

akademie bios®



Männergruppe

# Männerinitiation im modernen Alltag

Geführte, intensive Männer-Selbsterfahrungsgruppe  
mit natürlicher Spiritualität und Alltagsritualen

[www.akademiebios.at](http://www.akademiebios.at)

### Ausgangslage

Die westliche Welt überfordert den Mann von heute immer häufiger im modernen Alltag und lässt ihn im Spannungsfeld zwischen persönlich einfühlsam und mitfühlend mit dem Umfeld und der Umwelt, soweit dies nach den Verletzungen aus der Kindheit eben noch möglich ist, und dem medial stilisierten Macho Mann, der als Held mit Waffengewalt seine persönliche Welt rettet, in der heutzutage medialisierten Gesellschaft im „Regen“ stehen. Im noch vorherrschenden ökonomischen Patriarchat, wo vom Mann erwartet wird, dass er immer stark ist und „seinen Mann steht“ – und das in all den vielfältigen Rollen, die ein Mann heute mehr denn jemals zuvor wahrnimmt: als Geschäftsmann, Lebenspartner, Liebhaber, Vater, engagierter Verantwortungsträger, Persönlichkeitsentwickler, Sportler, IT-Studierender, Work-Life-Balance Gesundheitskundiger u.v.a. – müht sich Mann als Leistungsträger im Hamsterrad des Funktionierens ab. Durchatmen kommt da für viele erst nach einem langen beruflich-sportlichen Dauerlauf geradewegs in die Midlife-Crisis.

Hinzu kommt: Beruflich ist es heute noch immer ein Unding, Gefühle offen zu zeigen. Es wird als Schwäche und Inkompetenz angesehen, seine Gefühle nicht „unter Kontrolle“ zu haben.

Ein emotional reifer Mann zu werden, wird allgemein nicht gelehrt. Ebenso wenig, vom Jungen wirklich zum Erwachsenen zu werden, seine wahre Berufung zu finden und Verantwortung auch für seine private Lebensgestaltung und für die Gesellschaft zu übernehmen. Zumeist fehlt das Vorbild des eigenen Vaters ebenso wie eine tragfähige Vater-Sohn-Beziehung, und so muss jeder mit wenig Vorbildern für ein tiefgründiges MANNsein im Umfeld oder in der Öffentlichkeit sich selbst auf eine zumeist langwierige und abenteuerliche Suche – an oft überholten religiösen Vorstellungen und abgehobenen esoterischen Phantasiegebilden vorbei – nach seinem **individuellen, emotional reifen und spirituell erfüllenden MANNsein** machen.

Zeit ist dabei rar, da die beruflichen Anforderungen enorm ansteigen. Zeit für die Beziehung und die Familie bleibt meist wenig, für ehrlich-tiefgründige Männerfreundschaften noch weniger. Und die Erkundung der eigenen Spiritualität bleibt oft gleich ganz auf der Strecke.

Hinzu kommt immer öfters auch der finanzielle Druck, wo gesellschaftlich vom modernen Mann mit Familie und Kindern ganz schön viel erwartet wird.

... und dabei soll MANN dann noch ruhig, gelassen, entspannt und ausgeglichen, ein sympathischer und empathischer Partner, liebevoller Vater und ein spirituell sowie sexuell erfüllender Mann sein ...

### Einführung

Die Anforderungen des modernen Alltags an einen MANN gaben den Anlass, eine Männergruppe zu initiieren, die sich diesen Herausforderungen des MANNseins in der heutigen Zeit annimmt. In einem geschützten Rahmen werden Impulse angeboten, den Prozess des MANNwerdens selbst aktiv einzuleiten. Dieser Prozess wird durch „Mentoren mit Herz und Verantwortung“ begleitet.

