

# POLYLOGE

## Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“ (peer reviewed)

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit,  
Düsseldorf/Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

### In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit,  
Düsseldorf/Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Universität Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für  
psychosoziale Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Dr. phil. **Sylvie Petitjean**, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale  
Gesundheit, Rorschach

Prof. Dr. päd. **Waldemar Schuch**, M.A., Department für Psychosoziale Medizin, Donau-Universität Krems,  
Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper**, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit,  
Düsseldorf/Hückeswagen

© *FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Düsseldorf/Hückeswagen.*

**Ausgabe 26/2009**

## „Männliche Selbst- Leib- und Körperwahrnehmung und ihr Umgang damit eine qualitative Genderbefragung in einer Männersuchtklinik.“\*

*Eckard Grimm\**

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Düsseldorf, Hückeswagen <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: [EAG.FPI@t-online.de](mailto:EAG.FPI@t-online.de), Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>)

\*Kölner Strasse 32, 42897 Remscheid

## Inhaltsverzeichnis

1. Thema und Ziel der Befragung der Graduierungsarbeit und Vorstellung des Fragebogens der klinischen Befragung
  - 1.1 Klärung und Verständnis der Begriffe Körper und Leib
  
2. Wie die Männer während der Guppentherapie ihren Körper und sich selbst leiblich wahrnahmen und wie sie sich verhielten, anhand des Umgangs mit Körperwahrnehmung in Form der **Integrativen Differentiellen Relaxation (IDR)** der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie.
  - 2.1 Ergebnisse der Befragung und wie nahmen die Männer ihren Körper anhand der Befragung wahr.
  
3. Zusammenfassende Deutung der Ergebnisse der Befragung
  - 3.1 Männliche Identität - Männerbild und Rolle
  
  - 3.2 Männliche Selbstwahrnehmungsproblematik und wie ich sie selbst an mir erlebte und erlebe (Prozess der progressiven Autoempirie und Autoästhesie als Beispiel der Selbstexploration)
  
4. Konsequenzen für die soziopsychotherapeutische Arbeit mit Männern
  
5. Fragebogen der klinischen Befragung
  
6. Literaturverzeichnis

1. Thema und Ziel der Befragung, der Graduierungsarbeit und Vorstellung des Fragebogens.

der klinischen Befragung

Das **Thema und Ziel** dieser Graduierungsarbeit ist die **Verbesserung männlicher Selbstwahrnehmung**, des leiblichen Körpers und ihr Umgang damit und **wie** sich diese **verbessern** lässt und **was** es **hindert**.

Durch einen von mir erstellten qualifizierten Fragebogen mit 22 Fragen zur Selbst- und Leibwahrnehmung (siehe spätere Begriffsklärung der Begriffe Körper und Leib) mit jeweils darunterstehender Bewertungsskala von -10 bis + 10 versuchte ich an männlichen Patienten einer Suchtklinik in der ich arbeite herauszufinden wie und ob sich durch einüben von Selbstwahrnehmung durch verschiedenste Übungen der **Integrativen Differentiellen Relaxation (IDR)** der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie, die Selbstwahrnehmung von Männern verbessern ließ und was dies verhinderte.

Hintergrund dieser Untersuchung war die Feststellung innerhalb der praktischen klinischen Arbeit das suchtmittelabhängige Männer oft nur schwer einen Zugang zu ihren leiblichen Gefühlen und Realitäten hatten und schlecht von diesen und über diese reden konnten.

Der Fragebogen wurde zu Beginn der stationären Rehabilitationsmassnahme (Entwöhnungstherapie) und zum Ende derselben ausgeteilt und von den Patienten anonym ausgefüllt. (Fragebogen siehe Anhang am Ende der Arbeit.) Beim ausfüllen des 2. identischen Fragebogens zum Ende der Therapie, lag den Probanden der erste beantwortete Fragebogen nicht vor, so dass davon auszugehen ist, dass die Bewertung, zu mindestens nicht direkt, durch die erste Bewertung beeinflusst wurde, da Zeiträume von ca. in der Regel 16 Wochen (oder 8, 9, 11einhalb bzw. 20 Wochen siehe Vermerke) dazwischen lagen. Es ist daher anzunehmen, dass wenn sie vorgelegen hätten es noch zu stärkerer Beeinflussung in steigender oder verringernder Form durch die Erstbewertung gekommen wäre.

### 1.1 Klärung und Verständnis der Begriffe Körper und Leib.

Der Begriff Körper ist wohl aus dem lateinischen „Corpus“ aus der lateinischen Messe heraus in die deutsche Sprache gekommen, was dort den Leichnam Jesu meinte (corpus christi = Leib Christi, in der Hostie der Messe als sich wandelnd und anwesend verstanden). Der Begriff Körper bezeichnet also ursprünglich den toten Leib im Gegensatz zu dem deutschen Begriff Leib (vom Verb leben herkommend), der den lebendigen, lebenden Leib bezeichnet. Der Begriff Leib ist wohl am besten mit dem Begriff Organismus wiederzugeben der die Gesamtheit des Leibes umfasst und so am besten erfasst was gesamtheitlich gemeint ist.

Ich habe im Fragebogen den Begriff Leib verwendet, weil er mir am besten und umfassendsten den gesamten gemeinten Bereich erfasste. Bei der Durchführung der Übungen verwandte ich ihn ebenfalls und erläuterte ihn wie oben stehend entsprechend. Den in der heutigen deutschen Sprache üblichen Begriff Körper verwandte und verwende und erläutere ich aus Gründen der Aktualität ebenfalls, da ich öfters erlebte wie fremdartig und antiquiert der Begriff Leib von vielen erlebt wurde. Ich verwende ihn deshalb auch unter anderen in dieser Arbeit.

**Zusammenfassend gesagt:** (unter Mithilfe des Verständnisses von Böhme und Petzold)

Ich habe also einen Körper, den ich, teilweise unter der notwendigen Mithilfe eines Spiegels und anderer Mitmenschen, von aussen betrachten, anfassen und nützen kann.

Der Körper ist also das Objekt meiner und anderer Betrachtungen und Erwägungen.

Ich selbst bin aber das Subjekt meines Leibes, als ein Gesamtorganismus, dessen Regungen, Empfindungen, Gefühle und Stimmungen und Atmosphären nur ich selbst von innen her, propriozeptiv, aus meinem eigenen ganzheitlichen Leibsein erfassen und erspüren kann. Ich bin mein Leib der mein Gesamtsinnesorgan ist, durch das ich bin und lebe, mich wahrnehme, und hoffentlich ihn auch mag, für ihn Sorge ihn versorge und akzeptiere und liebe.

2. Wie die Männer während der Guppentherapie ihren Körper und sich selbst leiblich wahrnahmen und wie sie sich verhielten, anhand des Umgangs mit Körperwahrnehmung in Form der **Integrativen Differentiellen Relaxation (IDR)** aus der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie.

Im Januar 2006 begann ich mit den Männern zu Beginn der jeweiligen Gruppentherapien die Montag und Mittwoch um jeweils 8.30 Uhr stattfanden mit Einübung der Selbstwahrnehmung durch Bewegungsübungen der **Integrativen Differentiellen Relaxation** aus der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie.

Ich hatte diese Methodik innerhalb meiner dreijährigen Sozialtherapeutischen Ausbildung in der Integrativen Therapie und durch eine Aufbauausbildung zum Soziotherapeuten mit dem Schwerpunkt Leib- und Bewegungstherapie unter anderem in einem spezifischen Intensivseminar in „Spannungsregulation (IDR)“ im Juli 2005 erlernt und an mir selbst erlebt, erfahren und ausprobiert.

Die Männer hatten zu Beginn ihrer Therapie den Fragebogen mit 22 Fragen zur Leibwahrnehmung erhalten und ausgefüllt und so sich selbst in ihrer Leib- und Körperwahrnehmung von -10 bis + 10 eingeschätzt. So vorbereitet leitete ich die Männer nun an, sich selbst wahrzunehmen, indem sie den Fokus der Wahrnehmung auf sich selbst richteten und durch den Raum, einen größeren Mehrzwecksaal gingen und sich selbst und ihren Leib wahrnehmen sollten.

Sie bewegten sich durch den Raum in ihrem eigenen für sie und ihren Körper angenehmen Tempo und achteten darauf welche Impulse sie in ihrem Körper und Leib wahrnahmen. Sie erhielten die Anleitung diesen Impulsen zum recken, strecken, dehnen oder anderes nachzugehen und sich dabei wahrzunehmen.

Danach erhielten sie eine Anleitung zur Emotionswahrnehmung, die sich in vier Bereiche aufteilte: 1.Regung

2. Empfindung

3. Gefühl

4. Stimmung/Atmosphäre.

Sie sollten zuerst erspüren wohin ihre freie Aufmerksamkeit an ihrem Körper und in ihrem Leib ging.

Dies erfolgte mit den variierenden Fragen zu

1. **Regung** - „Was regt sich in und an ihrem Körper ihrem Leib, was spüren sie, was nehmen sie wahr, wohin geht ihre Aufmerksamkeit ?

2. **Empfindung** - „Fühlen sie sich ein, was fühlen, empfinden sie, was finden sie an und in ihrem Leib ihrem Körper ?

3. **Gefühl** - „Welches Gefühl, welche Gefühle nehmen sie in und an ihrem Körper und Leib wahr (z. B. Engegefühl = lat. Ango = beengen, ängstigen, Angst) Freude / Trauer etc.?

4. **Stimmung/Atmosphäre** - „Welche Stimmung, Atmosphäre nehmen sie im größeren, weiteren, ganzen, die Außen- und Gesamtaspekte mit einbeziehend wahr ?

Weiter sollten sie dabei wahrnehmen, wie stark das jeweilig erspürte wahr auf der Skala von - 10 unangenehm bis + 10 angenehm.

Danach wurden verschiedene kleine Leib Übungen eingesetzt, um die Veränderung der leiblichen Befindlichkeit zu erreichen und deren Veränderung entsprechend wahrzunehmen. Dies waren z. B. folgende kleine Yi-Jin-Jing Übungen die aus dem tibetischen Buddhismus kommen.

**1. „Den Riegel schieben“**- etwa Schulter breit stehen, in den Knien etwas nachgeben, den rechten und den linken Arm im rechten Winkel anheben, die Hand links und rechts flach zur Seite abknicken und leicht nach rechts mit der Aus-Atmung und langsam zurück mit der Ein-Atmung in die Mitte und nach links mit der Aus-Atmung den vorgestellten Riegel schieben, bei dem langsamen zurück in die Mitte gehen einatmen und dann wieder in die andere Richtung schieben mit der Aus-Atmung. Dies etwa 2 - 3 mal maximal bis zu 5 x durchführen. Dabei auf sich selbst und die Veränderung in der Leib- und Körperwahrnehmung achten und diese wahrnehmen. Wichtig nicht übertreiben. Es soll nicht schmerzen und keine Muskelverkrampfungen geben, falls nötig zwischen drin Muskeln entspannen.

