

Mit dem eigenen Vaters ins Reine kommen



Mannsein bewusst leben – Modul 1

Mit dem eigenen Vaters ins Reine kommen

Seminarmodul 1

Die Erfahrung zeigt, dass das Verhältnis zum eigenen Vater für Männer eines der elementarsten Themen ist, um das viele nicht ungern einen Bogen machen würden. Da viel von diesem Verhältnis abhängt, ist es sinnvoll mit dem Thema zu beginnen. Gleichzeitig steht aber das erste Modul nicht nur dem Thema zur Verfügung, da es auch um das kennen Lernen und die Spielregeln geht. Deshalb kann das Modul inhaltlich etwas voll sein. Jeder Kursleiter muss für sich entscheiden, was er straffen, kürzen oder gegebenenfalls weg lassen kann. Der Brief an den Vater zum Schluss wäre allerdings schon wichtig.

Hausübung zu Vorbereitung

Vor Beginn des ersten Abends bekommen die angemeldeten Teilnehmer einen Brief. In diesem werden sie gebeten, ein Foto ihres Vaters mit zu bringen (am besten als Fotokopie) und sich einen Satz ihres Vaters zu überlegen, der ihrer Meinung nach typisch ist für ihn bzw. ihnen stark in Erinnerung ist (gut oder schlecht ist egal).

Didaktischer Kommentar

Dass es schon vor Beginn etwas zu tun gibt, soll bei den Teilnehmern die Verbindlichkeit des Unternehmens stärken und verdeutlichen. Durch die Aufgabe, ein Foto und einen Satz auszusuchen, beginnt jeder sich bereits mit dem Thema des ersten Blockes zu beschäftigen. Andererseits ist es keine große Arbeit und wird mit dieser Hausübung keiner überfordert.

Begrüßung und Beginn

Der Kursleiter begrüßt die anwesenden Männer und stellt sich selber nur kurz vor.

In knapper Form werden Ziele und Methoden des Kurses dargestellt.

Der Kursleiter schlägt den anwesenden Männern vor, dass sie sich gegenseitig mit „du“ anreden.

Der Kursleiter erklärt die Grundregeln, die in diesem Kurs für alle gelten sollen und stellt das Einverständnis in der Gruppe darüber her:

- Was hier geredet wird, bleibt hier! Es ist für uns selbstverständlich, dass wir mit Dingen, die im Kurs besprochen werden, absolut vertraulich umgehen.

- Jeder redet von sich, statt ‚man(n) redet über etwas‘! Wir bemühen uns alle, am Thema zu bleiben und keine ‚Diskussionsrunde‘ aufkommen zu lassen.
- Jeder ist für sich selbst verantwortlich! Jeder entscheidet für sich, was und wie viel er von sich geben will. Gleichzeitig wollen wir aber auch, dass etwas geschieht.

Die Begrüßung ist der selbstverständliche Beginn eines Unternehmens. Die eigene Vorstellung soll an dieser Stelle jedoch kurz ausfallen, da es danach eine ausführlichere Gelegenheit gibt.

Wenn Ziele und Methoden des Kurses eingangs erläutert werden, schafft es für die Teilnehmer Sicherheit. Sie wollen Klarheit und wissen, was sie erwartet. Bekanntlich kann man mit Erwachsenen fast alles tun, wenn man ihnen erklärt warum. Diese Erklärung nimmt Widerstände vorweg, die später kommen könnten.

Normaler Weise ist die Frage von „du“ oder „Sie“ eine Frage von Nähe oder Distanz und es ist in der Regel nicht ratsam, Kursteilnehmern hier etwas aufzudrängen. Sie sollen ihr Nähe-Distanz-Verhältnis selbst bestimmen können. Von jeder Regel gibt es aber Ausnahmen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es für Männer in männerspezifischen Workshops kein Problem ist, sich gleich zu duzen, sich gleichsam verbrüdern zu lassen. Vielleicht ist es auch gut, das Du-Wort so einzuführen, dass „wir hier als Brüder unter Brüdern sind“. Erfahrungsgemäß schafft das unter Männern sehr schnell eine erstaunlich offene Atmosphäre. Mit dem Du-Wort werden auch bestimmte äußerliche Rollen wie rituell abgelegt; in der Sauna siezt man sich ja auch nicht.

