

Kurzfassung:

Psychotherapie erscheint unabhängig der Schulrichtung für Männer weniger attraktiv als für Frauen. Für viele Männer gelten Zuhören, Gruppengespräche führen und Beschreibung der Gefühle mit Worten als feindliches Land. Fragen nach männlicher Identität und innerer Entwicklung werden eher in ritualisierten Erfahrungen und klarer konfrontativer Ansprache beantwortet. In stammesgeschichtlich orientierten Kulturen finden wir das Phänomen "initiatischer Rituale" sowie weltweit den „Monomythos der Heldenreise“, die Beschreibung des Reifungsprozesses der männlichen Seele. Die Allgegenwärtigkeit dieser Motive in allen Kulturen verweisen auf ein konstantes Bedürfnis nach "initiatischer Erfahrung" in der männlichen Seele. Das Aufgreifen dieser Wissensbestände und ihre Integration in therapeutische Praxis bietet reiche Möglichkeiten der unterstützenden Begleitung und Entwicklung positiver männlicher Identität für Männer aller Alterstufen. Systemisch-Initiatische Therapie© verbindet darin den bewährten Ansatz Systemischer Therapie mit initiatischen Elementen aus Mythologie, Archetypenlehre, Naturbegegnung und Ritualpraxis.

**„Vom Helden zum Wehentrainer ?“
Systemisch-Initiatische Therapie© für Männer**

In zeitgeistig erregten Medien wird zum Befinden männlicher Identität der Notstand ausgerufen! „Vom Helden zum Wehentrainer!“ schallt es im mehrstimmigen Chor gesellschaftlicher Bedenkenträger. Die Ausrufung der „Männerddämmerung“ an der Geschlechterfront tönt als tragendes Motiv des Abgesangs. Schauerlich schön übertiteln Gesundheitsforscher ihre Ergebnisse mit der Überschrift: „Patient Mann!“. Männliches Gesundheitsverhalten wird gar als „lebensgefährlich“ eingestuft, schließlich sterben die Nachkommen des urzeitlichen Jägers 7 Jahre früher als Frauen. Mehr Andrologen braucht das Land! Der alte Männertypus des „Patriarchen“ hat abgedankt; der moderne Mann begleitet in fiebriger Erregung seine Partnerin zum Geburtsvorbereitungskurs um ihr dort in synchroner Angespanntheit zur Schmerzveratmung zu verhelfen; der Wehentrainer ist geboren! So reichen die Männer ihre schlaff gewordene Hand den Frauen über den Graben der Geschlechterkriege und bitten unterwürfig sie in die Geburtskurse begleiten zu dürfen und sich einbringen zu dürfen. Die sozialen Stützen männlicher Identität erscheinen unterspült, der Glaube an die Überlegenheit des Mannes entpuppt sich als ein von ihm selbst in Umlauf gebrachtes Gerücht. Frauen betrachten das Land Maskulina nunmehr als Entwicklungsregion.

Dennoch, - der „kleine Unterschied“ zwischen den Geschlechtern verweigert sich beharrlich allen Zauberkünsten der Beschwörer und Ideologen in ihrer Überzeugung, alles sei eine kulturelle Erfindung und somit auch anders möglich. Geschlechteridentität scheint nicht beliebig sozial modellierbar zu sein. Somit lohnt sich die Frage gegen alle Bedenken politischer Korrektheit:

Was ist männliche Identität heute?

Aktuell werden mit gebotenen Anspruch unter den Stichworten *Übermutterung, Vaterhunger* und *Unterritualisierung* der Gesellschaft Identitätsfragen des Mannes diskutiert, welche in ungreifbarer Ahnung auf diesen Satz deuten: „Mann kann sich die Stelle nicht leer denken, wo man von jeher etwas hat stehen sehen!“ Schmucklos konstatieren wir heute das Fehlen

wirksamer Übergangsrituale, die zum Männlichen führen und dazu verhelfen der eigenen männlichen Kraft zu vertrauen. Orientierung und Identitätsbildung, die bei der Bewältigung alterstypischer Aufgaben benötigt werden, lassen sich nicht ausmachen. Männer bleiben oft bis ins hohe Alter im Bannkreis des Weiblichen und verspüren einen Mangel an Identität. Kontakte zu Vätern und Mentoren fehlt oft gänzlich. Rituale der Grenzerfahrung und Intensivierung zur Erweiterung des Bewusstseins stehen unter „Ideologieverdacht“. Die allgemeine Unterforderung unserer Kultur hat Infantilisierung und Unmündigkeit gefördert. Die beobachtbaren Folgen lassen neu fragen:

