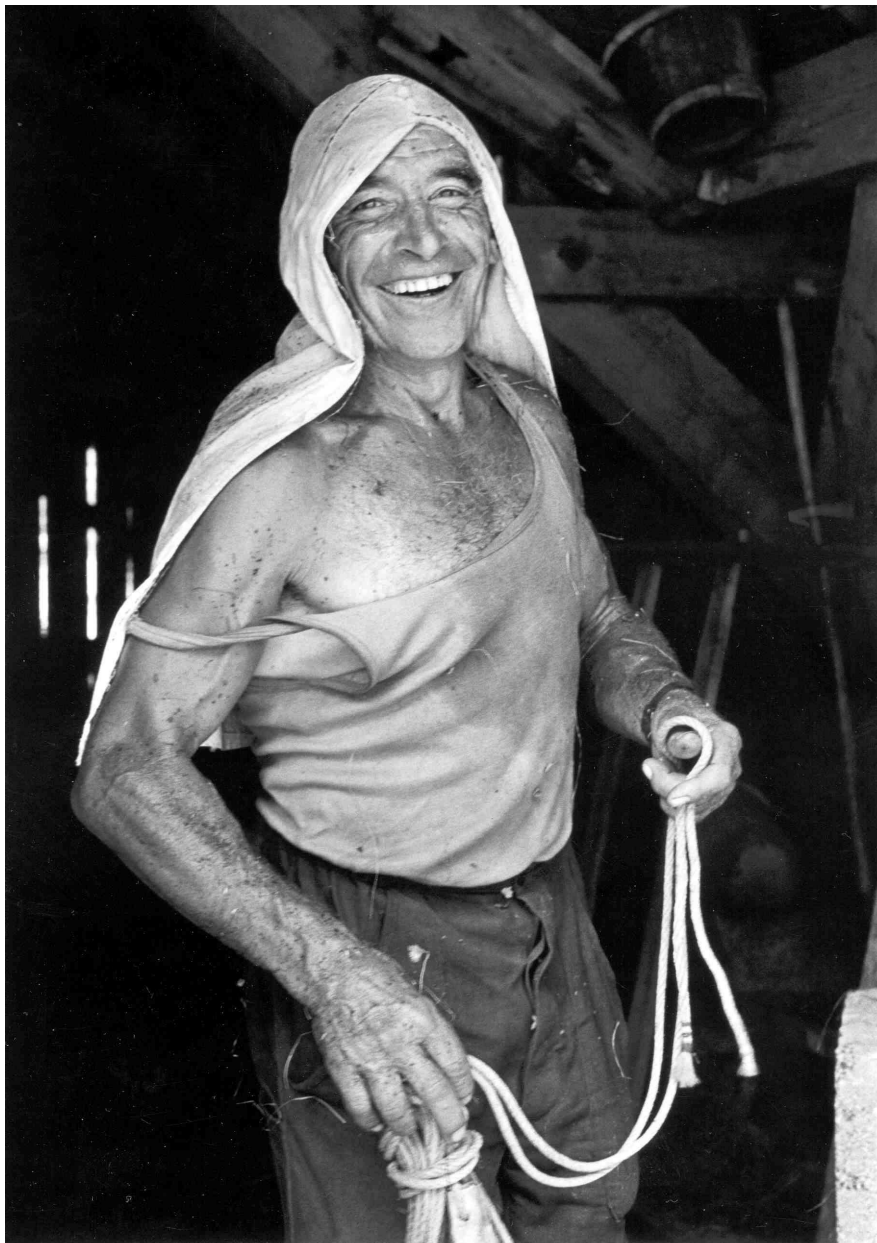


# **Himmel und Erde verbinden**



**Mannsein bewusst leben – Modul 7**

# Himmel und Erde verbinden

Seminarmodul 7

## Begrüßung und Einleitung

Bekanntlich lebt der Mann nicht nur vom Job allein. Es gibt Tiefendimensionen unseres Mannseins, die wir nicht verdrängen dürfen, wenn es uns gelingen soll, Himmel und Erde zu verbinden.

Spiritualität ist die Erfahrung, dass unser Leben von etwas Besonderem durchdrungen ist. Spiritualität ist das Bewusstsein, dass unser Leben nicht aus uns selber kommt, sondern dass wir von einer Göttlichkeit umgeben und getragen sind. Spiritualität ist die Auseinandersetzung mit den Fragen, die mich unbedingt und im Tiefsten meiner Seele angehen.

