

Jens Gerdes

## „Körperreise“

*Selbsterfahrungs-Workshop auf der Tagung*

*„Männerleiber – Körperlichkeit zwischen Sein und Tun“,  
veranstaltet von Forum Männer und dem Gunda Werner Institut,  
unterstützt durch die Heinrich-Böll-Stiftung, Berlin, 5.11.2011*

*„Großer Geist, bewahre mich davor über einen Menschen (einen Mann) zu urteilen,  
ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bin.“ (Indianische Weisheit)*

Kompliment an mich: Ich war so mutig und habe diesen Workshop durchgeführt.  
Kompliment an die teilnehmenden Männer (und natürlich an die  
Vorbereitungsgruppe): Ihr habt euch auf diesen Workshop eingelassen und los  
gelassen. Kompliment an Heinrich (78): Du konntest deine Erfahrungen an die  
jungen Männer weitergeben. Du hast uns Mut gemacht, wegen deiner  
Männergeschichte das Loslassen und Entspannen mit anderen Männern zu üben.

Der Raum ist mit Matten ausgelegt. Der erste Teilnehmer (Mitte 30) betritt den Raum.  
Frage: „Muss ich mich hier hinlegen? Schauen Sie sich meine Klamotten an. Ich  
arbeite am Kudamm und ich will mich nicht auf den Boden legen.“

„Okay, helfen Sie mir die Yogamatten an die Seite zu legen? Wir könnten sie  
stapeln? Ich denke jeder kann sich eine nehmen, wenn er eine braucht oder sitzt  
eben auf einem Stuhl.“

Frage: „Was machen Sie denn mit uns? Ich will auch reden. Bitte sagen Sie mir bitte,  
in welchem Verhältnis steht das Reden zur Körperreise?“

„70/30, 70 % Reden und 30% Körperreise.“

„Na gut, dann werde ich bleiben.“

Wir stellen die Stühle in der Mitte in einen Kreis. (Ich hatte sie vorher an die Seite  
gestellt und die Matten im Raum verteilt. Erst unregelmäßig, dann als ein großes  
Viereck.) Es kommen zwei Männer Jahrgang 1984, aus dem arabischen und dem  
thüringischen Raum, ein Frankfurter Systemischer Therapeut (64), ein Suchender  
(30), ein Berliner Ende Fünfzig, ein erfahrener Körpertherapeut (Anfang 60), Heinrich  
und ich (53).

Die Männer setzen sich in den Kreis auf die Stühle. Ich begrüße die Männer und bitte  
sie die Stühle an den Rand zu stellen und sich im Raum aufzustellen. (Stühle in  
Bewegung).

Ich benenne zwei Pole.

Links: Ich bin ein Mann, der weiß, worum es hier heute geht. Ich habe Erfahrung mit  
achtsamer Körperarbeit.

Rechts: Ich habe keine Ahnung.

Jeder Mann, der sich den Polen nicht direkt zuordnen kann, suche sich bitte seinen  
Platz zwischen den Polen.

Ergebnis. Drei Männer drängeln sich auf dem linken Pol, fünf in der Mitte und zwei rechts. Ich bitte die Männer mit mehr Erfahrung sich mit den Männern mit weniger Erfahrung zu Paaren zu finden und ins Zwiegespräch zu gehen:

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt dieser Gespräche.

*Wie geht es mir?*

*Wie kommt es, dass ich hier bin?*

*Wo komme ich her?*

*Was habe ich mitgebracht oder was möchte ich mitnehmen?*

*Ich stelle meinen Körper vor:*

*Was ist anders an mir?*

*Was zeichnet meinen Körper aus?*

*Was gefällt mir an meinem Körper?*

*Was habe ich schon außergewöhnliches mit meinem Körper angestellt?*

*Wie nehme ich meinen Körper im Alltag wahr?*

*Was sagen die anderen über meinen Körper?*

*Wäre mein Körper ein Tier, welchem Tier wäre ich am ähnlichsten?*

*Was denke ich, denken die anderen über meinen Körper?*

Die Zwiegespräche sollen 20 Minuten dauern. Nach 10 Minuten bitte tauschen und darauf achten, dass beide zu Wort kommen. Ich setze mich auf mein Kissen an die Seite, die Uhr im Blick. Die Männer sind im Gespräch. Ich höre Gesprächsfetzen. Es ist ein Geräuschteppich, berührend, vergnügt, kraftvoll, engagiert und auch aufgedreht.

