

Seit nunmehr 6 Jahren besteht die *Lionheart-Connection*, eine von mir gegründete Männer-Organisation, die sich zur Aufgabe gemacht hat, Männer in ihrer Identitäts- und Rollensuche zu unterstützen. Neben regelmäßigen Abendtreffen in Bielefeld gibt es, durch die Workshops der vergangenen Jahre, mittlerweile eine große überregionale Gruppe von Männern, die sich dem *Lionheart*-Gedanken verbunden fühlt.

ROLAND VOLKER KARRASCH



Männer und die Lust am Auswildern

Workshops in der Natur, körpertherapeutische Selbsterfahrung und eine liebevolle Männergemeinschaft bilden die Grundlage der Männertreffen. Lachen und wildes Toben, aber auch abenteuerliche Herausforderung und Meditation haben in der Arbeit Platz. Einige Grundelemente und zwei Workshop-Themen – „Die Urkraft, die aus den Begegnung mit den Archetypen *Liebhaber*, *Krieger*, *König* und *weiser Alter* kommen kann“ und „Heilung der Vater-Sohn-Beziehung und die Entdeckung der inneren Autorität“ – möchte ich vorstellen.

Die Projekte haben das Ziel, Männer aus den Zwängen und Abhängigkeiten des Alltags wieder in ihre männliche 'Wildheit' zu bringen. Mit den Worten *wild* und *gefährlich* verbinden die meisten Männer eine 'Leidens'-Lebensgeschichte – und genau diese Geschichte hat in der Selbsterfahrung Platz und Bedeutung.

In der Vulkaneifel führe ich mit einem Team seit fünf Jahren Männer-Retreats zu zahlreichen Themen durch. Dort können Männer sich zurückziehen und die Tiefen der eigenen Identität erforschen. Damit ist eine Zeit gemeint, in der sich die Männer bewusst von vielen Alltagsgewohnheiten abwenden und sich in einem indianischen Tipi-Camp

Ein Teilnehmer, der mit Feuerstein und Zunder das Feuer entfacht.



mit den Naturelementen wieder vertraut machen. In fünf Tagen leben die Teilnehmer in Tipis, sitzen an langen Feuerstunden, dampfen in einer indianischen Schwitzhütten-Zeremonie, erleben tiefe innere Prozesse und teilen eigene Sorgen, Ängste und Visionen mit den anderen Männern. Es gibt bei vielen Männern auch ein Bedürfnis nach einer neuen Körperlichkeit. Dieser Aspekt hat in den Workshops ebenfalls viel Raum. Zahlreiche Körper- und Ausdrucksübungen fördern den freieren Zugang zu den vitalen Kräften. Das Erleben der Gemeinschaft wechselt sich ab mit sogenannten „angeleiteten Besinnungszeiten“ – für sich allein, in der Natur.

Eindrücke von Teilnehmern

Die Vorstellung, für die 5 Tage den wilden Gesellen rauszukehren, hat mir vor, während und nach dem Workshop einen richtigen Energieschub gegeben. Sie hat mir die Kraft gegeben, einen beruflichen Wunschtraum anzugehen.
Wolfgang, 40 Jahre

Es hat mich angenehm überrascht, dass andere Männer ähnliche Wünsche, Sehnsüchte und Träume haben wie ich, aber selten darüber sprechen. Das hat mir Mut gemacht, es zu tun.
Torsten, 47 Jahre

Gut, das neben dem Programm auch noch Platz war für Kreativität, der männlichen Muse sozusagen. Daraus, und aus dem Lauschen auf die Stimmen der Natur, ist etwas wirklich Wertvolles entstanden: männliche Gemeinschaft.
Herbert, 45 Jahre

Ich hatte schon Bedenken, ob ich mich allein unter Männern wohl fühlen würde, und ob ich den mir gestellten Anforderungen genügen würde. Mich hat dann der Mut der anderen Männer beeindruckt, die alle an ihre Grenzen gegangen sind - und behutsam auch ein Stück weiter. Ich selbst habe entdeckt, welches Potential hinter den Grenzen liegt...