## Meditativer Einstieg

Stille hilft uns, zu uns selbst zu kommen, die Tiefe der Seele zu erfahren, die wir in der Hektik des Alltags gerne zudecken. Für viele Männer ist Stille sehr ungewohnt und macht vielleicht sogar Mühe. Das darf sein, und trotzdem ist es ein wichtiger Weg in die Tiefe.

### Meditative Stille mit Musik

Die Männer werden eingeladen sich einen passenden Ort zu suchen, sich gut hin zu setzen (oder liegen...) und sich auf ein paar Minuten Stille einzulassen. Zur Erleichterung und Begleitung wird eine ruhige, meditative Musik gespielt.

### Text

Der Text von George Taylor wird an alle Männer verteilt. Zuerst liest ihn der Kursleiter einmal laut vor und dann noch einmal ein anderer Teilnehmer.

„Wir erstreben jenseits aller Worte einen Einklang mit der heiligen Männlichkeit, mit dem Unbegreiflichen und Unaussprechlichen. Erst wenn wir uns dieser tiefen Sehnsucht ganz überlassen, spüren wir unsere Trauer, unsere Freude und unsere Wut. Diese Sehnsucht nach Verbundenheit enthebt uns unserer persönlichen Dramen und verschafft uns Zugang zu unseren tiefsten Gefühlen. Erst dann fühlen wir uns wahrhaft lebendig und menschlich und gelangen in den Genuss eines reichen Gefühlslebens“.  
(George Taylor, in: Wingspan, zit. nach Biddulph, S 231)

## Meditative Stille mit Musik

Auf das Vorlesen und Hören des Textes folgen nochmals einige Minuten meditativer Stille mit Musik.

### *Didaktischer Kommentar*

*Stille ist vielleicht der Königsweg zur eigenen Seele. Trotzdem sind es viele Männer kaum mehr gewohnt zu schweigen und Stille auszuhalten. Der Teil mit der Stille ist hier nicht einfach eine Entspannungsübung, sondern ein wesentlicher Teil der Einheit und des Themas selbst. Deshalb muss dieser Übung wirklich Raum gegeben werden und die Stille darf auch nicht zu kurz sein.*

## **Körperübung: „Erde und Himmel verbinden“**

Die Männer stehen im Kreis. Im Hintergrund kann eine ruhige Musik gespielt werden, die passend ist, die Verbindung zwischen Erde und Himmel anzudeuten. Für manche Männer kann Musik auch hinderlich sein, um sich auf sich selbst zu konzentrieren.

Die fünf Bewegungsabschnitte werden vom Leiter erklärt; zunächst der Inhalt des jeweiligen Schrittes und dann die dazu passende körperliche Haltung. Nun macht die Gruppe die Schritte einmal gemeinsam durch. Die ersten paar Mal kann der Leiter die einzelnen Schritte noch vorsprechen. Dann soll jeder sein Tempo für sich finden. Die Übung wird fünf bis achtmal wiederholt.

### 1. „Ich verbinde Erde und Himmel“

Beide Arme von unten (Erde) nach oben führen, von der Hüfte ab mit gefalteten Händen nach oben weiter bewegen, über dem Kopf bewegen sich die Hände wieder auseinander und die Finger werden weit in den Himmel gestreckt.

### 2. „Ich konzentriere mich auf mich selbst“

Beide Hände lege ich auf die Körpermitte (Sonnengeflecht/Oberbauch).

### 3. „Ich öffne mich für das Draußen: andere Menschen, die Gemeinschaft, die Welt“

Beide Arme langsam weit öffnen und von sich strecken.

### 4. „Ich blicke auf das, was mir wichtig ist: Was ist mir in meinem Leben wichtig?“

Die Arme langsam verschränken und die Hände übereinander auf das Brustbein legen.

5. „Ich muss los lassen lernen: All das was ich lieb habe, was ich halten möchte, muss ich lernen los zu lassen, spätestens im Tod.“

Die Hände und Arme langsam öffnen und die Hände nach unten zur Erde hin öffnen. Langsam in die Knie gehen und die beiden Hände flach auf den Boden legen.

*Die Übung setzt im Prinzip nicht viel voraus. Dennoch ist es wichtig, dass der Kursleiter sie für sich geübt hat und mit ihr vertraut ist. Die Übung sollte ruhig, langsam und konzentriert vollzogen werden. Bei jedem Schritt muss man ein bisschen verweilen können.*

## **Übung und Ritual: Behalten und Loslassen**

Einzelübung:

Die Teilnehmer nehmen wieder dort Platz, wo sie die Stille verbracht haben.

Wie in der Übung zuvor schon angeklungen, gibt es zwei bedeutsame spirituelle Fragen in unserem Männerleben:

Was ist mir wichtig in meinem Leben?  
Was muss ich los lassen?