**2. „Den Bogen spannen“**- etwa Schulter breit stehen, in den Knien etwas nachgeben, den rechten Arm von links her in hohem Bogen mit dem einatmen strecken und ausatmen und dabei den Daumen als Zielvorrichtung aufstellen, damit mit ihm auf das Ziel gezielt werden kann. Den linken Arm in weitem Bogen mit dem Ein- und ausatmen als Vorstellung der Bogensehne an den rechten ausgestreckten Arm führen und an ihm entlang mit den greifenden Fingern die vorgestellte Bogensehne mit dem Einatmen spannen bis sie ganz gespannt ist und danach mit einem plötzlichen tonhaften ausatmen den vorgestellten Pfeil abschießen. Nicht auf Personen, aber ein konkretes Ziel anvisieren. Seite danach wechseln und entsprechend mit anderer Seite durchführen. Jede Seite 3 – 4 mal, maximal 5 x durchführen.

**3. „Den Drachen krallen“**- etwa Schulter breit stehen, in den Knien etwas nachgeben, die Arme leicht angewinkelt vor dem Körper halten, den Arm mit der Ein-Atmung rechts oder links plötzlich zur Seite anhebend mit vorgestellten „Pranken“ und „krallen-artig“ geformten Händen vorschnellen lassen und mit der Aus-Atmung und einem entsprechenden Laut in den imaginär vorgestellten „Drachen“ schlagen und langsam in weitem Bogen mit der Atmung die „Beute“ zu sich her vor den Körper ziehen. Danach die Seite wechselnd jede Seite 3 – 4 mal, maximal 5x durchführen.

**4. „Die Pflanze mit der Wurzel ausreißen“**- etwa Schulter breit stehen, in den Knien etwas nachgeben, mit der Ein-Atmung beginnend sich nach unten beugen die vorgestellte Pflanze von oben ergreifen und mit der Aus-Atmung diese ausreißen. Insgesamt 3 – 4 mal, maximal 5 x durchführen.

**5. „Wirkungsvolle Handbewegung“**- etwa Schulter breit stehen, in den Knien etwas nachgeben, die Arme vor dem Körper am Ellenbogen abknicken etwas voneinander entfernt halten und dann in Uhrzeiger Richtung langsam mit der Atmung vor dem Körper drehend bewegen. Insgesamt soviel mal durchführen bis es dem Durchführenden ausreicht. und eine

**6. „Tai Chi Übung „** - etwa Schulter breit stehen, in den Knien etwas nachgeben, die Hände in Höhe der Taille abknicken, mit der Aus-Atmung nach vorne schieben mit der Ein-Atmung nach oben strecken und Licht, Wärme, Sonne, Liebe aufnehmen. Hände aufeinander fügen und vor dem Körper schützend mit der Aus-Atmung bis zu den Genitalien abführen auseinander nehmen und wieder zur Taille hoch führen wo die Übung von neuem beginnt und mehrmals wiederholt wird ca. 3 – 4 mal, maximal 5 x durchführen. und eine

**7. „angeleitete differenzierte Wahrnehmung - Reise durch den Leib“** von den Haarspitzen bis unten zur Fußsohle, auf einer Matte liegend oder variable zahllose andere Übungen, um sich entsprechend differenziert wahrzunehmen.

Wichtig war es nach jeder eingesetzten und durchgeführten Übung, wahrzunehmen was sich im Körper und im Leib verändert hat, um so die körperlich-leibliche Selbstwahrnehmung einzuüben und zu verbessern. Nach diesen konkret wechselnd eingesetzten und durchgeführten Übungen begaben wir uns in unseren Gruppentherapieaum und die Patienten teilten ihre jeweilige Selbstwahrnehmung einander und mir mit.

Es war dabei zu beobachten wie es ihnen in der Regel zu Beginn ihrer Behandlung noch fremd wahr und schwer viel sich so wahrzunehmen und dies entsprechend mitzuteilen. Im laufe der weiteren Gruppentherapie während ihrer Behandlung änderte sich dies jedoch, abgesehen von wenigen Ausnahmen, die sich durchgehend damit schwer taten. Sie wurden in der Regel damit vertrauter und konnten das Instrumentarium der Skala mit der Zeit besser anwenden und ihre selbst gemachten Wahrnehmungen differenzierter und angemessener ausdrücken.

## 2.1 Ergebnisse der Befragung und wie nahmen die Männer ihren Körper, anhand der Befragung wahr.

Es wurden insgesamt 35 Fragebögen zu Beginn der Behandlung und zum Ende der Behandlung ausgeteilt. Davon wurden 5 Abschlussfragebögen nicht ausgefüllt abgegeben und 2 Abschlussfragebögen nicht abgegeben und 2 Anfangsfragebögen nicht ausgefüllt. Das bedeutet, dass insgesamt 26 Fragebögen ausgewertet werden können, da 9 Männer keine vollständige Bewertung vorgenommen haben.

Die Behandlung dauerte in der Regel 16 Wochen, falls die Zeit abwich ist es in Klammern angegeben. Beim Erstellen des Endfragebogens hatten die Patienten den Anfangsfragebogen nicht zum Vergleich vorliegen.

Bei der ersten Frage „**Wie gelingt es mir mich selbst wahrzunehmen ?**“ hatten sich die Männer folgendermaßen eingeschätzt.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 9	+ 9
- 5	+ 5

- 4	+
- + 0	+ 6 (11einhalb Wochen Behandlung)
- + 0	+ 7 (8 Wochen Behandlung)
+ 2	+ 8
+ 2	zwischen + 7 und + 8
+ 2	+ 5
+ 2	+ 5
+ 3	+ 9
+ 3	+ 6 (9 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 7 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 5
+ 3	+ 6
+ 4	+ 7
+ 4	+ 6 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	zwischen + 8 und + 9
+ 4	+ 8
+ 4	+ 4
+ 5	+ 4 (8 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 6
+ 6	+ 6
+ 8	+ 5
+ 9	+ 6
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10

Das ist bei 19 Männern eine Verbesserung, 18 x signifikant von mehr als einem Item bis zu 18 Items, bei einem weiteren ein Item; viermal gleich bleibend, einmal ein Item minus und zweimal 3 Items minus. **Das bedeutet zusammengefasst, dass eine Mehrheit von 19 Männern von 26 bei dieser Frage eine Verbesserung ihrer Selbstwahrnehmung festhielten.**

Bei der 2. Frage „**Wie gut gelingt es mir meinen Atem zu spüren ?**“ gab es folgende Selbsteinschätzungen.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 9	+ 9
- 5	+ 2
- 4	+ 9
- + 0	+ 7
- + 0	+ 7
- + 0	+ 5
- + 0	+ 2 (8 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 3
+ 1	+ 6 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 1	zwischen + 5 und + 6
+ 2	+ 6
+ 3	+ 8 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 10
+ 3	zwischen + 7 und + 8

+ 3	+ 8 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 8
+ 4	+ 4
+ 5	+ 7
+ 6	+ 6
+ 6	+ 5
+ 7	+ 7 (9 Wochen Behandlung)
+ 8	+ 8 (8 Wochen Behandlung)
+ 8	+ 5
+ 10	+ 8
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10

Das bedeutet bei 17 Männern eine signifikante Verbesserung von mehr als zwei Items bis zu 18 Items, bei 6 gleich bleibend und bei 3 Männern sinkend, einmal um 3 Items, einmal um 2 Items und einmal um einen Item. **Das heißt von 26 Männern gaben 17 Männer an eine Verbesserung ihrer Atemwahrnehmung erreicht zu haben.**

Bei der 3. Frage „**Wie gut nehme ich meine inneren Gefühle und Stimmungen wahr ?**“ gab es folgende Einschätzungen.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 7	+ 7
- 6	+ 3
- 3	+ 8
- 3	+ 3
- + 0	zwischen + 5 und + 6
+ 1	+ 7
+ 2	+ 9
+ 2	+ 3
+ 3	+ 8
+ 4	+ 7
+ 4	+ 6 (8 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 4 (8 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 8
+ 5	+ 10 (8 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 5 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 5	zwischen + 9 und + 10
+ 5	+ 4
+ 6	+ 6 (20 Wochen Behandlung)
+ 9	+ 7
+ 6	+ 2 (9 Wochen Behandlung)
+ 8	+ 8
+ 9	+ 10
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10
+ 10	+ 5
+ 10	+ 5



Das heißt bei 14 Männern kam es zu einer signifikanten Steigerung der Wahrnehmung ihrer inneren Gefühle und Stimmungen von 2 Items bis zu 14 Items, bei einem stieg es um einen Item, bei 6 waren sie gleich bleibend und bei 5 Männern sanken sie, um 2 x 5 Items, 1 x 4 Items, 1 x 2 Items und 1 x 1 Item. **Das hieß, das es bei insgesamt 15 Männern eine Verbesserung der Wahrnehmung ihrer inneren Gefühle und Stimmungen gab.**

Bei der 4. Frage „**Wie gut spüre ich innerliche Veränderungen meiner Gefühle und Stimmungen ?**“ ergaben sich folgende Ergebnisse.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 8	+ 4
- 6	+ 7
- 3	+ 8
- 3	+ 4 (8 Wochen Behandlung)
+ 1	zwischen + 6 und + 7
+ 2	+ 8
+ 3	zwischen + 6 und + 7
+ 3	+ 8
+ 3	+ 3
+ 3	+ 3
+ 4	+ 2
+ 4	+ 5 (8 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 9
+ 5	+ 8 (8 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 6
+ 5	+ 10
+ 6	+ 5 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 6	+ 6 (20 Wochen Behandlung)
+ 7	+ 8
+ 8	+ 8
+ 8	+ 5
+ 9	+ 5
+ 9	+ 7
+ 10	+ 6
+ 10	+ 10
+ 10	zwischen + 6 und + 7 (9 Wochen Behandlung)

Das bedeutet bei 11 Männern kam es zu einer signifikanten Verbesserung der Wahrnehmung ihrer inneren Veränderung von Gefühlen und Stimmungen von 2 Items bis zu 13 Items, bei 3 stieg es um einen Item, bei 5 blieben sie gleich und bei 7 Männern sanken sie um 1 x einen Item, 2 x 2 Items, 1 x 3 Items, zweimal 4 Items und einmal 3 einhalb Items. **Das heißt, das es bei insgesamt 14 Männern eine Verbesserung der innerlichen Wahrnehmungsveränderung gab.**

Bei der 5. Frage „**Wie gut spüre ich plötzliche, schnelle Veränderungen meiner Gefühle und Stimmungen ?**“ ergaben sich folgende Wertungen.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
---------------	-------------

- 6	+ 7
- 5	+ 9
- 3	+ 7
- 2	+ 8
- 1	+ 7
- 1	+ 4 (8 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 8
- + 0	+ 8 (9 Wochen Behandlung)
+ 1	zwischen + 6 und + 7
+ 2	zwischen + 3 und + 4
+ 3	+ 5 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 7
+ 5	+ 8 (8 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 5
+ 5	+ 10
+ 6	+ 8
+ 6	+ 2
+ 6	+ 4 (20 Wochen Behandlung)
+ 6	+ 7 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 6	- + 0
+ 8	+ 7
+ 8	+ 6
+ 9	+ 7
+ 9	+ 9
+ 10	+ 10
+ 10	+ 5

Das zeigt das 14 Männer eine signifikante Steigerung der Veränderung ihrer plötzlichen, schnellen Gefühls- und Stimmungswahrnehmung hatten, in der Stärke von 2 Items bis zu 14 Items; 1 x 1einhalb Items, 1 x 1 Item, 3 x blieben sie gleich und bei 7 Männern reduzierten sie sich, 1 x um 6 Items, 1 x um 5 Items, 1 x um 4 Items, 3 x um 2 Items und 1 x um einen Item. **Was bedeutet, das es bei insgesamt 16 Männern zur Steigerung ihrer plötzlich, schnellen Veränderungs-wahrnehmung kam.**