Die Grundregeln sind nicht nur für den Kursverlauf wichtig, sondern schaffen den Rahmen und die damit verbundene Sicherheit, die für viele Männer wichtig ist, um sich überhaupt zum öffnen. Die Erfahrung zeigt, dass Männer solche Regeln, wenn sie anfangs klar ausgesprochen und vereinbart werden, sehr schätzen und sich konsequent um ihre Einhaltung bemühen. Die erste Regel ist gerade dort wichtig, wo sich die Männer untereinander gut kennen (z.B. in einem Dorf). Die zweite Regel ist aus methodischen Gründen vor allem für den Kursleiter wichtig, signalisiert aber auch, worum es hier gehen wird. Die dritte Regel soll nochmals Sicherheit für den Einzelnen schaffen. Der Nachsatz ist wie ein Bekenntnis, sich auch fordern lassen zu wollen.

Kennenlernrunde

Aufgabenstellung:

Dem ersten gegenseitigen kennen Lernen dienen zwei Fragen:

- Wer bin ich?
- Warum bin ich da?

Gleichzeitig werden die Teilnehmer aufgefordert, die Antwort auf die Frage „Warum bin ich da?“ dann auf ein Wort zu bringen und dieses auf einen Zettel zu schreiben (A4, A5, oder Chart).

Anhörkreis:

Der Kursleiter beginnt selbst mit seiner Vorstellung nach dem vorgegebenen Muster.

Danach stellen sich alle Teilnehmer reihum vor. Der Zettel mit dem Wort wird nach jedem Einzelnen für alle sichtbar angepinnt, aufgeklebt oder am Boden aufgelegt.

Der Kursleiter rundet diese Übung ab, indem er die Wörter auf der Pinnwand (o.ä.) noch einmal alle vorliest aber nicht kommentiert.

Mit der bewusst offenen Frage „Wer bin ich?“ obliegt es im Moment dem Einzelnen, was und wie viel er von sich erzählen will. Es wäre gar nicht sinnvoll, wenn diese erste Runde zu ausufernd wird. Zum einen wird man(n) sich schon noch näher kennen lernen und zum anderen würde es für die erste Einheit zu viel Zeit brauchen. Dadurch dass der Kursleiter beginnt, kann er indirekt vormachen, wie und in welchen Umfang er es sich etwa vorstellt. Er gibt implizit das Muster vor. Langredner, die schon vor ihrer Geburt beginnen, dürfen in dieser Phase dezent eingebremst werden mit dem Hinweis darauf, dass es im Laufe des Kurses noch genügend Möglichkeiten geben wird.

Die Frage „Warum bin ich da?“ bietet dem Kursleiter die Chance, Hintergrund und Motivation der Teilnehmer herauszuhören. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Begründungen wie „Die Frau hat mich angemeldet“ oder „Das Seminar ist ein Geschenk meiner Frau“ kein Grund sind, dass sich diese Männer dann nicht doch voll einlassen. Etwas Unsicherheit und Angst am Beginn dürfen sein.

Die Frage „Warum bin ich da?“ ist bewusst kein Abfragen der Erwartungen. Dies wäre nur sinnvoll, wenn der Kursleiter dann auch bereit wäre, auf die Erwartungen einzugehen. Hier liegt aber ein durchdachtes Kurskonzept vor, zu dem sich die Teilnehmer letztlich auch angemeldet haben. Insofern reicht es, wenn offen dargelegt wird, was sie zu erwarten haben (siehe oben).

Die Entscheidung für ein Wort (Chart), soll die Frage nach der Motivation noch einmal zusätzlich verdichten. Beim Vorlesen ist es wichtig, dass der Kursleiter durch die Art und Weise, wie er das macht, die verschiedenen Motivationen würdigt und ja nicht wertet. Er muss signalisieren: Es darf sein, was ist! Durch diesen Abschluss der Kennenlernrunde, soll sich jeder Teilnehmer wie rituell angenommen fühlen.