Markus, 38 Jahre

Die Kraft der Archetypen: Liebhaber, Krieger, König, weiser Alter

Der Kreis der Archetypen – männliche Urtypen, die in vielen Kulturen in Form von Mythen und Sagen überliefert sind – zeigt sich für mich als ein altes mythisches Symbol der Ganzheit, das Wissen über Generationen hinweg weitergibt. Die Begegnung damit beinhaltet einen Initiationsritus. In diesem gibt es die Möglichkeit, die eigenen Anteile dieser Archetypen zu erkennen, die in jedem vorhanden sind. Die Initiationsübung wird dann durch das Durchschreiten des jeweiligen Archetypen-Tores gestaltet; symbolisch wird damit ein Zeichen gesetzt. Am Archetypus des *Liebhabers* wird zum Beispiel die *hingebungsvolle und begeisterungsfähige Qualität* wieder ins eigene Leben gebracht. Dabei verlassen die Teilnehmer den rationalen Raum, um ein tieferes Verstehen zum eigenen Lebensweg zu finden. Mit welcher Thematik auch immer nun ein Mann dabei ist: durch die Erfahrung all dieser Archetypen-Qualitäten entstehen Antworten auf die eigenen Lebensfragen. Während der *Liebhaber* sich in lustvoller und genießerischer Überschwenglichkeit äußert, argumentiert der *Krieger* kompromißlos, scharf und in vollem Bewußtsein des eigenen Risikos. Der *König* dagegen macht sich stark für das ihm Anvertraute. Der *weise Alte* schließlich hat die Vergänglichkeit des Seins im Blick und kann größere Zusammenhänge sehen. Es sind tatsächlich emotional bewegende Momente, wenn ein Mann – nach der Beschäftigung mit der eigenen Lust, Begeisterung und Leidenschaft in den Selbsterfahrungs-Übungen – in unserem Archetypen-Ritual durch das „Tor des Liebhabers“ schreitet, getragen von der Stimmung all der anderen Männer, die ihn mit Trommeln und Rasseln anfeuern. Das Feuer des Liebhabers ist damit entfacht. In der Auseinandersetzung mit dem *Krieger*-Archetypus kann dann die Erde für eine gute Entwicklung bereit werden, um sich die Plätze und die Dinge des Lebens zu erobern bzw. zu erschließen. Die Vision kann dann weitergeführt und mit der *Königs*-Qualität bewirtschaftet werden. Und schließlich erkennt der Mann im Archetyp des *weisen Alten* auch die tiefere Dimension der Selbstverwirklichung.

Die Initiation im Kreis der Archetypen hat bei den Teilnehmern auch zu ganz praktischen Lebenshilfen in Bezug auf Schwierigkeiten und Hoffnungen für das eigene Leben geführt. Neue Visionen wurden geboren. Ein Journalist zum Beispiel fand seine Motivation, um einen alten Lebenstraum zu verwirklichen, nämlich: Winzer zu werden. Einem Arzt gelang es, eine dauerhaft gelassene Haltung in Berufsstress zu finden. Und einem Krankenpfleger wurde klar, das eine aus Bequemlichkeit aufrecht gehaltene Beziehung verändert werden mußte. Einige Männer berichteten, wie sie wieder neuen frischen Elan für ihre Beziehungen zu ihren Frauen und Familien finden konnten. Das Erleben und die praktische Relevanz, die sich aus dem Erfahren dieser Archetypen ergibt, erschließen damit für den einzelnen Mann kreative Problemlösungen.