- *Könnte es sein, dass Männer sich nach etwas sehnen, dass in allen Kulturen nachweisbar vollzogen wurde und heute als namenloses Entbehren gesucht wird – in Extremsport, Drogenkonsum, Machtge(-miss)brauch, blinder Gruppenbindung, Fundamentalismen, Pseudoritualen ?*
- *Hat man von jeher etwas gesehen, deren Erinnerung von großem Wert sein könnte?*

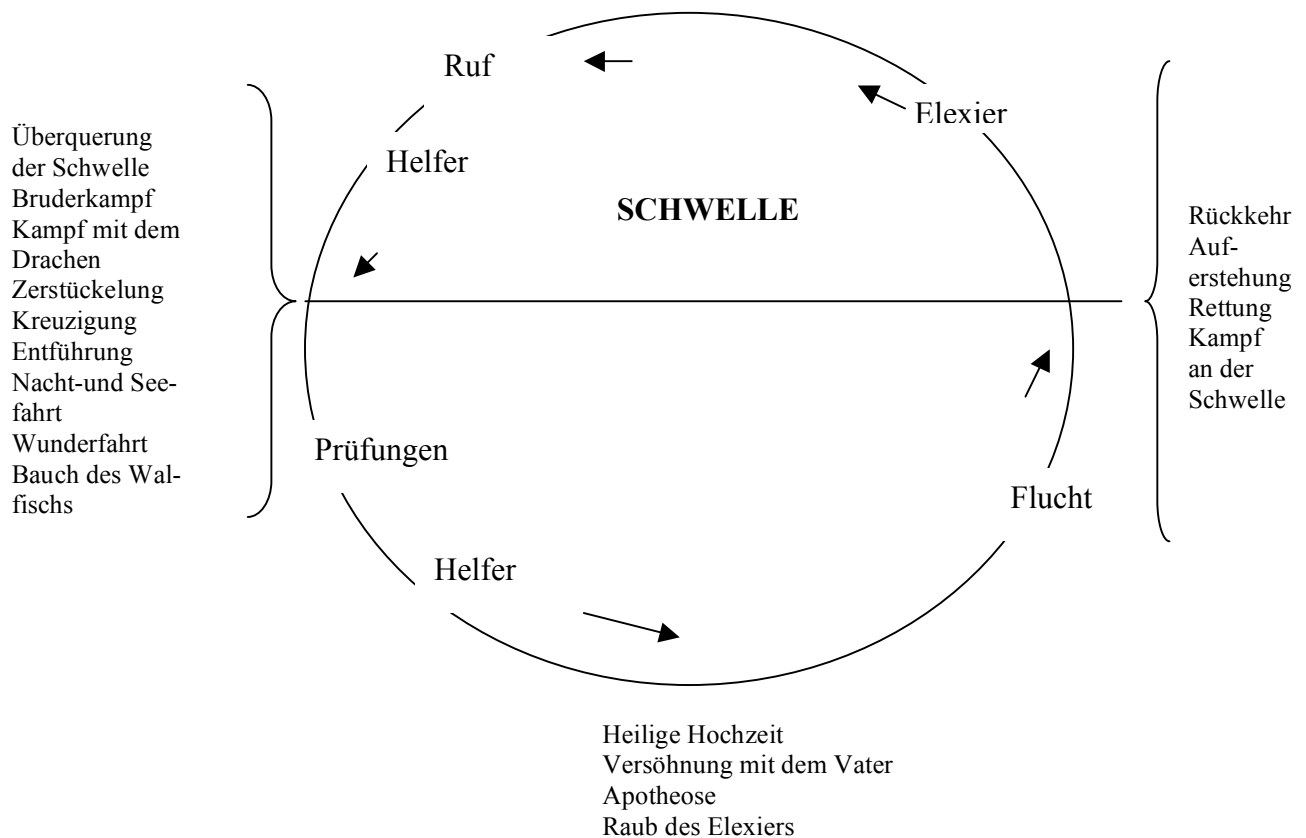
Die große Erinnerung

Antworten nach der Frage männlicher Identität finden sich in einem elementaren Wissen, dass als Weisheit nicht Eigentum irgendeiner Kultur oder Religion ist, noch allein aus dem Westen oder Osten entstammt. Es handelt sich um eine Tradition *humaner Kriegerschaft*, die in zahllosen Kulturen und Zeiten in der Geschichte immer wieder aufgetaucht ist. Wir bezeichnen diese Tradition als *Initiation* (lat. initiare „den Anfang, machen, einführen, einweihen“). Historisch finden wir in allen Stammesgesellschaften entlang der Lebensabschnitte Kindheit, Erwachsener, Alter solche „Initiationsriten“, in denen jugendliche Mitglieder der Gesellschaft von den Ältesten in das Erwachsenenalter unterwiesen wurden. Getrennt von der Gesellschaft wurden sie in die Geheimnisse der Ahnengeister, des Landes, des Stammes, der Jagd, der Sexualität, der Spiritualität eingeweiht und kehrten oft nach mehreren Monaten als andere zurück – sie waren jetzt Männer. In diesen Riten wurden junge Männer Prüfungen ausgesetzt, die ihnen nichts weniger abverlangten, als einen tief empfundenen seelischen Tod zu sterben, und als verwandelte Männer den Aufgaben des Lebens zu begegnen.

Der Begriff *Initiation* wird in der systemisch-initiativen Therapie© definiert als ein *Erfahrungsmuster intensiver Bewusstseinsveränderung*. Der veränderte Bewusstseinszustand ruft Kräfte in uns wach, die bisherige Haltungen, Einstellungen und Ansichten verwandeln und Antworten auf die großen Fragen nach Identität, Sinnverstehen und Wert des Lebens, sowie dem Mysterium von Leben und Tod bereit halten. Initiationserfahrungen folgen dabei einem seelischen Weg, der über die Jahrtausende von Männern begangen wurde. Dieser Weg ist die **„Heldenreise“** des