Die einzelnen Zettel mit den Motivations-Wörtern nimmt der Kursleiter am Schluss mit (Würdigung!) und bewahrt sie auf. Sie können am Beginn des nächsten Blockes als positives Memory wieder verwendet werden. Vielleicht gibt es auch im weiteren Kursverlauf einen Anlass, die Zettel noch einmal heraus zu ziehen.

Themenrunde

Gruppenbildung:

Es werden auf eine schnelle Art drei Gruppen gebildet. Diese sollen sich mit ihren Stühlen zusammen setzen.

Aufgabenstellung:

Jede Gruppe bekommt einen Zettel auf dem ein jeweils anderer Satz steht:

- „Wir können uns den Vater nicht aussuchen, aber wir verdanken ihm unser Leben.“
- „So lange ich mit meinem Vater im Clinch bin, bin ich mit meiner Männlichkeit im Clinch.“
- „Du kannst in deinem Leben nichts Wesentliches vollbringen, solange du deinen Vater nicht verstanden, ihm nicht vergeben und nicht auf die eine oder andere Weise gelernt hast, ihm Achtung entgegen zu bringen.“

Gruppengespräch

Die Gruppen werden aufgefordert, den Satz zu lesen und kurz die persönlichen Reaktionen auszutauschen (10 Minuten).

Plenumsrunde

Im Plenum (wieder Sitzordnung im Kreis) liest jede Gruppe ihren Satz vor und berichtet kurz vom Gespräch (10 Minuten für ganzes Plenum).

Falls schon jemand fragt: Die Teilnehmer bekommen dann am Schluss des Abends einen Zettel mit allen drei Sätzen zum mit nach Hause Nehmen.

Nach dem Vorstellen und den Spielregeln wird nun in das Thema der Einheit gewechselt. Mit der Gruppenbildung kommt Bewegung hinein, es soll aber damit nicht viel Zeit verschwendet werden (abzählen, oder so wie sie gerade sitzen). Zudem liegt Gruppenbildung als gruppenspezifischer Akt (Wer will mit wem?) Männern in dieser Phase nicht besonders.

Da in dieser Einheit nicht die ganze Zeit dem Thema zur Verfügung steht, geht es darum, inhaltlich sehr direkt auf den Punkt zu kommen. Im Gruppengespräch und bei der Plenumsrunde geht es nicht darum, das Thema breit zu diskutieren. Die Übung soll viel mehr in fast provokativer Form das Thema in den Männer anregen oder zum Klingen bringen. Der Kursleiter muss sogar darauf achten, dass es bei diesem Anklingen bleibt und die Teilnehmer nicht in eine Diskussion flüchten. Vieles soll und muss einfach so stehen bleiben. Wer sich dem Thema Vater bei sich noch nie gestellt hat, wird es sowieso nicht an einem Abend erledigen. Wir können aber darauf vertrauen, dass da etwas in Gang kommt.

Reframing-Übung

Reihum stellt jeder Teilnehmer seinen Vater vor mit dem Bild und dem ausgewählten Satz (vgl. Hausübung vorab). Zum Satz teilt er mit, was er für ihn bedeutet.

Nach jedem einzelnen Teilnehmer sind die anderen aufgefordert zu überlegen, was der Satz noch bedeuten könnte. Wer will kann eine Variante zu diesem Satz sagen (bis zu 3 Varianten). Es soll aber nur der umgedeutete Satz geäußert werden (keine Kommentare, Diskussionen oder Bewertungen).

Es ist anzunehmen, dass jeder Teilnehmer mit dem ausgesuchten Satz des Vaters eine Wertung verbindet. Das Thema „Mit dem Vater ins Reine kommen“ wird dadurch angeregt, dass Sätze des Vaters von anderen umgedeutet werden, wodurch neue und vielleicht auch versöhnliche Sichtweisen entstehen. Meist erkennt man es bei anderen besser als bei sich selber – aber es wirkt ja wieder auf einen zurück. Selbstverständlich können aber auch versöhnte Sichtweisen bestärkt werden.

Was hier in Gang kommen kann, ist sehr intensiv. Grundsätzlich gilt: Was ist, darf sein! Alle Gefühle und die ganze Realität müssen zugelassen werden.