Mir schwant, dass es einer mir unbekanntem Methode bedarf, diesen Teppich nach 20 Minuten wieder einzurollen. Ich versuche es mit einem kräftigen: Bitte kommt langsam zum Ende. Die Resonanz macht mich mutlos. Ich gehe von Zwiegespräch zu Zwiegespräch und hole mir leise, aber bestimmt das Okay. Ich bin entzückt. Es war die richtige Methode. Wir kommen erneut zusammen.

Ich bitte jeden Mann sich nacheinander hinter seinen Gesprächspartner zu stellen und zu erzählen, was er von seinem Gegenüber gehört hat, indem er in die Ich-Perspektive seines Partners hineinversetzt. Ich stelle mein Gegenüber vor.

Was jetzt passiert ist, wie die Ankündigung des Workshops. Die Regeln werden individuell ausgelegt. Ein Mann erzählt über den anderen, indem er in die Ich-Position und damit in die Haut des anderen schlüpft. Dabei fällt ihm nichts ein, da der andere auch nichts Persönliches preis gegeben hat. Ein anderer Mann verfährt ebenso und offenbart viel Autobiografisches, Aktuelles und ist begeistert von seiner neuen Gestalt. Andere Männer bleiben in der Distanz und beschreiben achtsam das Gehörte und Verstandene.

Was jetzt folgt sind 30 %, die Körperreise.

Ich stelle das Werkzeug zur Verfügung. Zwei Männer sitzen auf Stühlen, ein Mann lehnt an dem Stahlpfeiler der Fenstereinrahmung der Rest liegt auf Matten.

Lege dich ganz bequem hin.

Mach deine Augen zu.

Lasse deine Muskeln so locker wie möglich.

Spanne jetzt beide Arme an.

Balle beide Fäuste und winkle die Ellenbogen.

Spürst du die Spannung in den Oberarmen, Unterarmen und den Händen?

Und wieder entspannen.

Versuche deine Muskeln in den Armen ganz locker zu lassen.  
Achte auf das Gefühl wachsender Entspannung, in den Händen den Unterarmen und den Oberarmen.  
Konzentriere dich jetzt auf die Gesichtsmuskeln und die Nackenmuskeln.  
Der restliche Körper bleibt entspannt.  
Drücke nur deinen Kopf nach unten auf die Unterlage und spanne gleichzeitig alle Muskeln des Gesichts an:  
Lege deine Stirn in Falten, kneife die Augen zusammen, beiße die Zähne aufeinander.  
Spürst du die Spannung im Gesicht und im Nacken?  
Und jetzt lasse alle Muskeln wieder locker.  
Achte auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung.  
Entspanne dich immer weiter.  
Und jetzt spanne deinen Bauch,  
deinen Rücken,  
dein Gesäß  
und deine Beine.  
Hebe den Rücken von der Unterlage,  
mache deine Bauchdecke und Gesäßmuskeln hart, spanne die Muskeln in den Oberschenkeln, Unterschenkeln und Füßen.  
Achte auf die Spannung.  
Und wieder entspannen.  
Lasse alle Muskeln locker.  
Achte nur auf das Gefühl der Entspannung, das sich immer weiter im Körper ausbreitet.  
Konzentriere dich auf deine Schultern.  
Lasse alle Muskeln in den Schultern locker.  
Achte auf die Oberarme, dass die Muskeln in den Oberarmen immer gelöster werden.  
Konzentriere dich jetzt auf die Unterarme und auf die Hände.  
Achte auf die Entspannung in jedem einzelnen Finger:  
Daumen,  
Zeigefinger,  
Mittelfinger,  
Ringfinger  
und den kleinen Finger.  
Nun achte auf die Entspannung des Gesichts.  
Dass die Stirn glatt wird,  
eine leere glatte Fläche,  
dass der Unterkiefer entspannt ist,  
dass sich alle Muskeln im Gesicht immer mehr lösen  
und die Augenlider schwer werden.  
Lasse die Entspannung allmählich ausstrahlen in den ganzen Körper.  
Versuche bei jedem Atemzug innerlich mitzudenken und mitzusprechen,  
so wie du ein- und ausatmest.  
Genieße die Ruhe, die sich dabei in deinem Körper ausbreitet.  
Versuche dich immer tiefer zu entspannen.  
Entspanne dich tiefer und tiefer,  
achte jetzt nur noch auf das Ein- und Ausströmen des Atems.

Ein Mann schläft. Er schnarcht.