Mannes. Josef Campbell, weltberühmter Mythenforscher, konnte in allen Kulturen den Weg der männlichen Heldenreise nachweisen. Er nannte das Motiv der Heldenreise einen *Monomythos*. Campbell verdeutlichte, dass der Weg der Heldenreise einer inneren seelischen Landkarte entspricht, die auf ein konstantes Bedürfnis in der menschlichen Psyche hinweist, die sich um tiefe Prinzipien herum sammeln. *Das Grundmotiv der weltweiten Fahrt des Helden ist das: Du verlässt einen Zustand, findest den Ursprung des Lebens, durch den du in einen reicheren und reiferen Zustand befördert wirst.* Wir finden dieses Motiv der Heldenreise auch heute in allen Bereichen der Kultur. So beispielsweise in

- Mythen: Odysseus, Artussagen, Siegfried
- Literatur: Ulysses (James Joyce)
- Märchen: „Von einem der auszog das Fürchten zu lehren“
- Kino: „Indiana Jones“, „Eyes wide shut“

Die Grundstruktur dieser Erfahrung lässt sich als „Diagramm der Heldenreise“ darstellen.



(Abb. aus: Josef Campbell, Der Heros tausend Gestalten, Frankfurt/ Main 1999)

Erläuterung zur Struktur der „Heldenreise“:

Der Held macht sich auf und wird zur Schwelle der Abenteuerfahrt gelockt oder getragen. Dort trifft er auf Schattenwesen, die den Übergang bewachen. Der Held kann die Macht der Schattenwesen besiegen oder beschwichtigen und lebendig ins Königreich der Finsternis eingehen oder als Toter hinabsteigen. Jenseits der Schwelle durchmisst der Held eine Welt fremdartiger seltsam vertrauter Kräfte, die ihn bedrohen (Prüfungen), andere leisten magische Hilfe (Helfer). Am Nadir (Fußpunkt) hat er ein höchstes Gottesgericht zu bestehen und erhält die Belohnung: der Triumph als sexuelle Vereinigung, Anerkennung durch den Schöpfervater, Vergöttlichung des Helden oder den Raub des Segens. Er erfährt eine Ausweitung des Bewusstseins und damit des Seins (Erleuchtung, Verwandlung, Freiheit). Die Schlussarbeit ist Rückkehr: wenn die Mächte den Helden gesegnet haben, macht er sich unter ihrem Schutz auf (Sendung). An der Schwelle bleiben transzendenten Kräfte zurück, der Held steigt aus dem

Reich des Schreckens empor. Den Segen den er bringt, wird der Welt zum Heil.