Der Kursleiter muss diesen Teil sehr straff moderieren bzw. sehr klar und entschieden führen. Es mag sinnvoll sein, zu Beginn darauf hin zu weisen. Sobald die Teilnehmer sich gegenseitig bewerten oder ins diskutieren flüchten, ist die Wirkung der Übung weg. Wenn keine Neudeutung (reframing) von den Teilnehmern kommt, kann der Kursleiter inhaltlich einspringen. Möglicherweise ist der Beginn etwas mühsam, weil ungewohnt, aber dann müsste sich die Übung schon einspielen. Es ist wichtig, die Sätze, die kommen, stehen zu lassen und dem einzelnen Mann Zeit zu geben, sie aufzunehmen (ev. kann er auch noch mal nachfragen). Vielleicht wäre es gut, den Einzelnen zu fragen, ob es für ihn jetzt ok ist, bevor zum nächsten Mann übergegangen wird.

Einzelübung + Hausübung: Brief an den Vater

Jeder Mann schreibt einen Brief an seinen Vater.

Jeder gibt den Brief in ein Kuvert, das er an sich selbst adressiert und legt das Foto bei (nicht Pflicht).

Die Briefe werden dann unter den Männern ausgetauscht. Jeder hat den Auftrag, dem anderen als sein Vater (Fotos liegen bei) einen kurzen Antwortbrief zu schreiben. Die Briefe sollen möglichst so abgeschickt werden, dass ihn jeder in der kommenden Woche erhält. Jeder erhält dann seinen Brief, das Foto und einen fiktiven/stellvertretenden Brief des Vaters an sich.

Es wird zuerst gewartet, bis jeder seinen eigenen Brief fertig geschrieben hat. Dann stehen alle auf und geben den Brief einem Mann nach Wahl.

Schreiben, auch wenn es für manche sehr ungewohnt ist, hat eine tiefe Wirkung. Vielleicht ist es anfangs wichtig, auf dem Schreiben zu bestehen. Es

ist sinnvoll Schreibzeug und vor allem die Kuverts mitzubringen. Wenn jemand ein wertvolles Foto nicht aus der Hand geben will, ist es kein Problem. Fotokopien (Ausdrucke) wären deshalb ratsamer.

Meist gelingt es in solchen Übung ganz gut, stellvertretend in eine andere Rolle zu gehen. Die Antwortbriefe dürften eine zumutbare Hausübung sein, zumal jeder auch einen Brief bekommt. Der Austausch ist wichtig, da damit jeder Mann sowohl als Sohn wie als Vater einen Brief schreibt und der Perspektivenwechsel viel in Bewegung bringt.

Verabschiedung und Schlussritual

Der Kursleiter dankt den Teilnehmern, weist nochmals auf die Hausübung hin, gibt einen Ausblick auf den nächsten Abend und verteilt die Zettel mit den drei Sätzen.

Der Abend wird mit einem Schlussritual beendet. Die Männer stehen Schulter an Schulter in einem Kreis zusammen und legen einander die Arme auf die Schultern. Dann verneigen sie sich gemeinsam (wie voreinander) gegen die Mitte hin.

Am Schluss sollte nicht nur Organisatorisches stehen, sondern auch der Inhalt: der Zettel mit den drei Sätzen. Es gibt gute Erfahrungen in der Arbeit mit Männern, bestimmte Punkte rituell zu markieren. Deshalb soll es für den ganzen Kurs ein Schlussritual geben. Diese Rituale bleiben an allen Abenden die selben. Das beschriebene Schlussritual stellt eine gewisse körperliche Nähe her, hat aber nichts Peinliches. Es ist ein sehr würdiger Abschluss, der auch die Verbundenheit untereinander zum Ausdruck bringt.

Material

- Papier und Filzstifte für das eine Wort zu den Erwartungen (soll leserlich visualisiert werden)
- Stifte, Papier und Kuverts (!) für die Briefübung
- Zettel mit den drei Sätzen (vgl. Kopiervorlage)

In der brieflichen Einladung kann darauf hingewiesen werden, dass die Teilnehmer Schreibzeug mitbringen sollen. Erfahrungsgemäß ist es aber trotzdem sinnvoll, in Reserve alles dabei zu haben.