

# Männer sind Söhne

## 10 Abende für Männer, die sich selbst und anderen Männern wirklich begegnen wollen

Das Motto stimmt immer noch: Begegnung. Es ist eine Einladung an dich, den Männern in dieser Gruppe und den Männern in deinem Leben zu begegnen.

Viele Männer sind in ihrem Alltag im Grunde allein und sehnen sich nach Geborgenheit, nach einem echten, tiefen Miteinander. Immer noch wirkt das Bild des Einzelkämpfers, der sich gegen „die anderen“ behaupten muss, seine Kräfte einteilt und sich und seine (inneren) Lieben schützt.

Und viele von uns brennen aus, sind erschöpft und im Grunde fühlt sich der Kampf sinnlos an.

Da fehlt etwas.

Auch wenn wir noch nicht wissen, was.



## Wir brauchen die Leere für das Neue

Denn genau das ist unsere Chance: das Innehalten, das Nichtwissen. Unsere Begegnung jenseits der Rollenbilder.

Es ist es an der Zeit, etwas Neues zu entdecken. Und wir brauchen die Leere, die sich zwischen uns auf-tut, in der sich dieses Neue einfinden kann. Wir brauchen Zeit, um den Raum zwischen uns und in uns zu spüren. Es geht um eine neue Fülle und wenn wir zunächst auf Ratlosigkeit, Langeweile stoßen, sind wir genau auf dem richtigen Weg. Am Anfang ist das Neuland unbekannt.

Lasst uns einander wirklich in der Tiefe begegnen mit allem, was wir dabei erleben – die Intimität und unsere geheimen Befürchtungen. Unsere Sehnsucht nach dem männlichen Miteinander in Kraft und Zärtlichkeit und unsere Angst davor. Lasst uns entdecken, was wir wirklich füreinander sind und wie wir uns miteinander entfalten können. Und wir werden dabei all das brauchen, was wir bisher gelernt haben, was immer es auch sei!

Wir würdigen unsere Väter und Großväter und wir gehen weiter. Jeder einzelne auf seine Weise und miteinander.

Lass dich auf einen Weg eins, auf dem du tiefer in dich selbst und deine Gegenwart eintauchst. Im Laufe der zehn Abende werden wir einige Stationen aufsuchen, Themenschwerpunkte, mit denen wir uns befassen.

### **Verantwortung / Rollen / Selbstbehauptung**

Wir alle sind in unserem Alltag in verschiedenen Rollen oder Masken unterwegs. Sie schützen uns und erleichtern uns oft unser Leben. Doch wie fühlen wir uns in diesen Rollen? Wie angestrengt versuchen wir oft, uns durchzusetzen und „gut anzukommen“, etwas zu erreichen oder darzustellen! Was ist deine Hauptrolle in deinem Leben? Welche Maske ist dir am vertrautesten? Gibt es Situationen, in denen du alles loslässt und es wagst, dich unverstellt zu zeigen? Und welches Risiko gehst du damit ein?

### **Selbstbilder / Fremdbilder**

Aus den Rollen, die wir im Leben spielen haben wir ein oder mehrere Selbstbilder entwickelt, unsere Identität(en). Das sind unsere feststehenden Bilder: „So bin ich!“. Und wir können uns gar nicht vorstellen, das wir auch ganz anders sein könnten. Viel mutiger zum Beispiel, oder bescheidener, mitfühlender, arroganter. Gibt es etwas an dir, das du total ablehnst?

Und auch die Menschen unserer Umgebung haben verschiedene Bilder von uns. Kennst du das Bild, das andere von dir haben? Schon mal gefragt? In der Gruppe können wir eine Menge über uns erfahren, wenn wir die anderen als Spiegel nutzen.

Das Leben in Rollen und Bildern ist ein Leben in ständigen Vergleichen, die uns oft schlecht aussehen lassen. Zumindesten besteht diese Gefahr. Und so leben wir in einer beständigen Spannung zwischen Selbstverachtung und der Sehnsucht nach unserer angeborenen Selbstliebe.

### **Aufhören / Nichtwissen / Nichttun**

Hast du schon einmal versucht, dich „ab jetzt“ radikal zu lieben, vielleicht sogar wild entschlossen? Hat das nachhaltig funktioniert?

Vielen von uns ist Druck sehr vertraut. Und wir haben sogar gelernt, wie wir uns sehr gut selbst unter Druck setzen. Doch unser Verstand kennt nichts Neues über uns! Bewusst anstreben können wir nur das, was wir bereits kennen.

Wenn wir uns jenseits unserer vertrauten Rollen und Selbstbilder entdecken wollen, müssen das Vertraute verlassen. Wir unterbrechen für einen Moment das, was wir gerade gewohnheitsmäßig tun. Und wir unterbrechen auch den Reflex zu erklären, zu ergründen, wissen zu wollen.

Dieses Aufhören mit dem, was wir gerade tun ist für unseren Verstand so fremd, dass er für Augenblicke aussetzt. In dem Moment stehe wir im Freien. Das ist der Beginn des Unbekannten, Neuen. Und wenn dieses Unbekannte auch noch so fein ist: es kann besonders abenteuerlich sein...