Die Männer sollen zuerst jeder für sich sammeln (und möglichst notieren), was ihnen in ihrem Leben wichtig ist und was sie ihrer Meinung nach los lassen müssen.

Nach einer Zeit bekommen sie je 3 leere Zettel in zwei unterschiedlichen Farben. Sie müssen sich nun entscheiden, welches für sie die drei wichtigsten Dinge sind und welche jene drei, die sie am notwendigsten los lassen sollten. Diese schreiben sie auf je eine Karte (3 für wichtig und 3 für loslassen), wobei es auch weniger als drei sein dürfen, aber nicht mehr. Es braucht Entscheidungen, die eine Hierarchie der Werte ermöglicht (Was kommt vor wem?).

Plenum:

Der Reihe nach sage jeder Mann in der Runde den anderen zuerst die drei Dinge, die ihm am wichtigsten sind. Die Karten/Zettel dazu steckt er sich ein, d.h. er behält sie und nimmt sie mit.

Dann nennt er die drei Dinge, die er los lassen sollte (möchte) und verbrennt darauf jeweils die Zettel.

*Dieses Modul zur Spiritualität mutet den Männern einiges zu. Andererseits kann man über solche Fragen endlos diskutieren. Deshalb fokussiert das Modul stärker auf spirituelles Tun mit manchmal rituellem Charakter. Das Modul muss vom Kursleiter ruhig und doch bestimmt durchgeführt werden. Er ist fast in der Rolle des Zeremonienmeisters. ‚Bestimmt‘ soll hier heißen, dass die Teile nicht*

*diskutiert werden sollen und andererseits jeder Mann das Recht hat, bei einer Übung nicht mit zu tun.*

*Für das Verbrennen der Zettel gibt es die Möglichkeit in den Keller oder ins Freie zu gehen bzw. einfach eine Glasschale mit einer brennenden Kerze daneben (oder ganz prosaisch einen Blecheimer mit Feuerzeug) bereit zu stellen.*

### **Abschluss: Männergebet**

Die Männer stehen im Kreis und jeder bekommt das folgende Männergebet in die Hand, das alle im Kreis miteinander beten.

Gott, als Männer hast du uns erschaffen.  
Es gab in der langen Lebenslinie,  
an deren vorläufigen Ende wir stehen,  
viele, die dem Begriff „Mann“ Ehre gemacht haben  
und viele, die ihm Schande bereiteten.

Männerhände haben Häuser gebaut  
und Felder bestellt,  
haben Menschen zärtlich gehalten  
und die Gesichter von Frauen gestreichelt,  
sie haben Kinder voll Stolz hochgehoben.

Männerhände haben aber auch geschlagen  
und Waffen geschmiedet,  
haben ermordet und vergewaltigt,  
haben die Schöpfung ausgebeutet,  
dass sie jetzt verletzt daliegt.

Gott, lass uns Männer sein,  
die den Namen unseres Geschlechtes  
zu einem wohlklingenden Namen werden lassen,  
lass uns Männer des Segens und des Lebens sein.  
Amen

## **Schlussritual**

Nach dem Männergebet beendet der Kursleiter offiziell nicht nur das Modul, sondern möglicherweise den ganzen Kurs und geht damit über ins gewohnte Schlussritual mit dem Schulterkreis, wobei die Männer ein Zeit lang im Kreis stehen bleiben, bevor sie sich gemeinsamen verbeugen.

Nach diesem rituellen Schluss liegt es nahe, das Ende in ein kleines Fest übergehen zu lassen. Diese Zeit soll der Kursleiter nützen, um die Männer darauf anzusprechen, ob und wie sie miteinander weiter machen wollen. Die Frage, ob aus der Kursgruppe nicht eine selbstständige Männergruppe wird, soll vom Kursleiter aktiv angesprochen werden.

*Die einzelnen Teile dieser Einheit sollen möglichst ruhig und gesammelt ineinander übergehen. Vom Zeitplan bleibt genügend Raum für ein Abschlussfest, in dem es dann wieder weniger bestimmt und offenkommunikativ zugehen darf. Das Abschlussfest kann organisatorisch vorbesprochen werden und jeder bringt beispielsweise etwas mit.*

*Im Sinne des Ganzen wäre es sinnvoll, wenn aus einer Gruppe von Männern, die diese Module miteinander durchgemacht hat, eine eigenständige Männergruppe wird.*

## **Material:**

- Text für alle (vgl. Kopiervorlage)
- Schreibzeug, Zettel in zwei verschiedenen Farben
- Einrichtung zum Verbrennen der Zettel
- Gebet (vgl. Kopiervorlage)
- Schlussfest?!!