Früher war es in sehr vielen Kulturen üblich, die Übergänge vom Jungen zum Mann mittels Ritualen in einem geschützten Rahmen zu begleiten. In einem solchen geschützten Raum unter Männern kann MANN sich entspannt auf sich selbst besinnen, reflektieren, sich offen und ehrlich zeigen, für Neues öffnen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. MANN kann dadurch seine Verhaltensstrategien überdenken, alternative Denk- & Handlungsweisen entwickeln, einen neuen Zugang zu seiner Kraft finden, seine Wurzeln klären und einen Heilungsprozess für seine Verletzungen im Herzen einleiten – ... wenn MANN dafür bereit ist!



Der erste Schritt dahin ist, für sich die Absicht und die Bereitschaft zu äußern, 86 sich selbst ehrlich und ernsthaft zu begegnen und der Natur der Dinge im eigenen Leben auf den Grund gehen zu wollen. MANN kommt dadurch wieder in Berührung mit seiner (oft längst verdrängten) inneren Leidenschaft, Lebenssinn und -aufgabe für sich (tief gehender) zu ergründen.

„Für 90% aller Männer hat die Suche nach der Lebensaufgabe oberste Priorität. Um die eigene Mission (wieder) zu entdecken bzw. zu verfeinern, benötigt ein Mann drei wesentliche Dinge: Einsamkeit, echte Herausforderungen und die Gemeinschaft mit anderen Männern, die ihm Oberflächlichkeit, Mittelmäßigkeit und Schwachsinn nicht durchgehen lassen.“ (Christian Stehlik, TypischMann.at)

Die Begegnung mit sich selbst und seiner Natur als Mann – in der Natur – ist für viele Männer eine echte Herausforderung. Eine Männergruppe wie diese erlaubt es, dies gemeinsam – und auch konstruktiv einsam – zu erleben!

## Methodischer Ansatz

Im Prozess des MANNwerdens vom Jungen bis zum erwachsenen, emotional reifen und verantwortungsvollen Mann wird jeder MANN mit den wichtigsten Stationen, Herausforderungen bzw. Entwicklungsschritten des Lebens konfrontiert, ob MANN will oder nicht. Über Generationen und Kulturen hinweg hat es weltweit immer (wieder) Menschen gegeben, die diese allgemeinen Entwicklungsschritte zur vollen Entfaltung ihres Potenzials im jeweiligen Entwicklungsbereich zum Ausdruck gebracht haben. Im Laufe der Zeit hat sich dieses Wissen um den „rechten Weg“, obgleich stets neuer Pfade, ins kollektive Unbewusste der Menschheit bildhaft eingepreßt. Solche Urbilder, sogenannte Archetypen, voll entfalteter männlicher Entwicklungsphasen können gezielt dazu genutzt werden, um sich über die ureigene Kraft der Archetypen und ihrer Lebensweisheit wieder mit seinem ursprünglichen männlichen Potenzial zu verbinden. Damit gelingt es leichter, den Herausforderungen des Alltags standfest, klar und kraftvoll zu begegnen und die eigene aktuelle Entwicklungsphase gut zu meistern. Diese wertvolle Ressource wird in zahlreichen Männergruppen erfolgreich angewandt.

In dieser Männergruppe gehen wir mit der Archetypen-Arbeit auf eine archetypische Reise durchs Leben (nach **archetypical journey**®) – mit aufeinander aufbauenden Stationen der Entwicklung zum Mann – vom Inneren Kind, über den Liebenden, den Suchenden bzw. den Wanderer, den Krieger, den König, den Magier bis hin zum Weisen. Dabei öffnen wir uns für die dem jeweiligen Archetypus innewohnende Kraft und versuchen anhand seiner Schatten unsere eigenen Schattenseiten zu erkennen und zu integrieren.

Allgemein werden prozessorientierte Methoden mit Einzel- & Gruppenarbeit angewendet,

u.a. **archetypical journey**®, Rituale aus dem Schamanismus und aus der Methode

**Rituelle Prozessarbeit** nach Dr. Mazza®, Initiationen, Meditationen, taoistische Atem-

& Körperübungen (nach **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza®), Tanz, wobei überwiegend praktische Elemente mit vielen Übungen zum Einsatz kommen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Begegnung mit der Natur und mit 87 der eigenen Natur als Mann. Über das Wahrnehmen und Verstehen der vier Elemente in der Natur und im Menschen können die eigenen männlichen und weiblichen Qualitäten erkannt und anschließend entfaltet werden.