Bei der 6. Frage „**Wie gut spüre ich meine inneren muskulären Verspannungen?**“ ergaben sich folgende Skalenwerte.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 10	+ 2
- 7	+ 10
- 3	+ 10
- 3	+ 6
- + 0	- + 0
+ 1	+ 4 (8 Wochen Behandlung)
+ 1	+ 5
+ 3	+ 9
+ 3	+ 6
+ 3	+ 7 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 4 (11einhalb Wochen Behandlung)

+ 4	+ 5
+ 4	- 4 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 2
+ 5	+ 10 (9 Wochen Behandlung)
+ 5	zwischen + 5 und + 6
+ 6	+ 5
+ 6	+ 5
+ 6	zwischen + 4 und + 5
+ 6	+ 8 (8 Wochen Behandlung)
+ 7	+ 5
+ 8	+ 10
+ 9	+ 8
+ 10	+ 10
+ 10	+ 7
+ 10	+ 9

Die Werte zeigen das 12 Männer eine signifikante Verbesserung der Wahrnehmung ihrer inneren muskulären Verspannungen registrierten, in der Stärke von 2 Items bis zu 17 Items; 2 x 1 Item, 1 x einen halben Item, 2 x blieben sie gleich und bei 9 verringerten sich die Werte um 4 x 1 Item, 1 x 1 einhalb Items, 2 x 2 Items, 1 x 3 Items, 1 x 8 Items. **Das bedeutet das sich bei insgesamt 15 Männern die Wahrnehmung der inneren muskulären Verspannungen verbessert haben.**

Bei der 7. Frage „**Wie gut spüre ich innere wie äußere atmosphärische Spannungen ?**“ ergaben sich folgende Werte.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 6	+ 2
- 5	+ 8
- 5	- 3
- 5	+ 2
- 4	+ 3
- 3	+ 8
- 3	+ 10
- + 0	+ 1 (8 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 5
- + 0	+ 2 (9 Wochen Behandlung)
+ 1	+ 2 (11einhalbWochen Behandlung)
+ 3	+ 10 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 6
+ 3	+ 6
+ 3	zwischen + 6 und + 7
+ 4	- 3 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 1
+ 4	zwischen + 8 und + 9
+ 4	+ 8
+ 7	+ 7
+ 7	+ 6
+ 8	+ 8 (8 Wochen Behandlung)

+ 9	+ 5
+ 9	+ 8
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10

Die Skalen zeigen das 15 Männer eine signifikante Verbesserung der Wahrnehmung ihrer inneren wie äusseren atmosphärischen Spannungen registrierten, in der Stärke von 2 Items bis zu 13 Items; 2 x 1 Item, 4 x blieben sie gleich und bei 5 verringerten sich die Werte, um 1 x 7 Items, 1 x 4 Items, 1 x 3 Items, 2 x 1 Item. **Das heißt das bei insgesamt 17 Männern sich das Spüren der inneren wie äusseren atmosphärischen Spannungen verbessert hat.**

Bei der 8. Frage „**Wie gut nehme ich die verschiedenen leiblichen Bereiche und Zonen meines Leibes wahr?**“ ergaben sich folgende Zahlen.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 7	+ 5
- 7	+ 10
- 6	+ 5
- 4	zwischen + 4 und + 5
- + 0	+ 3
+ 1	+ 3 (8 Wochen Behandlung)
+ 2	+ 2 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 2	+ 5
+ 3	+ 10
+ 3	zwischen + 6 und + 7
+ 4	+ 8
+ 4	+ 5 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 10 (8 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 5
+ 5	+ 8
+ 5	+ 5
+ 5	+ 3
+ 5	+ 3
+ 5	zwischen + 5 und + 6 (9 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 5 (8 Wochen Behandlung)
+ 7	+ 5
+ 9	+ 9
+ 9	+ 5
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10
+ 10	+ 9

Die Zahlen zeigen das 12 Männer eine signifikante Verbesserung der Wahrnehmung ihrer verschiedenen leiblichen Bereiche und Zonen wahrnahmen, in der Stärke von 2 Items bis zu 17 Items; 2 x 1 Item, und 1 x einen halben Item, 6 x blieben sie gleich und bei fünf verringerten sich die Werte, um 1x 1 Item, 3 x 2 Items, und 1 x 4 Items. **Das heißt das bei 15 Männern sich die Wahrnehmung der verschiedenen leiblichen Bereiche und Zonen ihres Leibes Verbessert hat.**

Bei der 9. Frage „**Welche leiblichen Bereiche und Zonen meines Leibes sind bei mir besonders empfindlich ?**“ ergaben sich folgende Einträge.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
1. Kopf (Kopf schraffiert im Körperumriss)	Rücken / LWS, Kopf allgemein (Zahn und Kopfschmerz)
2. Kein Eintrag	Kein Eintrag
3. Kopf, Kopfhaut Halswirbel (mit Pfeilen und Schraffierung im Körperumriss eingezeichnet)	Rücken-Halswirbel, Nacken, Lenden, Knie-Kehlen, Waden, Brust (Bereiche mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)
4. Rückenverspannungen und Schmerz Bauch und Pankreas-Bereich (Bereiche im Körperumriss eingezeichnet)	Bauchbereich (Bauchspeicheldrüse), Magen Schulter und Nacken-Bereich
5. selten Stirn/Kopfweh in Stresssituationen (Kreuz an Stirn des Körperumrisses)	wie zu Beginn eingezeichnet
6. Kreis um rechten Fuß im Körperumriss	Kein Eintrag
7. rechte Schulter, Nerven (wird mir manchmal zu viel, wenn viele Anforderungen gleichzeitig) (8 Wochen Behandlung) (mit Kreuzen im Körperumriss eingezeichnet)	Füße, Waden, Schulter, Bauch, Augen (mit Kreuzen im Körperumriss eingezeichnet)
8. Es ist die Speiseröhre durch starkes Sodbrennen, da sie schon mal entzündet war und ein reizbarer Magen. (9 Wochen Behandlung) (Magen und Speiseröhre im Körperumriss eingezeichnet)	Bauch und rechte Leisten-Gegend (im Körperumriss eingezeichnet)
9. Kopf (Augen), Herzbereich, Füße (mit Kreuzen im Körperumriss eingezeichnet)	wie zu Beginn eingezeichnet
10. 1 LWS, 2 beide Beine, 3 rechter Arm (in Körperumriss geschrieben)	Kopf / zwanghafte Gedanken, rechtes Armgelenk, Wadenkrämpfe bei vielem laufen (eingezeichnet mit einem Kreis (Kopf) und einem Strich (LWS))
11. Kein Eintrag	nach sportlicher Belastung, Innenmeniskus, Sprunggelenk (mit kleinen Kreisen und Pfeilen eingezeichnet und eingeschrieben)

**12.** Rücken, rechtes Handgelenk,  
Knie beidseitig,  
(eingezeichnet und nummeriert mit  
4 Kreisen und einem Rechteck)

rechte Schulter, linker Großzeh,  
Rücken  
(eingezeichnet mit Kreisen,  
Rückenkreis ausgefüllt)

**13.** Kopf und Schultern –  
Großer Zeh am linken Fuß,  
nach stressigen Situationen  
empfinde ich Schmerzen in dem Kopf,  
als ob das Gehirn nicht genug durchgelüftet wäre  
und Schulter-Bereich – Muskelkater  
Linkes Bein bisschen behindert  
vom Oberschenkel bis zum Knie-Bereich.  
Dann gleiches Bein Fußgelenk-Bereich  
noch mit Schrauben drin (sollten schon länger weg sein)  
während längerem Stehen empfinde ich ziemlich große  
Schmerzen.  
(mit Marker und Kreisen  
und Augen und Mund  
in den Körperumriss eingezeichnet)

Gehirnbereich,  
Bauchbereich,  
Genitalien - Bereich  
(mit Kreisen, nummeriert  
in den Körperumriss  
eingezeichnet)

**14.** Gehirn, Knie (beidseitig Kreuzbandplastiken)  
(8 Wochen Behandlung)  
(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet  
Kopf Kreis schraffiert)

Knie-Bereiche, Bauch, Kopf  
(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)

**15.** Schultern, Knie  
(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)  
(20 Wochen Behandlung)

Daumen, Hüfte, Rücken, Knie  
(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)

**16.** linker Fuß öfters umgeknickt  
als Kind Schädelbasisbruch mit 7 Jahren  
(mit Strich im Körperumriss eingezeichnet)

Kopf, Bauch  
(mit Bogenstrichen  
im Körperumriss eingezeichnet)

**17.** Ohr (Tinnitus)  
Schulter (Kalk-Schulter)  
Nacken (Verspannungen)  
Ellenbogen, ziehen im Ellenbogengelenk  
(Armbruch vor Gelenk)  
Knie (Verschleiß, mal Meniskus eingeklemmt)  
Oberschenkel (schmerzhaftes ziehen vom Knie aus)  
(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)

linke Schulter (Kalkschulter)  
Ellenbogen (ehemals komplizierter Splitterbruch)  
Bandscheiben  
(mit Kreisen  
im Körperumriss eingezeichnet)

**18.** Tennisarm, Schleimbeutelentzündung,  
„Magendurchbruch“, Meniskus, Knöchel  
(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)

linker Ellenbogen  
Magen, rechtes Knie  
(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)

**19.** Magen, Wirbelsäule

Magen, Wirbelsäule

(eingezeichnet in Körperumriss)

(eingezeichnet in Körperumriss)

**20. Definition Empfindlichkeit**

(siehe wie zu Beginn)

1. Schmerze

Augen, Nase, Genitalien hoch

Magen, Darm insgesamt mittelmäßig

Rest normal

2. Reizempfindlichkeit

gesamter Körper,

wenn meine Frau mich krabbelt

oder streichelt

(eingezeichnet in Körperumriss)

(11einhalb Wochen Behandlung)

**21. Bandscheiben**

Bandscheiben

(mit Pfeil im Körperumriss eingezeichnet)

(mit Pfeil im Körperumriss eingezeichnet)

(8 Wochen Behandlung)

**22. Der gesamte Kopf, Herzgegend, innere Organe,  
Geschlechtsteile**

linker Oberarm,  
Bauchspeicheldrüse, Genitalien  
gesamter Kopf

(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)

(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)

**23. Magen, der Darm, Kopfschmerzen  
(Magen im Körperumriss eingekreist)**

Magen, Kopf, Magenschmerzen,  
(Kreis im Körperumriss um Kopf und Magen)

**24. Kreuze im Körperumriss an Stirn, den Händen  
und an den Füßen**

Pfeile an Kopf und Rücken mit Text  
„Kopf und Rücken“

**25. Solarplexus, Magenbereich und Innenohr  
(mit Kreisen im Körperumriss eingezeichnet)**

Über die Veränderung meines Atems,  
steuert sich die Anspannung in meiner  
unteren Bauchempfindung.  
Negative Gefühle verursachten immer  
wieder Beschwerden in diesem Bereich.  
Durch Entspannungsübungen und Atem-  
Kontrolle kann ich dies inzwischen  
beeinflussen.  
Eine „Schwere“ im Fußbereich hat  
sich über die letzte Zeit etwas verstärkt.  
(Bereiche im Körperumriss oval  
gekennzeichnet)

**26. Magengeschwür**

Thrombus-Entzündung in Vene

(Magen und Wadenvene rechts mit  
Kreuz gekennzeichnet.)