## **Wahrhaftige Begegnung**

...in so einem Moment in Verbindung mit einem Gegenüber zu sein. Du bist in Kontakt mit einem Menschen und hörst auf zu tun, was du in so einer Situation gewöhnlich tust. Du machst nichts anderes, suchst keine Alternative. Du unterbrichst dich einfach. Punkt. Und dann beobachtest du, was in dir passiert. Wie du vielleicht rebellierst und du nach rettenden Gedanken greifst. Dann unterbrichst du dich wieder. Und wieder. So verwirrst du deinen Verstand, der sich vermutlich recht schnell zurückziehen und Ruhe geben wird.

## **Stille / Innehalten**

Denn das ist es, wohin das Nichtwissen führt: in die Stille. Wenn die Aktion einen Augenblick lang aufhört, wird die Stille dahinter spürbar. Das Innehalten öffnet den Raum, in dem alles geschieht und in dem nichts mehr geschieht.

Es ist paradox: Stille heißt nicht Schweigen. „Non-acting is not non-doing!“

Stille ist der Raum, in dem Reden geschieht, und das So-Reden und So-Handeln verliert an Bedeutung.

Doch das alles kann man nicht „erreichen“, es gibt da nichts herzustellen. Das Innehalten genügt, um das, was immer da ist, freizugeben. Und das ist wörtlich gemeint – das geht in der U-Bahn, auf dem Klo, in einer Besprechung und im Wald. Probiere es aus, liebevoll und ohne Druck, nur als Experiment.

Unterbrechen, Innehalten.

## **Lebenslust / Lebendigkeit**

Schließlich: wenn das, was wir tun und sagen, unsere Meinungen, Bedenken und Bestrebungen unwichtiger werden, können wir allmählich auch die Kontrolle abgeben. Unser Ego macht Platz für verborgene Lebendigkeiten und Variationen unserer Selbst. Und manchmal ist es so, dass das Undenkbare plötzlich Spaß macht!

Wir laden dich ein auf einen Weg in deinem Alltag.

An diesen Abenden werden wir tanzen und still werden. Wir werden miteinander lachen, weinen, reden. Du wirst für Dich sein oder im Körperkontakt mit den anderen Männern. Wir werden mit systemischen Skulpturen arbeiten, mit Bioenergetik und gestalttherapeutischen Elementen.

## **Und das Wichtigste bist Du und was Du mitbringst!**

Diese Terminreihe ist eine geschlossene Gruppe, die wir auf 15 Teilnehmer begrenzen.

## **Bitte melde Dich möglichst bis zum 19.05.2017 an.**

Wenn du zu dieser Veranstaltungsreihe nicht kommen kannst, jedoch an weiteren Angeboten interessiert bist, schicke uns bitte eine eMail:

[info@maenner-sind-soehne.de](mailto:info@maenner-sind-soehne.de) oder über <http://maenner-sind-soehne.de>.

## Wo findet die Abendgruppe statt?

Gesellschaft für Systemische Therapie (GST), Kolosseumstraße 1, 80469 München

## Wann?

Montag, 19.06.2017, GST  
Montag, 03.07.2017, GST  
Montag, 17.07.2017, GST  
Montag, 31.07.2017, GST  
Montag, 18.09.2017, GST  
Montag, 02.10.2017, GST  
Montag, 16.10.2017, GST  
Montag, 30.10.2017, GST  
Montag, 13.11.2017, GST  
Montag, 27.11.2017, GST

Jeweils von 19:00 bis 22:00 Uhr.

## Kosten?

30€ pro Abend, zahlbar vor Ort.

Wenn diese Kosten deine Möglichkeiten übersteigen, werden wir sicher eine Lösung finden. Bitte sprich mit uns darüber.

## Anmeldung

Bitte melde Dich per EMail [info@maenner-sind-soehne.de](mailto:info@maenner-sind-soehne.de) oder über <http://maenner-sind-soehne.de> an.

## Veranstaltungsrahmen

Diese Abendgruppe ist eine Selbsterfahrungsgruppe und keine psychotherapeutische Gruppe.

Sie ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung.

Deine Teilnahme an der Abendgruppe ist freiwillig. Du trägst die volle Verantwortung für Dich selbst und Deine Handlungen inner- und außerhalb der Veranstaltung.

Als Teilnehmer verpflichtest Du Dich zu einem vertraulichen Umgang mit allen Informationen in Bezug auf den Gruppenprozess und die Teilnehmer.

## Wer wir sind

### Heiner Pithan

#### Gestalttherapeut

Es ist mir eine Freude, Menschen und insbesondere uns Männern Erfahrungsräume zu schaffen für tiefe Begegnung miteinander, für Lust und Stille und bewusste Grenzen. Darum bringe ich meinen Humor, meine Lebendigkeit und meine Präsenz ins Spiel.

Weil ich gar nicht anders kann!

[hallo@lebendiger-kontakt.de](mailto:hallo@lebendiger-kontakt.de)

Tel: 089/72407963

Mob: 0163-743 46 16

<http://lebendiger-kontakt.de>



### Frank Kirchner

#### Systemischer Therapeut

Echte Begegnungen zu Menschen entstehen, wenn ich mich selbst annehme.

Annehmen braucht Selbsterfahrung.

Mir ist es ein Herzensanliegen, Menschen in ihrer Selbsterfahrung zu begleiten.

[frank@kirchner.at](mailto:frank@kirchner.at)

Tel: 0179-29 80 195