Stelle dir vor, du stehst vor dem Tor einer alten Stadt.  
Du schaust dir das Tor in aller Ruhe an.  
Es ist sandsteinfarben und enthält Verzierungen.  
Die Mittagssonne wärmt dich,  
du spürst großes Wohlbefinden.  
Du möchtest wissen, was sich hinter dem Tor befindet.  
Du gehst hindurch.  
Vor dir liegen nun mehrere Gassen,  
du läufst langsam durch sie hindurch.  
Du siehst alte Häuser - eine Kirche - eine Stadtmauer.  
alles wirkt durch den Schein der Sonne goldgelb.  
Die Stadt strahlt eine große Ruhe aus.  
Du fühlst dich wohl.  
Um dich herum ist Stille, du hörst nur ein paar Vögel zwitschern.  
Du schaust über eine Mauer und lässt deinen Blick in die Ferne schweifen.  
Vor dir liegt das weite Panorama der Insel.  
Du fühlst dich von dem endlosen Meer und dem glitzernden Strand angezogen  
und machst dich auf den Weg dorthin.  
Irgendetwas an diesem Strand ist anders, irgendwie fühlt sich alles anders an.  
Du bist hier allein, der Strand gehört ganz allein dir.  
Du legst dich auf den warmen, weißen Sand.  
Du spürst, wie warm und weich sich der Sand unter dir anfühlt.  
Du schaust in die endlose Ausdehnung des Himmels über dir.  
Einige Möwen gleiten im Wind dahin.  
Du bist im Einklang mit dir, in Harmonie mit der Natur und du fühlst dich sehr gut. Du  
schaust auf das Meer hinaus.  
Das Wasser schillert türkisfarben und die Wellen plätschern leicht an den Strand.  
In der Ferne siehst du Schiffe vorbeifahren.  
Sie wirken winzig klein.  
Die Sonne scheint.  
Du spürst, wie sie deine Arme und Beine wärmt, deinen ganzen Körper.  
Du fühlst dich gut.  
Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig.  
Mit jedem Atemzug sinkst du noch weiter in den weichen, warmen Sand ein.  
Du fühlst dich wohl und schwerelos.  
Dein ganzer Körper ist gelöst und entspannt.  
Du fühlst eine leichte, angenehme Brise.  
Sie geht über deine Stirn, die Stirn ist kühl.  
Du genießt den Tag.  
Alles ist ruhig.  
Nichts stört dich.  
Du bist ruhig und entspannt.  
Du träumst ein wenig weiter.

### **Die Rückhol-Phase**

Es ist nun an der Zeit langsam zurückzukommen.  
Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.

Atme tief ein und aus.  
Spüre deine Finger und bewege sie langsam.  
Spüre deine Arme und deine Beine.  
Strecke und räkel dich.  
Spanne alle Muskeln des Körpers an und fühle dabei die Kraft und Energie in dir.  
Strecke und räkel dich.  
Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen. Du wirst erfrischt und wach sein und dich angenehm und wohl fühlen.  
5-4-3-2-1 und 0.

Die ersten Kommentare:

Ich war in der Wüste, da wo ich eigentlich herkomme. Schade, dass ich mich so unbequem hingesetzt habe.

Ich habe die Sonne genossen. Lass uns noch ein bisschen die Sonne genießen.

Habe ich geschnarcht?

Das sollten wir öfters machen.

Die Ornamente kamen mir bekannt vor, vielleicht weil ich in meinem ersten Leben Architektur studiert habe.

Ein Dialog:

Der Suchende: Und wenn ich jetzt wieder raus gehe und ich treffe wieder auf „normale“ Männer. Die machen mich aggressiv. Das ist doch das Leben da draußen. Mit ihren dicken Autos...

Der systemische Therapeut: Hast du schon mal versucht freundlich zu Männern mit dicken Autos zu sein? Ich sage dir, die Männer können auch freundlich.

Der Suchende: Hier drinnen, na klar, dass ist doch die Ausnahme.

Der systemische Therapeut: Dann nehme es mit nach draußen.

Meine Frage: Was möchtet ihr mit den Besuchern dieser Tagung teilen?

Idee: Dieses Format oder ähnliche Formate bei allen Tagungen vom Forum Männer einbauen. Wir Männer sollten öfter zusammen kommen und miteinander Körperreisen unternehmen oder Erinnerungsreisen oder ...

#### Literatur:

Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press

Angelika Koppe, Mut zur Selbstheilung: Innere Körperreisen und Visualisierungen nach der Methode Wildwuchs, Diametric Verlag