(Waden an beiden Beinen, rechtes  
Fußgelenk und beide Füße angestrichen)

In der 9. Frage lässt sich also festhalten, dass es 6 x zu weiterer Differenzierung der Wahrnehmung kam, 8 x gleich bleibend blieb, 1 x keine Einträge gab, 2 x es zu keiner weiteren Differenzierung kam und 9 x Veränderungen wahrgenommen wurden und 1 x dies verbunden war mit der Wahrnehmung von aktiver Beeinflussbarkeit durch Atem und Entspannungsübungen. **Das bedeutet, dass es bei 15 Männern zu signifikanten Veränderungen ihrer leiblichen Wahrnehmung kam.**

Bei der 10. Frage „**Wie gut spüre ich das äußere Dinge, Situationen und das Verhalten von anderen mich selbst innerlich beeinflussen ?**“ ergaben sich folgende Werte auf den Skalen.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
weiß ich nicht	+3
- 6	+ 9
- 3	+ 6
- 3	- 1 (8 Wochen Behandlung)
- 2	+ 4
- 2	+ 8
- 1	- 2 (9 Wochen Behandlung)
+ 2	+ 10
+ 2	+ 7
+ 2	+ 2 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 2
+ 3	+ 3 (11einhalbWochen Behandlung)
+ 3	zwischen + 4 und +5
+ 3	+ 5 (20 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 5 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 4
+ 3	+ 5
+ 5	zwischen + 5 und + 6
+ 5	+ 2
+ 5	+ 4
+ 6	+ 6
+ 6	+ 6
+ 8	+ 2
+ 9	+ 4
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10

Die Werte zeigen, dass 11 Männer eine signifikante Verbesserung ihrer körperlichen Wahrnehmung erreichten, in der Stärke von 2 Items bis 15 Items und bei 2 Männern zwischen einem halben und eineinhalb Item, bei 6 Männern blieb es gleich bleibend und bei 7 Männern verringerte sich die Wahrnehmung um 6 Items bis zu 1 Item. **Das bedeutet, dass bei insgesamt 13 Männern eine Verbesserung der Wahrnehmung von äußeren Einflüssen festzustellen war.**



Bei der 11 Frage „**Wie gut kann ich den Zusammenhang zwischen meinem Muskeltonus (Muskelspannungen) und den mich umgebenden Situationen und Atmosphären erspüren ?**“ ergaben sich folgende Werte.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 9	+ 1
- 8	+ 8
- 7	+ 8
- 6	- + 0 (8 Wochen Behandlung)
- 6	+ 5
- 5	- + 0
- 5	+ 5
- 4	+ 7
- 3	+ 9
+ 3	+ 7
- 2	+ 3
- 2	+ 6
- + 0	+ 5
- + 0	zwischen + 4 und + 5
- + 0	- + 0 (11 einhalb Wochen Behandlung)
- + 0	+ 3
- + 0	+ 3 (9 Wochen Behandlung)
+ 2	+ 3 (8 Wochen Behandlung)
+ 2	zwischen + 4 und + 5
+ 3	+ 4 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 4
+ 4	+ 3
+ 3	+ 6 (8 Wochen Behandlung)
+ 7	+ 7
+ 9	- + 0
+ 10	+ 10

Die Skalenwerte zeigen, dass 18 Männer eine signifikante Verbesserung der Wahrnehmung ihres Muskeltonus verzeichneten, in der Höhe von 2 einhalb Items bis zu 16 Items und 2 x einem Item und 4 x gleich bleibend und 2 x Verringerungen in der Höhe von einem Item und 9 Items. **Das heißt das insgesamt 20 Männer eine Verbesserung der Wahrnehmung ihres Muskeltonus registrierten.**

Bei der 12. Frage „**Wie gut nehme ich meinen Atem im Verlauf von Situationen und Ereignissen während des Tages wahr ?**“ ergaben sich folgende Werte.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 9	+ 4
- 8	+ 3
- 5	- + 0
+ 4	+ 4 (8 Wochen Behandlung)
+ 2	+ 4 (20 Wochen Behandlung)
+ 1	+ 9
- + 0	+ 4

- + 0	zwischen + 6 und + 7
- + 0	+ 4 (11einhalb Wochen Behandlung)
- + 0	+ 1
- + 0	+ 7 (8 Wochen Behandlung)
- 1	+ 2 (8 Wochen Behandlung)
- 2	+ 6 (9 Wochen Behandlung)
- 4	von - 1 bis + 1
- 3	+ 5
- 3	+ 4
- 3	+ 9
+ 4	+ 6
+ 5	+ 5
+ 6	+ 6
+ 8	+ 5
+ 8	+ 4
+ 8	+ 8
+ 8	+ 6
+ 9	+ 10
+ 10	+ 10

Die Auswertung zeigt, dass 16 Männer eine signifikante verbesserte Atemwahrnehmung, in der Höhe von 2 Items bis 13 Items hatten und 2 x in der Stärke von 1 Item. Bei 5 Männern blieb es gleich bleibend und bei 3 Männern verringerte es sich in der Höhe von 2 x 2 Items und einmal 3 Items. **Das bedeutet, das insgesamt 18 Männer eine verbesserte Atemwahrnehmung im Verlauf von Tagesereignissen hatten.**

Bei der 13. Frage „**Wie gut nehme ich meinen Atem und meine Gefühle in konflikthaftern Streitsituationen wahr ?**“ kamen folgende Wertungen heraus.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 10	+ 3
- 9	- 2
- 8	- 5
- 8	+ 7
- 5	- + 0
- 4	+ 8 ( 9 Wochen Behandlung)
- 3	- + 0
- 3	+ 4
- 2	+ 4
- + 0	+ 3 ( 8 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 5 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 2	+ 9
+ 3	+ 6
+ 3	+ 6 (20 Wochen Behandlung)
+ 2	zwischen + 5 und + 6
+ 4	+ 8 (8 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 7
+ 6	+ 9
+ 6	zwischen + 8 und + 9

+ 7	+ 8
+ 8	+ 6 (8 Wochen Behandlung)
+ 9	+ 4
+ 10	+ 10
+ 10	+ 5
+ 10	+ 8
+ 10	+ 8

Die Auswertung ergibt, dass 19 Männer eine signifikante Steigerung der Wahrnehmung ihres Atems und ihrer Gefühle während konflikthafter Situationen von 2 Items bis zu 15 Items angaben und ein Mann in der Stärke von einem Item. Eine Angabe blieb gleich und 5 Männer gaben eine Verringerung ihrer Wahrnehmung in der Höhe von 2 Item bis zu 5 Items an. **Das heißt, dass 20 Männer eine Verbesserung ihrer Atem – und Gefühlswahrnehmung während konflikthafter Situationen wahrnahm.**

Bei der 14. Frage „**Wie viel bin ich mir selbst wert ?**“ wurden folgende Bewertungen getroffen.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 7	- 4
- 4	+ 9
- 4	zwischen + 6 und + 7
- + 0	+ 4 (11einhalb Wochen Behandlung)
- + 0	+ 7
- + 0	+ 10
- + 0	+ 10
- + 0	+ 7 (8 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 8
+ 2	+ 5
+ 3	+ 3 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	zwischen + 7 und + 8
+ 4	+ 4
+ 4	+ 10
+ 5	zwischen + 7 und + 8
+ 5	+ 7
+ 5	+ 10 (9 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 10
+ 5	+ 5
+ 6	+ 6 (20 Wochen Behandlung)
+ 6	+ 7
+ 8	+ 10
+ 10	+ 10
+ 10	+ 8
+ 10	+ 10 (8 Wochen Behandlung)
+ 10	+ 10

Die Daten ergaben, dass 17 Männer eine signifikante Steigerung der Wahrnehmung ihres Selbstwerts einschätzten in Höhe von 2 Items bis zu 13 Items und ein Mann gab eine Steigerung von einem Item an. 7 Angaben blieben gleich und eine Angabe verringerte sich.

**Das heißt, dass bei 18 Männern sich eine Steigerung ihres Selbstwerts verzeichnete.**

In der 15. Frage „**Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen in Worten beschreiben ?**“ wurden folgende Werte angekreuzt.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 10	zwischen + 1 und + 2
- 6	+ 4 (8 Wochen Behandlung)
- 5	- 5
- 4	+ 4
- 4	+ 7
- 2	+ 2
- 2	+ 1 (11einhalb Wochen Behandlung)
- 2	+ 8
- + 0	+ 7 (8 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 2 (9 Wochen Behandlung)
+ 2	- + 0
+ 2	zwischen + 2 und + 3
+ 2	+ 3
+ 3	+ 9
+ 3	+ 7
+ 3	+ 8
+ 3	- 4
+ 4	+ 5
+ 5	+ 10
+ 5	+ 7 (20 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 5 (8 Wochen Behandlung)
+ 6	zwischen + 4 und + 5
+ 6	+ 5
+ 10	+ 8
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10

In der Auswertung ergab sich, dass 15 Männer eine signifikante Verbesserung der Beschreibung ihrer inneren Gefühle und Stimmungen in der Höhe von 2 Items bis zu 11 Items wahrnahmen, 1 x einen halben Item und 2 x 1 Item. 3 x waren die Werte gleich und 5 x waren sie verringert in der Höhe von 1 Item bis zu 7 Items. **Das bedeutet, dass 18 Männer eine Verbesserung der Beschreibung ihrer inneren Gefühle und Stimmungen wahrnahmen.**

Bei der 16. Frage „**Wie gut kann ich mit schwierigen, kritischen Situationen in meinem Leben umgehen ?**“ ergaben sich folgende Bewertungen.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 10	- 3
- 9	+ 5
- 8	+ 6
- 5	- 3
- 5	- 5

- 4	- 3 (8 Wochen Behandlung)
- 3	+ 2 bis + 3
- 3	+ 6
- 2	zwischen + 4 und + 5
- 2	+ 8
- 1	+ 2 (8 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 2 (9 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 5
- + 0	kein Eintrag
- + 0	+ 3
+ 1	+ 3 (11einhalb Wochen Behandlung)
- 2 bis + 2	+ 4
+ 2	+ 6 (8 Wochen Behandlung)
+ 3	+ 6 (20 Wochen Behandlung)
+ 3	zwischen + 4 und + 5
+ 2	+ 6
+ 3	+ 8
+ 4	+ 4
+ 6	+ 2
+ 10	+ 10
kein Eintrag	+ 6

Bei der Auswertung ergab sich das 17 Männer eine signifikante Steigerung des Umgangs mit schwierigen, kritischen Situationen für sich sahen, in der Höhe von 2 Items bis zu 14 Items und 1 x um 1einhalb Items, 3 Werte blieben gleich und 3 verringerten sich um 1 x 4 Items 1 x 1 Item und 1 x 2 Items und bei 2 Befragten fehlten je ein Eintrag, so dass, kein bewertendes Ergebnis zustande kam. **Das heißt das insgesamt 18 Männer eine Steigerung ihres Umgangs mit schwierigen, kritischen Situationen einschätzten.**

