

Freundschaft unter Männern



Mannsein bewusst leben – Modul 2

Freundschaft unter Männern

Seminarmodul 2

Begrüßung

Einstieg: Austausch zu Hausübung

Die Männer haben sich in der vergangenen Woche als Vater einen Brief geschrieben. Diese ‚Hausübung‘ wird in einem kurzen Erfahrungsaustausch nochmals aufgegriffen und damit gleichzeitig das neue Thema eingeleitet.

Anhörkreis:

“Wie ist es euch gegangen mit dem Brief von einem Mann an einen Mann?
Welche Erfahrung habt ihr damit gemacht?“

Didaktischer Kommentar

Diese Fragestellung ist für Männer im Moment etwas sperrig und ungewohnt (Aufforderung zur offenen Gefühlsbekundung). Trotzdem ist es wichtig, dass die Erfahrungen, die jeder Einzelnen mit der Übung gemacht hat, angesprochen bzw. zumindest wieder in Erinnerung gerufen werden. Es ist dazu nicht nötig, dass jeder Mann sich äußert. Die Runde muss auch nicht lange gehen. Mit etwas Geduld am Anfang kommen solche Dinge dann meist doch in Schwung. Es soll deutlich gemacht werden, dass das Thema damit abgeschlossen wird.

Thema Männerfreundschaft

Als Einstieg in das Thema liest der Kursleiter die Geschichte aus dem Buch von Steve Biddulph vor (S 209):

Zwei Farmer stehen im staubigen Hof vor dem Wohnhaus. Der eine, Nachbar des anderen, ist herübergekommen, um „Auf Wiedersehen“ zu sagen, der andere sieht zu, wie seine letzten Möbelstücke auf einen Laster gepackt werden. Die Farm sieht verlassen aus – das Vieh und die Maschinen sind verkauft. Zwei halbwüchsige Jungen stehen neben dem Wagen, die Frau ist bereits eingestiegen, den Blick gesenkt. Die beiden Männer haben dreißig Jahre lang nebeneinander gewirtschaftet, Buschfeuer bekämpft, sie sind mit kranken Kindern durch die Nacht gefahren, haben literweise schwarzen Tee zusammen getrunken und dazu Kekse gegessen und sich wechselseitig um die Frau und

die Kinder des anderen gekümmert als handle es sich um die eigenen Familie. Sie haben gute und schlechte Zeiten miteinander durchlebt. Jetzt muss der eine fortziehen – seine Farm ist pleite. Er wird fortan in der Stadt wohnen und von dem Geld leben, das seine Frau als Putzhilfe in irgendwelchen Motels verdient.

„Also“, sagt der Nachbar, „ich fahr dann mal wieder nach Hause.“

„Ja“, sagt der andere, „danke, dass du rüber gekommen bist.“

„Lass dich mal bei uns blicken.“

„Na klar, mach ich.“

Und dann steigt jeder in seinen Wagen und fährt davon. Während ihre Frauen in den folgenden Jahren in Briefkontakt stehen, tauschen diese beiden Männer nie wieder ein Wort miteinander.“

Zwei Gruppen: Pro und Contra

Die Runde wird in zwei Gruppen aufgeteilt – am besten einfach in die linke und die rechte Hälfte. Nach einer kurzen Einleitung bekommen die beiden Gruppen ihre jeweilige Aufgabe.

Bei einer Umfrage in Deutschland haben 70% der Männer von sich gesagt, dass sie keinen Freund hätten. Männer verwenden das Wort „Freund“ vielleicht exklusiver als Frauen, die schneller einmal eine andere Frau als Freundin bezeichnen. Das kann bedeuten, dass Freundschaft für Männer doch etwas Wertvolles ist. Und trotzdem tun sich Männer mit tieferen Beziehungen zu anderen Männern schwer, wie diese Geschichte gezeigt hat. Dem gehen wir nun in zwei Gruppen nach:

- Die linke Gruppe überlegt sich, was gut daran ist, dass Männer nicht zu schnell und zu nahe zueinander in Beziehung zu treten.
- Die rechte Gruppe überlegt sich, was Männer alles versäumen, wenn sie nicht zu Männern in nähere Beziehung treten

Jedes Argument soll am Ende auf einem Blatt mit einem Stichwort festgehalten werden.

