranstaltungsankündigungen, Literatur- und TV-Hinweise, Informationen aus der Männerszene. Hamburg
- Theweleit, K. (1981, erstm. 1977)): Männerphantasien. Reinbek (Rowohlt)
- Vogt, G.M./Sirridge, S.T. (1995): Söhne ohne Väter. Vom Fehlen des männlichen Vorbildes. Frankfurt (Fischer)
- Wilber, K. (1984): Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum. München (Kösel)