

# **Die Partnerin als ebenbürtig annehmen**



**Mannsein bewusst leben – Modul 4**

# **Die Partnerin als ebenbürtig annehmen**

Seminarmodul 4

## **Begrüßung**

Nach der Begrüßung wird gegebenenfalls der Handlungsimpuls der letzten Einheit (Arbeit) noch kurz angesprochen. Die Männer (jeweils die beiden ‚Paten‘ untereinander) sollen sich kurz darüber verständigen, was aus ihrem Vorsatz geworden ist. Danach erfolgt die Überleitung in das neue Thema.

## **Inhaltlicher Einstieg: ebenbürtig oder abhängig**

Die erste Frau im Leben eines Mannes ist seine Mutter. Diese Beziehung ist zuerst einmal von Natur aus nicht ebenbürtig. Wir kommen als kleine hilflose Babys auf die Welt und die Abhängigkeit von der Mutter ist für uns vorerst lebensnotwendig. Gemeinsam mit dem Vater verdanken wir ihr unser Leben.

Damit ein eigenständiges Mannsein gelingt, müssen sich Söhne im Zuge ihrer Entwicklung von dieser engen Abhängigkeit wieder lösen. Nach der ersten körperlichen Abnabelung (Nabelschnur) von der Mutter muss es also nochmals zu einer zweiten sozialen Abnabelung kommen. Im Märchen „Eisenhans“ der Gebrüder Grimm muss der Junge zu Beginn den Schlüssel zum Käfig unter dem Kopfkissen der Mutter stecken und ihn dann wegwerfen. Dabei können die Väter ihre Söhne unterstützen und die Mütter dürfen ein großes Stück Verantwortung abgeben; sie werden dadurch frei. Erst wenn uns Männern diese Ablösung gelungen ist, sind wir fähig, eine Frau als ebenbürtige Partnerin anzunehmen.

Zur Verdeutlichung dieser Dynamik stellt der Kursleiter im Folgenden Bilder (Skulpturen) für gelungene bzw. misslungene Loslösung auf.

## **Demonstration: Loslösung**

Der Kursleiter sucht (schnell und intuitiv) drei Männer aus der Runde aus. Einer steht stellvertretend für den Mann, einer für die Mutter, einer für die Frau (Partnerin).

Er stellt den Sohn gegenüber der Mutter auf und ein größeres Stück hinter dem Sohn die Frau (die künftige Partnerin).

Der Sohn verneigt sich tief vor der Mutter und richtet sich wieder auf. Der Sohn sagt zur Mutter (Kursleiter spricht es ihm vor): „Danke, dass du mir das Leben gegeben hast.“ – „Und ich mache jetzt etwas daraus.“ Der Sohn dreht sich um und geht nach hinten zu seiner Frau/Partnerin.

Nun befragt der Kursleiter die Frau (den Stellvertreter), wie sie diese Szene erlebt hat. Danach fragt er den Mann/Sohn, wie es ihm jetzt geht. Zum Schluss

kann auch noch die Mutter gefragt werden, wie es ihr geht, wenn sie jetzt die beiden (ihren Sohn mit seiner Frau) sieht.

### **Demonstration: Mislungene Loslösung „Softi“**

Der Kursleiter sucht möglichst drei neue Männer aus. Einer steht wieder stellvertretend für den Mann, einer für die Mutter, einer für die Frau (Partnerin).

Erstes Bild:

Die Mutter steht auf einem Stuhl, der Sohn am Boden davor. Er lehnt sich an die Mutter an oder schaut zu ihr hinauf. (Die ‚Frau‘ wird in diesem Bild noch nicht gebraucht.)

Der Kursleiter fragt den Sohn, wie es ihm an dieser Stelle ergeht.

Wenn dieses Bild von Abhängigkeit auf eine Partnerschaft übertragen wird, ergibt sich das zweite Bild.

Zweites Bild:

An Stelle der Mutter wird nun die Frau auf den Stuhl gestellt und der Mann steht wieder am Boden davor.

Der Kursleiter fragt die Frau, wie es ihr an dieser Stelle ergeht.

### **Demonstration: Mislungene Loslösung „Macho“**

Der Kursleiter sucht möglichst nochmals drei neue Männer aus. Einer steht wieder stellvertretend für den Mann, einer für die Mutter, einer für die Frau (Partnerin).

Erstes Bild:

Der Sohn steht auf einem Stuhl, die Mutter vor ihm am Boden. Die Mutter schaut zu ihm hinauf.

Der Kursleiter fragt den Sohn auf dem Stuhl, wie es ihm an dieser Stelle ergeht.

Wenn dieses Bild von Abhängigkeit auf eine Partnerschaft übertragen wird, ergibt sich das zweite Bild.

Zweites Bild:

An Stelle der Mutter wird jetzt die Frau vor den Mann gestellt. Er steht auf dem Stuhl, sie am Boden und schaut zu ihm hinauf.

Der Kursleiter fragt die Frau, wie es ihr an dieser Stelle ergeht.