Bei der 17. Frage „**Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen mir persönlich nicht vertrauten Menschen mitteilen ?**“ wurden folgende Wertungen abgegeben.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 10	- 1 (8 Wochen Behandlung)
- 10	- 5 (8 Wochen Behandlung)
- 10	+ 5
- 8	+ 4
- 8	+ 2 (9 Wochen Behandlung)
- 8	- 7
- 6	- + 0
- 6	zwischen + 1 und + 2
- 6	+ 7
- 5	- 2 (11einhalb Wochen)
- 3	+ 4
- 3	zwischen + 2 und + 3
- 3	+ 3 (20 Wochen Behandlung)
- 3	+ 1 (8 Wochen Behandlung)
- 3	- 3

- 3	+ 1
- 2	- + 0
- + 0	- + 0
- + 0	+ 3
- + 0	- 7
+ 3	+ 4
+ 3	- + 0
+ 4	+ 4
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10
kein Eintrag	+ 5

Bei der Auswertung ergab sich, dass 17 Männer eine signifikante Steigerung der Mitteilungsfähigkeit ihrer Gefühle und Stimmungen gegenüber ihnen persönlich nicht vertrauten Menschen einschätzten, in Höhe von 2 Items bis zu 15 Items und 1 x 1 Item, 5 Werte blieben gleich und 2 verringerten sich um 1 x 3 Items und 1 x um 7 Items und einmal fehlte ein Vergleich, da im ersten Fragebogen kein Eintrag vorhanden war. **Das bedeutet, dass insgesamt 18 Männer eine Steigerung ihrer Mitteilungsfähigkeit von Gefühlen und Stimmungen gegenüber ihnen persönlich nicht vertrauten Menschen einschätzten.**

Bei der 18. Frage „**Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen mir persönlich sehr vertrauten Menschen mitteilen ?**“, kamen folgende Wertungen zustande.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 6	+ 6
- 4	+ 9
- + 0	+ 3
+ 2	+ 5
+ 2	+ 8
+ 2	+ 3 (8Wochen Behandlung)
+ 3	+ 10
+ 3	+ 10
+ 3	+ 6
+ 4	+ 7
+ 4	+ 7 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 5 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 5	+ 5
+ 5	+ 2
+ 5	+ 6 (8Wochen Behandlung)
+ 5	zwischen + 5 und + 6
+ 5	+ 5 (8 Wochen Behandlung)
+ 6	+ 9
+ 6	+ 5
+ 7	+ 8
+ 8	+ 10
+ 9	+ 5
+ 9	+ 10 (9 Wochen Behandlung)
+ 10	+ 8
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10

Es ergab sich folgende Auswertung, 12 Männer verzeichneten eine signifikante Steigerung von 2 Items bis zu 13 Items. 5 Männer hatten eine Steigerung von einem Item und ein Mann einen halben Item. Bei 4 Männern blieben die Werte gleich und bei 4 weiteren verringerten sie sich in der Stärke von 1 x 1 Item, 1 x 2 Items, 1 x 3 Items und 1 x 4 Items. **Das heißt, dass es bei insgesamt 18 Männern zu einer Bewertungssteigerung der Wahrnehmung ihrer inneren Gefühle und Stimmungen, in Bezug auf ihnen sehr vertraute Menschen kam.**

Bei der 19. Frage „**Wie stark hilft mir (ruhige) Musik zum entspannen ?**“ wurden folgende Werte angekreuzt.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 5	zwischen + 3 und + 4
- + 0	+ 8
+ 3	+ 3 (8Wochen Behandlung)
+ 3	ohne Bewertung
+ 4	zwischen + 4 und + 5
+ 4	+ 6 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 4
+ 4	+ 5
+ 4	+ 9
+ 5	+ 8 (8Wochen Behandlung)
+ 5	+ 8
+ 5	+ 5
+ 5	+ 10
+ 6	+ 6
+ 7	+ 9
+ 7	+ 6
+ 7	+ 5 (8 Wochen Behandlung)
+ 8	+ 8
+ 8	+ 4 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 8	- + 0
+ 9	+ 5
+ 9	+ 10
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10
+ 10	+ 2
+ 10	+ 10 (9 Wochen Behandlung)

Es ergab sich dabei folgende Auswertung. **Bei insgesamt 11 Männern ergab sich eine Verstärkung der Wahrnehmung der Entspannung durch ruhige Musik in der Stärke von 1 x einem halben Item, 2 x 1 Item, 2 x 2 Items, 2 x 3 Items, 2 x 5 Items, 1 x 8 Items und 1 x 8einhalb Items.** Bei 8 Männern blieb sie gleich, bei 6 verringerte sie sich und ein Fragebogen wies keine 2. Wertung aus.

Bei der 20. Frage „**Wie stark helfen mir sportliche Betätigungen abzuschalten und zu entspannen ?**“ ergaben sich folgende Wertungen.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 10	- 3
- 6	- 5
- 5	zwischen + 6 und + 7
- + 0	- + 0
- + 0	- 5
- + 0	+ 8
- + 0	ohne Bewertung
+ 2	zwischen + 3 und + 4
+ 2	+ 2 (8 Wochen Behandlung)
+ 2	- + 0 (8 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 6
+ 4	+ 4 (20 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 10 (8 Wochen Behandlung)
+ 5	+ 9
+ 5	+ 7
+ 5	+ 8
+ 7	+ 7
+ 8	+ 8
+ 8	+ 5
+ 8	+ 4 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 9	+ 8
+ 9	+ 9 (9 Wochen Behandlung)
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10
+ 10	+ 9
+ 10	+ 10

Es ergab sich dabei folgendes Ergebnis. **9 Männer registrierten eine Verstärkung ihrer Entspannung durch sportliche Betätigung, in der Stärke von 1einhalb Items bis zu 11einhalb Items.** Bei 9 Männern blieben die Werte gleich, bei 7 Männern verringerten sie sich und ein Fragebogen wies keine 2. Wertung aus.

Bei der 21. Frage „**Welche Mittel und Methoden helfen mir zur Entspannung und wie stark ?**“ kamen folgende Ergebnisse zustande.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
1. Spazieren gehen + 5	laufen, reden, telefonieren, lesen + 8
2. Dehn- und Streckübungen, die ich selber machte. zwischen + 2 und 3	Autogenes Training (in der Klinik erlernt) + 5
3. Mich bewegen, etwas tun + 3	einer Beschäftigung nachgehen, an etwas Schönes zu denken oder mir etwas vorzunehmen + 9
4. Keine Angaben von Mittel und	kein Eintrag



	Methoden - + 0	
5.	Zurückgezogen, alleine sein und ruhen + 5	Spazieren gehen, alleine sein, einen Kaffee und 1 Zigarette rauche
6.	keine Erfahrung	Spazieren, lesen
7.	Autogenes Training + 6	kein Eintrag
8.	Spazieren gehen + 5 Lesen + 5 Rätseln + 4 Stadtbummel + 4	Wandern, Lesen, Spazieren gehen zwischen + 4 und + 5 bis zwischen + 8 und + 9
9.	Ruhige Spaziergänge, Basteln, Lesen + 5	Lesen, Basteln + 5 (8 Wochen Behandlung)
10.	Ruhe + 5	Schlafen, Radio oder Fernsehen + 7 (8 Wochen Behandlung)
11.	Ruhige, entspannende Musik + 7, Spaziergänge am Wasser + 7	Spazieren gehen + 6, ruhige Musik + 7 - 8 am Strand liegen + 9
12.	Spazieren und spielen mit dem Hund Lesen, mich um meinen Haushalt zu kümmern + 4	Spazieren gehen und mit dem Hund spielen, Lesen, Musik, Gesellschaftsspiele mit Nachbarin und Sohn, Arbeiten in der Wohnung + 7 (20 Wochen Behandlung)
13.	Reiki (in positiver Stimmung hilft es mir gut, in negativer Stimmung kann ich nicht abschalten oder werde unruhig) - + 0	Reiki (sehr stark) Autogenes Training (mäßig) + 6 (8 Wochen Behandlung)
14.	Musik hören, Formel 1 Rennen, Lesen, Rätseln + 5	Alleine sein, abschalten, Lesen Rätseln, Fernsehen + 10
15.	Lesen + 3	Lesen + 4
16.	Fahrrad fahren + 5	Laute rockige Musik + 9
17.	Spaziergänge, Musik, Bewegung	Malen, mit Stiften und Pinsel

	+ 2		+ 9
18.	Computer, Musik, Motorrad + 8		Fernsehen + 8
19.	Sex, Wandern + 4		Sport – vor allem Kraftsport, Schwimmen Intensität kein Eintrag
20.	Basteln, Gartenarbeit, mit meiner Frau etwas unternehmen (Wandern, Reden) + 5		Gute und witzige Filme, Basteln, Spazieren gehen + 5 (11einhalb Wochen Behandlung)
21.	abschalten (zurückziehen) rauchen, spazieren gehen + 8		paar Minuten die Beine hoch legen und versuchen an nichts zu denken + 8
22.	Fahrradfahren und Waldläufe + 9 (9 Wochen Behandlung)		Gespräche mit Verlobten und anderen Vertrauten + 6
23.	Spazieren gehen, Rad fahren + 10		Wandern, Rad fahren + 10
24.	1. Sauna + 7	2. Fitness Studio + 5	3. Meditation + 10
		Sauna + 10	Muskeltraining + 10
			Entspannungsübungen (IDR) + 9
25.	Sport, (Fußball, Rad fahren, Joggen, Tischtennis) helfen sehr stark + 10		Muskelentspannung + 3
26.	kein Eintrag + 6		Lesen, Spaziergang

In der 21. Frage „**Welche Mittel und Methoden helfen zur Entspannung ?**“ ergaben sich folgende Ergebnisse. **In 11 Fällen ergaben sich Steigerungen der Bewertungen. 1 x 1 Item, 1 x 1 – 2 Items, 2 x 2 Items, 3 x 3 Items, 1 x 4 – 5 Items, 1 x 5 Items und 2 x 6 Items. Weiter ergaben sich 8 weitere Differenzierungen von Mittel und Methoden zur Entspannung, 2 x blieben die Bewertungen gleich und 5 x gab es keine zwei Bewertungen, so dass es keine Vergleichsmöglichkeiten gab.**

Bei der 22. Frage „**Wie gut kann ich auf mich selbst achten ?**“ Ergaben sich folgende Ergebnisse.

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
- 3	+ 9

- 1	+ 9
- 3	+ 2 (8 Wochen Behandlung)
- + 0	+ 8
- + 0	+ 8
- + 0	+ 3
+ 2	zwischen + 5 und + 6
+ 2	+ 7 (20 Wochen Behandlung)
+ 2	zwischen + 6 und + 7
+ 2	+ 4 (11einhalb Wochen Behandlung)
+ 3	+ 5
+ 3	+ 7 (8 Wochen Behandlung)
+ 4	+ 7
+ 4	+ 5
+ 4 bis + 5	- 4
+ 5	+ 8
+ 5	+ 5
+ 6	+ 5
+ 6	+ 4 (8Wochen Behandlung)
+ 6	+ 9
+ 8	+ 6
+ 8	+ 5 (9 Wochen Behandlung)
+ 8	+ 5
+ 9	+ 3
+ 10	+ 10
+ 10	+ 10

Es ergab sich folgende Auswertung: **16 Männer erlebten eine Verstärkung ihrer Selbstachtsamkeit in der Stärke von 1 x 1 Item, 2 x 2 Items, 4 x 3 Items, 1 x 3einhalb Items, 2 x 4 Items, 1 x 4einhalb Items, 1 x 5 Items, 2 x 8 Items, 1 x 10 Items, 1 x 12 Items.** Bei 2 Männern blieb die Selbstachtsamkeitswahrnehmung gleich und bei 7 Männern ergaben sich Verringerungen.