Integration systemischer Therapie und initiatischer Ritualpraxis

„... wir müssen das Abenteuer nicht einmal allein wagen, denn die Helden aller Zeiten sind uns vorausgegangen. Das Labyrinth ist bestens bekannt. Wir müssen nur dem Faden des Heldenpfades folgen, und wo wir gemeint hatten, einen Greuel zu finden, werden wir einen Gott finden. Und wo wir gemeint hatten, einen anderen zu erschlagen, werden wir uns selbst erschlagen. Wo wir gemeint hatten, nach außen zu fahren, werden wir in das Zentrum unseres eigenen Daseins gelangen. Und wo wir gemeint hatten, allein zu sein, werden wir mit der ganzen Welt sein.“ (Josef Campbell)

Das Motiv der Heldenreise ist für Männer attraktiv und herausfordernd. In der systemisch-initiativen Arbeit werden sechs Archetypen als Zugang zur persönlichen Heldenreise angeboten:

- Archetyp „Heiler“ – Themen männlicher Verletzbarkeit / Umgang mit Schmerz
- Archetyp „Wilder Mann“ – Themen männlicher Unabhängigkeit / Bindung
- Archetyp „Krieger“ – Themen männlicher Entschlossenheit / Aggression / Gewalt
- Archetyp „König“ – Themen männlicher Verantwortung / Gestaltung des Lebens
- Archetyp „Magier“ – Themen männlicher Intuition / Spiritualität / Rückbindung
- Archetyp „Liebhaber“ – Themen männlicher Leidenschaft / Sexualität / Genuss /

Die Abfolge der Archetypen entspricht einem natürlichem Empfinden und kanonischer Wiederkehr in vielen initiatischen Prozessen erforschter Kulturen. Die systemisch-initiative Therapie© orientiert sich an diesem Kanon. Das Vorgehen in der systemisch-initiativen Arbeit soll im Folgenden an einem Beispiel aus der Praxisarbeit erläutert werden

„Der wilde Mann“

Ein dominantes Thema männlicher Entwicklung berührt den Themenkreis „Autonomie und Bindung“. Nach Einführung in den thematischen Kreis des „Wilden Mannes“ werden aktuell erlebte Erfahrungen, Konflikte und Grundmuster in Bindungen herausgearbeitet. Die Nutzung systemischer Therapiemodule ermöglicht ein vertiefendes Verstehen des Themas, die Präzisierung erfahrener Bindungsmuster und der kontextuelle Einbezug relevanter Umwelten. Bewusst verzichtet wird auf eine vorschnell anvisierte Lösungsfokussierung. Systemisch-initiative Arbeit folgt der inneren Dramaturgie der seelischen Heldenreise. Dies erfordert die Spannung ungelöster Konflikte in den initiatischen Ritualvollzug einzubringen. Hemmende Bindungsmuster, ungelöste Abhängigkeiten vom Weiblichen, unklare Trennungserlebnisse, unbewältigte Trauer werden benannt, symbolisiert und vor dem Hintergrund des Archetypus als Erfahrungsweg einsehbar. Die Verbindung zu einem männlichen Archetyp erlaubt einem, die Widerfahrnisse des Lebens in Perspektive zu sehen. Mit Benennung des Themas und seiner bestimmenden Muster wird der Initiant nun einem Ritual mit Naturbegegnung ausgesetzt.

Ritualpraxis

„Neben dem Drang, die Welt zu gewinnen, liegt ein eingeborener Drang, immer Selbes aus uralten Formen zu prägen. In Riten fühlt die Seele sich wohl. Das sind ihre festen Gehäuse. Hier lässt es sich wohnen, in den dämmerigen Räumen, die das Liturgische schaffen. Hier stehn die gefüllten Näpfe bereit, die Opferschalen der Seele. Hier fährt sie aus, fährt sie ein; gewohnte Gaben, gewohntes Mahl. Der Kopf will das Neue, das Herz will immer dasselbe.“ (Erhard Kästner; „Die Stundentrommel vom Heiligen Berg Athos“ (1956))