Vater-Sohn-Beziehung und innere Autorität

Unser zweites Thema ist die Heilung der Vater-Sohn-Beziehung und die Entdeckung der inneren, eigenen Autorität. Ganz egal, ob es um den abwesenden, übermächtigen oder wohlwollenden Vater geht: er hat unsere Identität geprägt. Oftmals führt auch ein nicht vorhandener Vater bzw. ein Vater, der für seinen Sohn nicht erlebbar ist (weil er in Erziehungsfragen

weder Widerpart noch Modell war), zu einer problematischen Einstellung gegenüber allen denkbaren Autoritäten. Dieser problematische Teil aus der Beziehung zum Vater kriecht leider oft schwierige Lebenseinstellungen, tief sitzende Verletzungen und Ängste. Der Vater war dann nicht in der Lage, den sich im Schoß der Mutter geborgenen Sohn in die abenteuerliche Seite des Lebens zu führen. Die Beschäftigung mit alten

Vaterkonflikten bietet aber eine große Möglichkeit, den eigenen Werdegang zu verstehen und wieder Kraft und Frieden in das Hier und Jetzt zu bringen. Meiner Meinung nach ist es der Vaterhunger in der Folge eines Mangelerlebnisses, der viele Männer auf die Suche nach neuen Vorbildern führt. Aber eigentlich geht es darum, auf eigenen Beinen für sich Verantwortung zu übernehmen und emotional eine innere Autorität zu entwickeln. Das Vaterkraft-Ritual in unserer Arbeit ist eine Würdigungszereemonie und hilft dabei, einen neuen, innerlich väterlichen Bezug zu finden. Ein Teilnehmer teilte sich einmal so mit: „Mein Vater war immer der Größte. Ich liebte ihn dafür. Nur hatte das den Nebeneffekt, dass ich ihm fast nie etwas recht machen konnte. Er war der große Herkules und ich habe soviel unternommen ... nur um mal hören zu wollen: Hast du prima gemacht! Und dabei hab ich mich total verbogen und bin mir selbst fremd geworden“.

Betroffenheiten dieser Art drücken Männer immer wieder aus, wenn sie sich mit dem Vater-Thema befassen. Nicht mitgeteilte Gefühle aber, jahrelang mit sich herumgetragene Worte und manchmal auch tiefe Trauer oder Wut wirken als schwere Last. Auf der Workshop-„Reise nach Innen“ begleitet der Lionheart-Männerkreis den Heilungsweg dieser alten Vater-Verletzungen.

Veranstaltungen in Vorbereitung

- Workshop *Heilung der Vater-Sohn-Beziehung und die Entdeckung der inneren Autorität*: Wegen großer Nachfrage findet ein 2. Workshop zu diesem Thema vom 1.-5. Juli 2004 statt (der Workshop vom 9.-13. Juni 2004 ist komplett ausgebucht)
- Das nächste Seminar *Männer und die Urkraft der Archetypen: Liebhaber, Krieger, König und weiser Alter* findet vom 6.-10. Oktober 2004 statt.
- Ab Winter 2004 gibt es das *Lionheart-Mentoren-Lernprogramm* – ein Lernprojekt, in dem mit monatlichen Lehrbriefen, einigen Seminaren und persönlichen Weiterentwicklungsaufgaben das „Männer-Mentoren-Sein“ vermittelt wird (Informationen zu allen Veranstaltungen unter www.lionheart-connection.de und Telefon 0521. 5600400)



Roland Volker Karrasch

Dipl.-Psychologe M.A., Klinischer Psychologe (USA) und Tanz- und Ausdruckstherapeut, BTD in eigener Praxis. Er leitet seit über 16 Jahren kreativ-künstlerische Projekte, therapeutische Einzel- und Gruppenarbeit sowie Coaching/Supervision. 1996 Gründung der Männerorganisation *Lionheart-Connection* für Männer, die mit dem Mut des Löwen und der herzlich-gefühlvollen Seite ins Leben gehen.

Kontakt: Praxis für körperorientierte Psychotherapie & Supervision, Friedrich-Verleger-Str. 22, 33602 Bielefeld, Telefon: 0521. 5600400, www.lionheart-connection.de, rkarrasch@moveabout.de