### 3. Zusammenfassende Deutung der Ergebnisse der Befragung

In den 26 auswertbaren Fragebögen der 22 Fragen des Fragebogens ist bei **402 Fragen eine Steigerung und Ausdifferenzierung der Selbstwahrnehmung zu erkennen.** Bei 104 Fragen blieben sie gleich und bei 59 Fragen gab es eine Verringerung der Empfindung der Wahrnehmung, was aber ebenfalls eine Differenzierung der Wahrnehmung ist und bei 7 Fragen war keine Auswertung möglich da vergleichende Bewertungen fehlten. Das bedeutet das insgesamt 461 Veränderungen der Wahrnehmungen der Männer in der Befragung registriert wurden.

Bei denen, die eine Verschlechterung der Wahrnehmung angaben, nehme ich hypothetisch an, dass Ihnen das Gefülhte zu nahe kam und sie es nicht wollten, da es zu unangenehm und Angst erzeugend war bzw. es Ihnen im Erlernen des Spüren deutlich wurde, dass sie sich damit schwer taten und sich entschieden es deshalb nicht zu wollen.

Diese Ergebnisse der Befragung zeigen, das Männer ihren Leib grundsätzlich gut und differenziert wahrnehmen können und fähig sind durch Wahrnehmungsübungen diese

Fähigkeit weiter auszubauen und zur Sprache zu bringen, was Ihnen im Verlauf ihrer Behandlung innerhalb der Gruppentherapie zunehmend gelang.

Sie waren es zu Beginn ihrer Behandlung allerdings weniger gewohnt davon zu reden und es mitzuteilen. Vor allem waren sie es nicht gewohnt, in einfühlsamer, sich identifizierender Weise darüber zu reden und es anderen mitzuteilen.

In Männergemeinschaften scheint es eher üblich in distanzierter Art über diese Wahrnehmungen zu reden. Es gilt als unmännlich und eher fraulich weich, einfühlsam, empatisch über diese Wahrnehmungen zu reden. Männer reden darüber eher feststellend, den Körper als Objekt und Gegenüber betrachtend. Sie sehen ihren Körper bzw. Leib nicht als ihr eigenes Selbst und Sein sondern als etwas was sie haben und besitzen und von dem sie sich sprachlich durchaus entsprechend distanzieren und darüber reden und verfügen können. Formulierungen wie „Mein Rücken will nicht mehr so wie ich.“ oder „Meine Beine machen auch was sie wollen und nicht was ich will.“ oder das distanzierende sprechen von ihrem „Willi“ wenn sie von ihrem Glied reden sind dabei durchaus üblich.

Es fehlte den Männern wohl an angemessenen männlichen Vorbildern und entsprechender Übung dazu. Dies war ihnen im besonderen Freiraum innerhalb der Gruppentherapie von Männern im Ansatz durchaus möglich um dort anders, nämlich einfühlsamer, differenzierter, sanfter und identifizierender über sich und ihren Leib reden zu können und dies dort einüben zu können.

Das derzeit in der männlichen Allgemeinheit noch übliche männliche gesellschaftliche Reden über sich und ihren Leib ist oftmals geprägt von einem falschen Stärke Verständnis, das die eigene leiblich körperliche Schwäche nur schlecht zulassen kann und will und das den Leib eher ausbeutet, als das sie ihn als „Gesamtsinnesorgan“ wahrnimmt schützt und pflegt.

### 3.1 Männliche Identität - Männerbild und Rolle

Das noch vorrangige gesellschaftlich übliche Männerbild ist geprägt von herber, harter, rauer Männlichkeit und Stärke. Meines Erachtens fehlt ihm ein großer Teil von ebenfalls sehr wohl vorhandener männlicher, väterlicher für sorgender Einfühlung, Ruhe, Gelassenheit und Sensibilität, von Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit die im männlichen Rollenbild allgemein immer noch kaum zum Tragen kommt.

Dies war zu Beginn des Projektes dieser Befragung deutlich wahrzunehmen.

Teilweise kam es auch zu einzelnen äußerlich wahrnehmbaren, zustimmenden positiven Verhaltens Veränderungen während der Phase des Projektes, die die Wahrnehmungsübungen freudig aufnahmen und für sich integrierten aber auch zunehmendes oder bleibendes abweisendes Verhalten diesbezüglich war zu Verzeichnen.

Die Befragung selber (siehe oben) ergab eine deutliche Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der Selbstkontrollüberzeugung (nach Phillip).

Es schien vor allem an entsprechenden Vorbildern und Freiräumen zu fehlen indem dies geübt und gelebt werden konnte, so das dies eine gute Übungsmöglichkeit und Gelegenheit war.

Männer erleben in ihrer Sozialisation und Identitätsfindung einerseits Defizite im Gegengeschlecht des Weiblichen. Dies ist vor allem von der für sie notwendigen frühesten Abhängigkeit von den sie austragenden und nährenden Müttern bedingt. Es ist so, das der Mann dadurch zwangsläufig von der Anerkennung der Mutter, also des anderen, des

weiblichen Geschlechtes abhängig ist. Dies macht ihn in Bezug auf seine weiblichen Beziehungen so verletzbar und davon abhängig. Dies ist vor allem an Defiziten in der frühen Phase der Kindheit innerhalb der Mutter-Kind-Beziehung und an Anerkennungsdefiziten und Kränkungen in Mann-Frau-Beziehungen innerhalb der Adoleszenz Phase von Männern wahrzunehmen. Andererseits erleben sie Defizite durch das entsprechende Fehlen des Vaters, der als ausgleichendes Element und entsprechendes Geschlechtsvorbild oft zu wenig vor kam, so das sie nicht gelernt haben dies entsprechend auszugleichen und an dieser Stelle Stärke zu zeigen.

Männer wollen von Frauen akzeptiert, anerkannt und geliebt werden, weil dies zur Grundlegung ihres Daseins, Menschseins und Mannseins gehört. Sie fühlen sich sonst in ihrer Männlichkeit schwach, unvollkommen und selbst unsicher.

Die hauptsächlichen Defizite männlicher Identität liegen meines Erachtens deshalb vor allem im Bereich der Selbst- und Ich-Stärke und der Selbstachtung und des Selbstwerts.

Das heißt das Männer mit Defiziten in weiblicher Annahme, Akzeptanz und Anerkennung ein Problem mit ihrer Selbstidentität haben und daher oft selbst unsicher sind und dies durch besonders machohaftes pseudomännliches Stärkeverhalten zu kompensieren und zu überdecken suchen, weil ihnen auch entsprechende andere positive männliche Vorbilder fehlen.

Männer wollen von ihren Bedürfnissen her eher „getragen und gehalten werden“ was entwicklungspsychologisch darauf hinweist, das ihre Defizite meist in einer frühen abhängigen Säuglingsphase entstanden sind und liegen, als sie selbst noch nicht fähig waren allein zugehen und ihren Kopf zu halten und zu tragen und sie nicht durch männliche Vorbilder gelernt haben später eigene Stärke zu entwickeln.

Frauen verlangen dagegen eher nach „Streicheleinheiten“ was eher auf Mängel in der Kleinkind und Kindphase durch mangelnde Einbeziehung (Triangulation) und Präsenz des Vaters hinweist.

Dies zeigt, dass diese Mängel beim Mann sowohl im gegengeschlechtlichen weiblichen ergänzenden liegen, als auch im Fehlen der entsprechenden männlichen Unterstützung, Präsenz und des konkreten Vorbildes.

### 3.2 Männliche Selbstwahrnehmungsproblematik und wie ich sie selbst an mir erlebte und erlebe (Prozess der progressiven Autoempirie und Autoästhesie als Beispiel der Selbstexploration)

Die hier durchgeführte Selbstexploration erfolgt als Modell für die Anwendung mit Klienten und Patienten für einen selbstexplorativen Lebenslauf, um beim Schreiben oder Erzählen einen Zugang zur eigenen Wahrheit und zum eigenen Gewordensein und wie er sich wahrgenommen hat zu erhalten. Es geht dabei um ein „in's Fließen kommen“, in Bewegung kommen von eigenem, exemplarischem Erleben und Erinnern, damit es eine stimmig, kongruente Narration und Erzählung wird, denn das Erinnern geschieht beim erzählen, so wie es Kleist in seinem Text „Entstehung des Gedankens beim Reden“ 1805 ausgeführt hat.

Hier nun der Beginn der Selbstexploration:

Die männliche Selbstwahrnehmungsproblematik liegt darin, das Empfindsamkeit, Sensibilität, Einfühlungsvermögen und Verletzlichkeit in der von falscher Stärke und Härte geprägten Scheinmännlichkeit unserer durch den vom nationalsozialistischen Faschismus geprägten Vätergeneration, verachtet und als weiblich und schwächlich konnotiert wurden. Für die damalige faschistische nationalsozialistische Zeit hieß es „die alte Romantik soll abdanken“

(Safranski). Für sie war es falsche weichliche Romantik, die als überholt und unmännlich galt. In dieser Nationalsozialistischen Zeit, die auch meinen Vater prägte war „die stählerne Romantik“ wie es Goebbels formulierte gefragt (Safranski).

Mein eigener Vater, der zu der jungen Generation gehörte, die in den 2. Weltkrieg geschickt wurde, hatte sich freiwillig als 17 jähriger in Wien bei einem beruflichen Fortbildungslehrgang als Soldat gemeldet und hatte sich von der nationalsozialistischen Weltanschauung und Propaganda einnehmen und missbrauchen lassen. Er formulierte im Blick auf meine Erziehung einmal, das er sich vor werfe mich viel zu stark des alleinigen weiblichen Einflusses meiner Mutter und ihrer Prägung und Erziehung ausgesetzt zu haben. „Dir hat die männliche Härte gefehlt.“ sagte er, „dann wärst du anders geworden“. Ich bin der Meinung er hatte in so fern recht, das mir sein männliches tragendes, stärkendes Vorbild fehlte. Er war schlicht und einfach zu wenig präsent.

Als ich Kleinkind und später Kind war, war er für mich unter der Woche in der Familie nicht anwesend, da er im Außendienst tätig war und so mehrere Tage von zu Hause fort war und morgens früh bereits fort fuhr und erst spät abends nach Hause kam als wir, die Kinder, ein 7 Jahre älterer Bruder und eine 8 Jahre jüngere Schwester bereits im Bett waren. Er ließ mich viel zu viel mit meiner ängstlichen, für mich in ihrer starken Emotionalität unberechenbaren und Angst und Schuldgefühl machenden Mutter allein. Sie war nie mit der Trauer um ihren Vater fertig geworden, der während der Schwangerschaft meiner Mutter mit mir erkrankt und verstorben war und von dem sie keinen Abschied genommen hatte und sie so in ihrer Trauer und ihrer schmerzhaften Depression feststeckte. Ich fühlte mich von ihm mit meiner für mich unberechenbaren Mutter allein gelassen. Ich war allein mit meiner Mutter, die mir Angst machte, die mich schlug, die unbeherrscht war und die sich nicht unter Kontrolle hatte, bei der ich mich nicht geborgen und geschützt fühlte, weil ich spürte, das wenn sie außer Kontrolle war fähig war in ihrer Wut mich zu erschlagen. Ich war ihr allein mit ihren dunklen schwarzen Stimmungen und überdimensionalen, erdrückenden, mir Lebensraum und Atem nehmenden Gefühlen ausgeliefert. Sie gebrauchte und missbrauchte mich für ihre Not und ihre für sie, wie aber auch für mich schrecklichen dunklen Angst machenden Gefühle, die mir Angst machten, mich verunsicherten und mich schuldig fühlen ließen wo ich gar keine Schuld hatte. Wir Geschwister untereinander konnten uns aufgrund des relativ großen Altersabstandes (Bruder + 7 Jahre, Schwester - 8 Jahre) nur wenig gegenseitig unterstützen, da wir alle eine relativ lange Zeit und Phase als Kinder allein in ihrer Obhut waren und unsere Entwicklung deshalb nicht dicht beieinander lag.