## Inhalte und Ziele

- Persönlichen Zugang zur männlichen Kraft finden
- Heilungsprozess für das Innere Kind in uns einleiten
- Erkennen und Spüren der einzelnen Archetypen und ihrer Schatten
- **MANN werden**, um sich von Vater und Mutter respektvoll zu lösen
- **MANN werden**, um die Verantwortung des eigenen Erlebens zu übernehmen
- **MANN werden**, um von der Opferrolle in die Rolle des „Gestalters“ zu gelangen
- **MANN werden**, um seine eigene Anima und deren Bedürfnisse zu erkennen und zu integrieren
- **MANN werden**, damit die Frau / Partnerin „FRAU sein“ kann
- **MANN werden**, um eine verantwortungsvolle, reife Vaterrolle einzunehmen
- **MANN werden**, um die Erde, die unmittelbaren Menschen, Kinder und Tiere zu schützen und respektvoll und achtsam mit allem umzugehen
- **MANN werden**, um den Tod als wichtigsten, treuesten Begleiter und Freund zu akzeptieren
- **MANN werden**, um seine eigenen Lebensvisionen zu kennen und zu leben

Gereifte Männer übernehmen die volle Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Taten. Sie bekennen sich zu verbindlichen Liebesbeziehungen und Freundschaften. Sie sind ihren Kindern gute Väter.



## Ablauf

Die Männergruppe beginnt mit einem Einführungsseminar-Wochenende zum Kennenlernen der Arbeit. Anschließend startet ein Zyklus von 5 bzw. 10 aufeinander aufbauenden Seminar-Wochenenden in einer geschlossenen Männergruppe.

## Dauer

Einführungsseminar – ein Wochenende

Männer-Erstinitiations-Zyklus von 5 Wochenenden im Jahr

Männer-Intensiv-Zyklus von 10 Wochenenden verteilt auf 1,5 Jahre (optional)

## Für wen sind diese Seminare geeignet?

„Für Männer, ...

- » *einfach um miteinander in Kontakt zu kommen und unsere Erfahrungen zu verschiedenen Themen wie Beruf, Arbeit, Freunde, Familie, Partnerschaft, Sexualität usw. auszutauschen.*
- » *um sich selbst als Mann, Sohn und vielleicht als Vater, Freund, Ehemann, Lebensgefährte oder Geliebter besser kennen zu lernen und zu verstehen.*
- » *um neue Formen der Begegnung unter Männern zu erleben. Die Männergruppe ist keine Stammtischrunde; es geht hier nicht um Konkurrenz und Macht.*
- » *um ganzheitliche Erfahrungen zu sammeln wie u.a. zu lernen die eigenen Körpersignale und Gefühle wahrzunehmen und diesen Raum zu geben.*
- » *um für dich persönlich ganz neue Strategien und Möglichkeiten im Umgang mit Herausforderungen zu erwerben.*
- » *um Freude und Humor im Kreis von Männern zu leben. In der Männergruppe gibt es einen herzhaften und unbeschwerten Humor, weil es keinen Konkurrenzdruck gibt.*
- » *Eine Männergruppe ist für Männer ideal, die ...*
  - *zuhören können.*
  - *sich mitteilen wollen.*
  - *vertraulich mit Informationen umgehen können. Jeder Teilnehmer muss darauf vertrauen können, dass „Vertrauliches“ in der Gruppe bleibt.*
  - *verbindlich an der Gruppe teilnehmen wollen.“*

(Quelle: [www.maennergruppen.at](http://www.maennergruppen.at))

„Du wirst nicht als Mann geboren – du musst erst einer werden.“

(Greg Campbell und Peter A. Thomaset)