Plenum: Pro und Contra

Die beiden Gruppen setzen sich im Raum einander gegenüber. Die Contra-Gruppe beginnt mit dem erste Argument, wobei das Blatt aufgelegt oder angepinnt und das Stichwort erläutert wird. Darauf antwortet die Pro-Gruppe mit einem ihrer Argumente. Auf diese Weise werden alle Argumente der beiden Gruppen abwechselnd präsentiert.

Die Teilung der Gruppe in zwei Hälften darf durchaus die Konkurrenz symbolisieren, in der Männer oft unausgesprochen stehen. Deshalb darf dieses Muster ruhig etwas ‚ausgespielt‘ werden, nicht zuletzt um die Sehnsucht nach Überbrückung zu erhöhen.

Die Contra-Argumente müssen ihren ernsthaften Raum bekommen, sonst würden sich die Männer selbst nicht ernst nehmen. Es ist gut, die Widerstände ein Stück weit zu würdigen, damit nicht eine falsche Gefühlseuphorie entsteht. Die Widerstände sind teilweise ganz einfach real und es bringt nichts, sich selber zu vergewaltigen. Man darf sich zuerst annehmen, sich Zeit geben und die Sehnsucht wachsen lassen.

Paare: Annäherung mit Spaß

Die beiden Gruppen stehen auf und stehen sich jetzt gegenüber. Jeder Mann sucht sich aus der Gruppe gegenüber einen Partner für eine kleine und natürlich gefahrlose Übung. Sie stellen sich paarweise zusammen.

Männer nähern sich körperlich dann, wenn es rauer zugeht (wie beim Fußball, ringen, raufen usw.). Das Körperliche, Raue muss aber nicht nur Kampf sein, sondern darf auch Spaß machen:

- Rempeln
Jeder zieht seinen Oberarm an den Körper und beide versuchen einmal, so richtig lustvoll sich gegenseitig zu rempeln. Dabei dürfen sie die eigene Kraft und die des Partners spüren, aber es soll nicht wehtun.

In jedem Mann steckt bekanntlich auch ein kleines Kind und wenn wir das Kind in uns nicht füttern, werden wir schnell alt. Deshalb darf auch einmal stressfrei geblödeln werden:

- Luftballon-Duett
Jedes Paar bekommt einen Luftballon, den sie aufblasen. Nun geht es darum, sich ein paar Minuten den Ballon zuzuspielen, ohne dass er auf den Boden fällt. Die Figuren dürfen immer kreativer werden.

Männer sind aber auch mutig und schrecken vor nichts zurück:

- Ballon-Umarmung
Jedes Paar nimmt den Ballon zwischen sich an die Brust und drückt so stark, bis der Ballon platzt.

Die ‚Konkurrenz‘ der beiden Gruppen wird mit diesen drei Übungen schrittweise überwunden. Nähe und Körperkontakt werden mit dieser Übung so bearbeitet, dass eine aktive und gleichzeitig spielerische Note ins Spiel kommt, die auch ‚gefahrlos‘ ist. In diesem Tun kann sich manches (im Bauch oder in der Brust) lösen, was vorher rational erkannt wurde. Beziehungen unter Männern sollen und dürfen Spaß machen. Auch spielerischer Ehrgeiz ist gut, wenn er einmal vom Konkurrenzdenken gelöst ist.

Was jetzt entstanden ist, sollte aber nicht mehr sprachlich rationalisiert werden. Deshalb wäre es angebracht, das Modul an dieser Stelle in ein kleines Fest übergehen zu lassen.

Kleines Abschlussfest

Nach der letzten ‚Umarmung‘ soll nichts mehr gearbeitet oder geleistet werden. Freundschaft unter Männern heißt auch, dass man(n) das Zusammensein zwanglos genießt.

Das nahe Liegendste wäre, dass der Kursleiter Getränke und etwas Knabbergebäck mitbringt. Im Sommer könnte man(n) auch ins Freie gehen.

Schlussritual

Wichtig: Bevor der erste Mann sich verabschiedet, wird der Abend mit dem Schlussritual (Schulterkreis – siehe Modul 1) abgeschlossen. Damit soll verdeutlicht werden, dass das kleine Fest ein wesentlicher Teil der gemeinsamen Sache war.

Material

- Charts (Blätter) und Filzstifte für die Stichworte (soll leserlich visualisiert werden)
- Luftballons (pro Paar einer)
- ev. Getränke und Knabbergebäck