Die Informationen dazu erarbeitete ich mir in meiner Herkunftsfamilienrekonstruktion in meiner ersten therapeutischen Ausbildung als integrativer systemischer Paar- und Familientherapeut. Ich interviewte damals dazu meinen Vater, meine Mutter, meine Geschwister sowie meinen Onkel, den Bruder meiner Mutter und meine Tante, dessen Frau. Später ergänzte es sich durch eine kinästhetische Arbeit bei einer Heilpraktikerin die kinesiologisch und systemisch mit mir arbeitete. Es wurde dabei die fehlende Ich-stärke kinesiologisch deutlich und der geschehene Wechsel zwischen Großvater und mir. Mutter sagte damals, auf die später erfolgte Nachfrage von mir dazu wie sie es empfunden habe „Er (ihr Vater) ist mir genommen worden und du wurdest mir geschenkt.“

In mir weiter verarbeitet habe ich dies nach langen reifenden Jahren in zwei psychodramatischen Protagonistenspielen unter der Leitung und Begleitung von Eva Wald Leveton aus San Franzisko.

Das erste mal im September 2007. Ich lernte dabei woher die Schwere, Hilflosigkeit, Angst, Trauer, Depression und Unsicherheit in meinem Leben kam, nämlich das sie sich von meiner Mutter auf mich übertragen hatte. Es war ihre Trauer und Depression um ihren toten Vater von dem sie sich nicht verabschieden konnte, und den ich nie kennen gelernt hatte und der mein Namensgeber war und der mein Pate werden sollte. Es war ihre Schwermut, Angst, Unsicherheit und ihre Depressionen, die ich als Fötus, bereits direkt über die Nabelschnur miterlebte. Die Schwangerschaft soll psychisch schwer vom Sterben und der Trauer um ihren Vater belastet gewesen sein, was vermutlich damals schon in der pränatalen Phase zu einer Überstimulierung (Traumatisierung) geführt hat, die sich später entsprechend fortsetzte.

So erfuhr ich als Fötus, Säugling, Kleinkind, Kind und als Heranwachsender durch sie hindurch, von ihr und an ihr und an mir was ich durch sie miterlebt habe. Das ist lebendig leiblich-körperlich durchlebte eingefleischte Mehr-Generationen-Perspektive, die die Bibel sprachlich im Dekalog (Ex. 20,5) damit ausdrückt das sie sagt, „der die Missetat der Väter heimsucht bis ins dritte und vierte Glied an den Kindern“. Aber es war andererseits auch die „Stimme des Lebens“, die die Fähigkeit der Trauma Überwindung hat, die in mir stärker war als alle Ängste und die mich überleben ließ und die mir zeigte, wie ich mir selber Hilfe und Unterstützung zukommen lassen konnte. Hier wurde deutlich wie der Mensch grundsätzlich fähig ist das Trauma zu überwinden.

Das zweite weiterbringende Psychodrama erfolgte an Pfingsten 2009 in Hamburg, bei dem sich meine „Mutter“ am Kranken- und Sterbebett ihres Vaters, meines Opas, von ihm ergreifend verabschiedete und ihn los lies. Ich erkannte und vor allem erlebte und durchlebte es dabei ganzheitlich leiblich-körperlich mit allen sechs Sinnen, das ich nicht Schuld war an der Trauer meiner Mutter um ihren Vater. „Non mea Culpa“ formulierte ich im Psychodrama und freute mich und sprang und teilte es der ganzen 23 köpfigen Gruppe mit das ich nicht schuldig war an der Trauer und der Schwermut meiner Mutter, die sich bis dahin durch mein Leben und erleben gezogen hatte. Es hatte sich bis dahin ein Schuldgefühl durch mein erleben gezogen, weil ich mich schuldig gefühlt hatte an den Stimmungen meiner Mutter. Ich hatte dafür „gesühnt“, war „Theologe/Priester“ geworden. Dabei ist wichtig zu wissen, das meine Mutter von ihrer Mutter, die evangelisch werden musste, um einen evangelisch-reformierten Mann aus Moers Essenberg zu heiraten, eigentlich in römisch-katholischem Duktus erzogen worden war, was sie der Stimmung nach voll weitergab, so dass sie mich ebenfalls „römisch-katholisch“ prägte und zusätzlich meine Eltern eine römisch-katholische „Mischehe“ führten und mein Vater bis vor kurzem römisch-katholischer Konfession war. So hatte ich einen kräftigen Schuss römischen Katholizismus beigemenget bekommen und hatte mein leben ernsthaft Gott geweiht und war nur dem ernsthaften verschrieben.

Meine Mutter hatte mich als Kind dafür schuldig gemacht das es ihr schlecht ginge sie hatte mir wörtlich erklärt, „du bist schuld wenn es mir schlecht geht“. So hatte ich diese dunklen, schwermütigen Gefühle meiner Mutter in mich und auf mich genommen und war von ihnen geprägt worden und hatte sie als dunkle „Pechmasse“ in mir, als Erfahrung aus einer anderen therapeutischen Körperübung, als ich eine helle warme erleuchtende Lichtkugel nicht in mich eindringen lassen konnte. Es war für mich befreiend zu erleben, das ich an all dem nicht schuldig war und bin, was ich dabei auch in mir erfüllt und erlebt habe. Ich hatte nämlich aus diesen Erfahrungen eine große Verunsicherung im Blick auf meine eigene leiblich-körperliche Selbstwahrnehmung. Ich hatte das Gefühl irgendwie nicht richtig zu sein, und war mir meinem eigenen Fühlen und Wollen gegenüber nicht sicher und ließ mich leicht verunsichern und verunsicherte mich mit grüblerischem, anscheinendem tiefsinnigem nachdenken und zerdenken auch entsprechend selbst. Es war so, dass ich empfand das die Wahrnehmungen meiner Mutter dominant und bestimmend waren und meine als Kind nichts bedeuteten und

mir von ihr ausgedet und unterdrückt wurden und andererseits, fehlte mir ein positives männliches entsprechendes Vorbild.

Ich habe in meiner Herkunftsfamilie, wohl vor allem durch das fehlende männliche Vorbild meines Vaters nicht gelernt meine leibliche und gefühlsmäßige Selbstwahrnehmung mit zu teilen. Es fehlte mir mein Vater, als Ausgleich und Ergänzung zur Mutter, an welchem ich dies hätte lernen können.

Ich entsinne mich lediglich das Gefühle wie Liebe und Zuneigung wie sie zum Beispiel in Liebesfilmen zum Ausdruck kamen von meinem Vater und Opa lächerlich gemacht wurden und somit verunglimpft und als schwach und peinlich hingestellt wurden.

Ich fühlte mich diesbezüglich von meinem Vater nicht an die Hand genommen, er hat mir dies nicht gezeigt und vor gelebt und auch mein Opa, sein Vater war diesbezüglich kein Vorbild (siehe oben) gewesen. Ich erahne das mein Vater selbst keine entsprechenden Vorbilder dafür hatte.

Sie lebten bei Familienfeiern vor wie man sich über Politik unterhielt und diskutierte und sich und seine Meinung unter Männern durchsetzte und wichtig nahm und dies vor allem ernsthaft und lautstark, was die Reaktion von Oma hervorrief, die diese lebhaften kontroversen politischen Diskussionen missbilligte und unterband, was von den Männern hingenommen wurde.

Ich ahmte dieses sich wichtig nehmen als Kind nach wie mir von einem Foto noch in Erinnerung ist.

Mein Vater war eigen und dominant, wenn ich mit ihm arbeitete, erlebte ich ihn als wortkarg und eigensinnig, es gelang ihm nicht mir mitzuteilen was er wollte und welches Ziel er verfolgte. Ich musste erraten oder erfragen was er wollte, was unangenehme Gefühle machte. Machte ich in seinen Augen etwas falsch so wurde er ungeduldig nahm es mir aus der Hand und machte es selber, was bei mir Ärger und Wut gegen ihn hervorrief. Es gelang ihm von selbst nicht mich entsprechend an zuleiten oder es mir vor zumachen. Erst als ich als Erwachsener mich entsprechend vertreten konnte und ihm mitteilte wie es mir damit erging gelang es ihm ansatzweise mich entsprechend zu informieren und ins Bild zu setzen. Als junger Erwachsener hatte ich Schwierigkeiten und habe es zum Teil noch heute, diesen hohen Leistungsanspruch bei Tätigkeiten zu relativieren. Es hilft mir allerdings zu sehen und zu hören, „When too perfect, lieber Gott böse.“. Das hilft.

Ich entsinne mich lediglich an eine Situation in der mir mein Vater von sich aus seine Gefühle mitteilte und bei der wir uns sehr nahe waren. Es war nach meiner Herkunftsfamilienrekonstruktion als mir bewusst wurde, das ich mit meinem Vater wenig alleine gemacht hatte. Ich fragte ihn ob er mit mir in seine tschechische Heimat fahren würde, da mich dies interessierte. Nach erstmaliger Ablehnung, sagte er zu und hatte auch bereits alles vorbereitet.

Es war insgesamt, eine von wenigen Ausnahmen abgesehen, angenehme mir meinen Vater näher bringende Fahrt in seine Heimat. Es war zu spüren wie er innerlich berührt war als er mir sein Heimat und Geburtsdorf Mödrütz zeigte, die Kirche, die Schule, das Elternhaus, das Haus der Großeltern und der Friedhof wo unsere Vorfahren lagen, die nahe mährische Hauptstadt Brünn und das Nachbardorf Schöllschitz, in dem er bei seinen Großeltern in der großen „Viktoria Baumschule“ aufgewachsen war.



Er stand mit zwei einheimischen Frauen vor seiner Kommunionkirche und unterhielt sich auf tschechisch mit ihnen. Ich hatte mir vorher, obwohl ich das von meiner Mutter gehört hatte nicht vorstellen können das er das konnte und noch konnte, er lies sich mit ihnen von mir davor fotografieren. Er erzählte mir aus seiner Jugendzeit und zeigte mir die Laster aus dem nahen Steinbruch, an die sie sich damals, da sie Dampf getrieben waren aufgrund ihrer Langsamkeit hängen konnten.

Am letzten Abend dieser Tage lagen wir gemeinsam nebeneinander im Doppelbett unseres Quartiers im Heimatdorf meines Vaters und konnten noch nicht einschlafen als er zu mir sagte: „Ich bin so aufgewühlt, was soll ich jetzt mit all dem machen. Wo gehöre ich hin?“ Ich sagte zu ihm: „Nimm es doch als Abschied, als Abschiedsfahrt von deiner ehemaligen Heimat, die weiter in dir lebt, so wie sie war.“

Wir lagen meiner Erinnerung nach noch eine Zeit lang still nebeneinander bis wir ruhig ein schliefen.