## Didaktischer Kommentar

*Die Demonstration dieser Bilder (Skulpturen) soll die grundsätzliche Beziehungsdynamik sichtbar machen. Erfahrungsgemäß sind solche Bilder sehr eindrücklich und bewirken mehr, als es Worte allein können. Der Kursleiter sollte sich ganz schlicht an die ‚Gebrauchsanweisung‘ halten. Je weniger er von sich aus dazu erklärt oder erläutert, umso stärker wirken die Bilder. Der Kursleiter ist in keiner therapeutischen Rolle, da es nicht um einen konkreten Mann geht, sondern um die symbolischen Rollen. Wenn er mit solchen Skulpturen keine Erfahrung hat, sollte er sich die Demonstration vorher im Kopf einmal gründlich durchspielen oder in einer eigenen Gruppe einmal ausprobieren. Der Kursleiter kann sich darauf verlassen, dass die Stellvertreter auf seine Fragen sehr klar antworten können. Für diesen Zweck funktioniert es, auch wenn Männer für Frauen stehen. Es ist allerdings wesentlich wirkungsvoller und anschaulicher, wenn die Demonstration tatsächlich mit Personen gemacht und es nicht nur aufzeichnet wird.*

*Nach dieser Demonstration sollte möglichst nicht diskutiert werden, da damit die Wirkung der Bilder zerstört wird. Manchmal ist der Wunsch zu diskutieren gerade deshalb so groß, weil man ein Bild los werden möchte. Der Kursleiter kann darauf hinweisen, „dass wir die Bilder wirken lassen wollen und deshalb bewusst nicht darüber diskutieren.“ In der nächsten Übung hat jeder für sich Zeit und Ruhe, den Dingen in sich nach zu gehen.*

## **Einzelübung der persönlichen Verarbeitung**

Jeder Teilnehmer bekommt ein Arbeitsblatt und ausreichend Zeit, um die dichte Demonstration zu verarbeiten und in sich diesen Dynamiken nach zu gehen.

Arbeitsblatt:

Der Softi in mir:

Was profitiere ich davon?

Der Macho in mir:

Was profitiere ich davon?

Der Partner in mir:

Was profitiere ich davon?

## **Anhörkreis**

Wer möchte, kann den anderen seine wichtigste Erkenntnis mitteilen.

*Nach der Demonstration und der persönlichen Verarbeitung ist es schwer, einfach fort zu fahren. Deshalb soll der Anhörkreis zumindest die Möglichkeit bieten, etwas los zu werden. Der Anhörkreis soll aber nur ein Angebot sein – niemand muss etwas sagen. Es spielt keine Rolle, wenn es nur ein kurzer und knapper Abschluss dieses Teils wird. Umgekehrt ist es möglich, dass sich nun ein sehr intensiver Austausch ergibt, der den Rest dieser Einheit ausmacht. Dann ist es auch gut so und der Kursleiter darf den Rest ruhig weg lassen.*

*Dieser erste Teil des Moduls ist sehr gewichtig und kann tief berühren. Deshalb ist der zweite Teil bewusst mit mehr Humor gehalten. Humor ist übrigens immer lösungsorientiert! Die Überleitung sollte diesen ‚Umschwung‘ bewusst markieren (unten als Vorschlag).*

## **Überleitung**

„Das war jetzt der schwergewichtige Teil des Abends. Dafür gibt es zum Ausgleich einen Witz: Ein Huhn kommt zum Schwein und schlägt ihm vor, sie könnten doch ein Team aufmachen. Dann hätten sie jeden Morgen Ham und Eggs. So viel zum Thema Ebenbürtigkeit in der Partnerschaft.“

## **Gruppenarbeit: 10 Gebote zur Partnerschaft**

Es werden zwei Gruppen gebildet, jede bekommt eine eigene Aufgabe:

- 10 Gebote zum Thema:  
Wie vergraule ich meine Partnerin am besten?
- 10 Gebote zum Thema:  
Wie vergrault mich meine Partnerin am besten?

Die Gruppen sollen zuerst über das Thema reden, Beispiele sammeln und sie dann als „10 Gebote“ formulieren. Am Ende müssen sie auf Plakat gebracht werden. Dabei darf geschmunzelt und gelacht werden.

## **Präsentation im Plenum**

Die beiden Gruppen präsentieren hinter einander jeweils die 10 Gebote zu ihrem Thema.

Es wird geklärt, wer im Laufe der kommenden Woche die beiden Plakate abschreibt und den Text allen anderen zuschickt oder zumailt. Die 20 Gebote kann man(n) ja auch seiner Partnerin daheim zeigen.

## **Abschluss**

Die beiden Plakate sind aufgehängt und jeder schaut sie nochmals für sich an. Die Aufgabenstellung dabei lautet:

„Für kommende Woche nehme ich mir einen Punkt vor! Was ist es?“

Jeder Mann bekommt einen Klebepunkt und klebt ihn, ohne Genaueres erklären zu müssen, zu jenem Gebot, zu dem er sich etwas vorgenommen hat.

*Beim Abschluss bleiben die Männer weit gehend anonym mit ihren Vorsätzen. Zwei Dinge sind hier wichtig: Vor dem endgültigen Schlussritual soll es nochmals ernster werden, damit das Thema nicht nur in Gelächter endet. Zudem soll nach dem humorigen Zugang mit den „10 Geboten“ das Thema zum Schluss doch noch eine gewisse Verbindlichkeit bekommen (persönlicher Vorsatz).*

## **Schlussritual**

Schulterkreis – siehe Modul 1

## **Material**

- Arbeitsblatt (vgl. Kopiervorlage) und Schreibzeug
- Plakate und Filzstifte
- Klebepunkte