Unter klaren eindeutigen Rahmenbedingungen, Grenzmarkierungen und Regeln wird der Initiand nun für das Ritual einer „*durchwachten Nacht*“ in die Einsamkeit und Stille entlassen. Die Rituale müssen in einer gewissen Strenge und Kantigkeit geführt werden, um Respekt vor den entstehenden Prozessen zu erzeugen und Kraft zu generieren. Der Initiand sucht sich in der freien Natur einen Platz zum Durchwachen. Wälder bieten in unseren Breitengraden die günstigsten Voraussetzungen. Naturbegegnungen ermöglichen Erfahrungen die größer sind als ich selbst. Ich kann mich nicht über die Natur stellen und sie unter Kontrolle bringen. Natur muss respektiert werden und ermöglicht einzigartige Erfahrungen von Stille. Rituale in Verbindung mit Naturbegegnung eignen besonders für den initiatischen Prozess der Heldenreise. Vor Eintritt der Dunkelheit ist ein Kreis aus Hölzern zu legen. Die Kreisbildung entspricht der Gestaltung vieler Kultstätten. Die vielfältigen Bedeutungen des Kreises (Umhegen, Zentrierung, Aufhebung der Trennung, Vereinigung der Gegensätze, Ganzheitssymbol) fördern den Aufbau eines Ritualplatzes. Der Initiand entscheidet nun mit dem Eintritt in den Kreis für eine Nacht darin zu verweilen und seinem herausgearbeiteten Thema zu begegnen. Die eintretende Dunkelheit markiert den Übertritt in den Schwellenraum der Heldenreise und das Einbrechen eines „symbolischen Todes“. Die Dunkelheit fordert heraus durch die Oberfläche zu brechen und auf seinen Grund zu schauen. Dunkelheit ermöglicht die Begegnung mit Grenzen und Ängsten, sie fördert die Verlangsamung, ruft Antwortlosigkeit und Weite hervor. Einschränkungen lassen Grenzen spürbar werden. Das wofür der Initiand sich gehalten hat, wird ihm auf Zeit oder Dauer genommen – es kann sich Neues ereignen. Die Blase der gewöhnlichen Ordnung wird zum Platzen gebracht. Heilige Nutzlosigkeit, Unterbrechungen, ermöglichen Erfahrungen jenseits des bisher Gekanntes. In der aufkommenden Dämmerung des jungen Morgen beginnt der Sehsinn seine Orientierungsfunktion aufzunehmen. Der Initiand begibt sich auf den Rückweg.

Es ist gut am Morgen von einer Gemeinschaft oder einem Begleiter empfangen zu werden, die (der) den inneren Wandel bekräftigt, den neuen Stand ehrt, die neue innewohnende Würde feiert, die nicht mehr von Besitz und Leistung abhängt, die weder Besitz und Leistung ist. Das Entscheidende dieser Ritualpraxis ist: Wir können diese Wandlung die im Thema angedeutet liegt, nicht machen. Ibn El Arabi sagt: „Es gibt nur zwei Dinge zu tun, das Notwendige und das Unmögliche“. Wenn uns aber das Unmögliche gelingt, dann sind wir nicht stolz, sondern dankbar. Stolz sind wir nur auf Mittelmäßiges. Manchmal begegnen wir dem Ursprung des Lebens und kommen als Gewandelte zurück.

In begleitenden Sitzungen kann die Erfahrung der Nacht vertieft und begleitet werden. Bindungsängste, Abhängigkeiten erscheinen in neuer Perspektive, verlieren an bindender Kraft und Zurückhaltung. Neue Zuwendung und Bereitschaft kann wachsen.

Männer sind empfänglich, wach und bereit Wege dieser Art zu gehen. Die Verbindung von Therapie, Naturbegegnung, Ritual und Mythologie öffnet Formen männlichen Identitätswandels, die Antworten nach dem kraftvollen inneren Wandel, Entwicklung und Ausformung bereithalten.

Abstract:

Psychotherapy appears to be less attractive for men than women, independent of any particular therapeutic approach. For many a man, listening, group conversation, and putting feelings into words are considered to be hostile ground. Answers to issues pertaining to masculine identity and inner development are more typically being sought through ritualistic experience as well as clear and confrontational appeal. In tribal cultures, we find the phenomenon of “initiation rituals”, and throughout the world, the monomyth of the “passage of the hero”, with the depiction of the maturation of the masculine soul. The ubiquity of these themes throughout all cultures refers to a perpetual need in the masculine soul for initiatic experience. The incorporation of this body of knowledge and its integration into therapeutic treat-

ment provides rich opportunities for supporting the development of a positive masculine identity for men of all age groups. Therein, systemic-initiatic therapy© combines the established approach of systemic therapy with initiatic elements from mythology, archetypical and ritualistic practice.

Autor

Dipl.-Päd. Matthias Tholen
Keplerstr. 51
69120 Heidelberg
Tel: 06221-432205
mail: matthias.tholen@gmx.de

Ausbildung:

Systemische Familientherapie
Systemische Supervision
Analytische Gruppentherapie
Soziotherapie Abhängigkeitserkrankungen

Weiterbildung:

Methoden der humanistischen Psychotherapie
Systemaufstellungen (G.Weber, Varga v.Kibed)
Körpertherapie

Seit 2000 Psychotherapeut in der Fachklinik am Hardberg (Odenwald)
Begleitend Arbeit als Trainer, Coach und Berater
Seit 1999 Gruppen,-Einzelarbeit mit Männern