Das ist die eindrücklichste Situation an die ich mich erinnere, in der mein Vater mir gegenüber von Gefühlen sprach, abgesehen von plötzlichen Schmerz Reaktionen, bei auf dem Finger hauen oder ähnlichen Situationen in denen er Schmerzen äußerte, oder bei Krankheit.

Eine andere Situation in der mir mein Vater im Zusammenhang mit Gefühlen sehr nahe war, war eine Situation als Kleinkind, in der ich mich geängstigt hatte, weil ich durch ein Gewitter geweckt worden war. Er hatte mich dabei auf seinen starken Arm genommen und war mit mir ins elterliche Schlafzimmer gegangen von wo aus das Gewitter gut zu beobachten gewesen war. Er hatte mir die Schönheit des Gewitters gezeigt und mir gesagt das ich keine Angst zu haben brauchte, da es noch weit entfernt sei, ich glaube er hatte mir auch erklärt wie man die Entfernung des Gewitters abschätzen konnte durch den Abstand zwischen Blitz und Donner. Ob ich das damals bereits verstanden habe weiß ich nicht mehr, ich weiß nur das er diese Erklärung später noch des öfteren bei Gewittern abgegeben hatte und das ich sie mir gemerkt habe und sie meinen eigenen Kindern auch gegeben habe.

Was mir in dieser Situation der Angst aber mehr geholfen hat als seine Erklärung war sein starker Arm seine Nähe und seine Ruhe, Gelassenheit und Unerschütterlichkeit, die mich trösteten und mir Mut machten.

An dieser Szene wird deutlich, wie mein Vater durch sein Verhalten mir den Umgang mit Gefühlen vor gelebt hat. Kleine Kinder dürfen noch Angst haben, sie werden dann getröstet, aber es wird ihnen auch gesagt, dass sie keine Angst haben müssen und es wird ihnen eine rationalisierende Erklärung dafür gegeben, warum sie keine Angst haben müssen.

Ich stelle heute fest dass ich es mit meinen Söhnen genauso gemacht habe wie er an mir. Das Vorbild hieß also, erwachsene Männer haben keine Angst und trösten kleine Männer und erklären ihnen die Welt, damit sie als Erwachsene Männer keine Angst haben müssen.

Ich muss sagen in Bezug auf das Gewitter hat das bei mir geklappt. Ich habe heutzutage vor Gewittern grundsätzlich keine Angst, achte aber auf die Zeit zwischen Blitz und Donner und habe hohen Respekt und auch Angst wenn sie ganz nahe sind, meide bei Gewittern draußen zu sein und wenn ich draußen bin suche ich mir Schutz nicht unter freistehenden hohen Bäumen und meide allein auf freier Fläche zu sein. Bin ich bei einem Gewitter im Auto befinde ich mich in einem so genannten Pharadeischen Käfig, wo mir nichts geschehen kann weil das Auto durch die Gummireifen den Strom nicht ableitet. (Erleben will ich diese letzte Situation allerdings nicht.)

All diese Informationen über den Umgang mit Gewittern habe ich von meinem Vater, ich bin ihm dafür dankbar, dies hilft mir ganz konkret im Umgang mit ihnen, aber meine letzte Angst



Ich konnte ja nicht erkennen, das es bereits in diesem Sinne damals mein erstes „interaktives Psychodrama“ war, das ich an mir mit meiner Mutter erlebte. Ich erlebte es damals als mit mir symbiotisch verbunden und habe es deshalb lange auch so weiter erlebt und auch so in der Fachliteratur von Männern beschrieben nachvollzogen. (Dies wurde von Eva Leveton Wald bei der Einführung des Psychodramaseminars an Pfingsten 2009 in Hamburg (ISI-Institut, Institut für soziale Interaktion, Hamburg) berechtigt kritisiert. Sie sagte dort wörtlich „das erste (und meinte „interaktive“) Psychodrama geschehe im Mutterleib“, es wäre keine Symbiose, wie dies Männer in der Entwicklungspsychologie immer beschrieben hätten. Sie meinte sich außerdem zu erinnern das J.L. Moreno und seine Frau dies ebenfalls so gesehen hätten. Dies erlebte ich dann auch später in diesem Seminar in meinem Protagonistenspiel an mir selbst.

Ich wollte jedoch wahrscheinlich damals nicht raus aus dem Uterus und den damit für mich verbundenen Gefühlen, da sie mir uterinäre Sicherheit und Schutz vor angstmachender, unklarer angenommener Vernichtung boten.

Als ich mich noch einmal mit (45 J.) bzw. 52 Jahren verliebte, waren da ganz andere Gefühle, die mich weckten, die mir Hoffnung ganz anderer Art machten. **Es war die Hoffnung, dass alles grundsätzlich ganz anders werden könnte die mich trieb, das ich grundsätzlich frei und unschuldig werden könnte, wie ich es als Fötus und Kind damals noch wirklich war.** Es war die Hoffnung auch einmal unschuldig sein zu können, wie vom Kirchenvater Augustinus als vor dem Sündenfall formuliert „posse non peccare“ (das Vermögen nicht zu sündigen), wie ich es damals noch hatte.

Ich formulierte damals, als ich mich verliebt hatte

Gott ist ein Heimholer,  
ein Heimbringer und Zurechtbringer,  
kein Heimzahler.

Da ich damals so voller Hoffnung war, musste und wollte ich dieser Hoffnung und Verheißung nachgehen.

**Ich wollte wirklich von diesen dunklen, schweren, schrecklichen unklaren Schuldgefühlen loswerden mich von ihnen befreien.**

Denn ich spürte, ich war an diesen dunklen, bedrohenden (Schuld)-und anderen negativen schweren unangenehmen Gefühlen nicht schuldig. Ich war diesbezüglich unschuldig, war nicht ihr Erzeuger oder Verursacher. Es waren die depressiven Schuld- Trauer- und Angst-Gefühle meiner Mutter, die mir über gestülpt wurden und die immer wieder Dunkel in mir aufbrachen. Typisch für diese Gefühle waren das sie unklar, nebulös und diffus waren, so dass alles unklare in mir gefühlsmässig ähnlich war, mich verunsicherte und an sie andockte

Eugen Drewermann nennt dies in seinem Buch „Kleriker – Psychogramm eines Ideals“ „Ontologische Unsicherheit“. Ich halte diesen Begriff insofern für zutreffend, da er beschreibt wie dieses Gefühl der Unsicherheit Schuldgefühle gebiert und mit dem (wirklichen) Sein (gr.Ontos = in Wahrheit, wirklich) verbunden ist und so als echt, wahr und wirklich wahrgenommen wird. Es ist allerdings keine wirkliche ursprüngliche eigene getane Unsicherheit und Schuld, sondern eine leiblich erfüllte und gefühlte von meiner Mutter, wahrscheinlich schon im Uterus übernommene und angenommene Unsicherheit und „Schuld“ ein Schuldgefühl, das ich später wieder stimmungsmässig bei ihr und bei mir gefühlt, erfüllt und übernommen habe und das nicht vom Ursprung her das meinige war und ist.

Hier wird deutlich das erfüllte und gefühlte Schuld nicht wirklich selbst getane Schuld ist, wie das bei mir und bei anderen (z. B. Sören Kierkegaard (Das Gott verfluchen seines Vaters)

und Hermann Hesses (übernommene Schuldgefühle z. B. in „Kinderseele“ ) aufgrund ihrer Sozialisation auch war.)

Ich hatte lange fälschlicherweise gehofft, dass mich daraus eine andere befreien könnte, die mich bedingungslos lieben könnte.

Ich erkenne jetzt, dass mich daraus nur die absolute Wahrheit und ich mich selbst befreien kann.

Eine weitere aktuelle Wahrnehmung ist, dass meine Partnerin mich darauf aufmerksam machte, dass ich bei vorhandener Angst meinen Atem saugend einziehe und danach den Atem anhalte. Ich selbst hätte dies ohne ihre Wahrnehmung und Rückmeldung kaum wahr genommen, da dies in mir völlig automatisiert war und ist und ich es als für mich völlig normal empfand. Es wird dabei deutlich, wie wir bei der eigenen Selbstwahrnehmung eingeschränkt sind und der Fremdwahrnehmung bedürfen. Wir nehmen es zwar sehr wohl wahr, registrieren es aber nicht mehr bewusst, da es sich für uns automatisiert und normalisiert hat.

Es wird deutlich, wie ich durch das an mir Geschehene eine innere starke Gefühlswelt entwickelt habe, in der ich wie in einem Schmetterlingskokon gefangen war. Ich konnte diesen Kokon nur selber von innen sprengen, abschütteln und loslassen.

Ich wurde so ein verinnerlichter, selbstverliebter, Gefühlsromantiker, der für seine Umwelt und seine Beziehungen nur schwer ertragbar war, da ich so stark verinnerlicht war und nur wenig im realen Außen. Ich sehe meine weitere Aufgabe darin dies loszulassen und in die „Jetzt und Hier- Realität“ zu kommen. Die Frage, die sich mir stellt, ist, was sind dispositionell, genetisch ererbte; was leiblich, pränatal, übertragene Gefühle von meiner Mutter und was ist mein eigenes, echtes, kongruentes Gefühl? Dies zu trennen und klar zu bekommen war und ist sehr schwierig und wird letztlich von der systemischen familientherapeutischen Mehrgenerationenperspektive her gesehen auch nicht völlig möglich und nötig sein.

Wenn ich diesbezüglich anderen meine Gefühle mitteilte, erntete ich meist Unverständnis, weil dies für andere oft nicht nachvollziehbar war. Ich wirkte und musste auf andere egozentrisch und narzistisch selbstverliebt wirken, so dass ich die „Wunde der Ungeliebten“ (Peter Schellenbaum) immer wieder durch die Mitteilung dieses Befindens selber aufriß und zum erneuten bluten brachte. Heute weiß ich, ich konnte diese Wunde nur selber stillen. Jetzt da ich sie voll erkannt habe und die Wahrheit kenne, heilt sie aus und ich kann darüber still werden und mich selbst lieben. Die Wahrheit und nur die Wahrheit macht mich frei. (Wie das Jesus aus der jüdischen Tradition kommend im Johannesevangelium (8,32) auch seinen Schülern und Schülerinnen sagt: „(Ihr) werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“)

Ich habe mir selbst misstraut in meinen Gefühlen, weil ich mir selbst ihrer nicht sicher war. Ich versuchte sie zu verstärken, um sie besser zu fühlen und ihrer habhaft zu werden, was in der Außenwelt, meiner Umwelt von anderen als überzogen, theatralisch und dramatisierend wahrgenommen wurde und mich der ich dies spürte und wahrnahm wieder neu verunsicherte, da ich mich wiederum nicht angenommen und geliebt fühlte. Ein endloser Kreislauf, ein Teufelskreis, ein *circulus vitiosus*, der endlos das Gleiche gebiert, sich selbst nährend, ermüdend und demoralisierend, sich selbst zerfleischend, also sarkastisch im wahrsten Sinne des Wortes.

Es ergab sich von daher aus diesem, ein sich ständig bemühtes Verhalten recht zu sein, es richtig zu machen und zu genügen, was wiederum als devot und überangepasst wirkte und leiblich müde und angestrengt machte und ausbrennen ließ. In der Gegenübertragung weckte es beim Gegenüber Aggressionen, da es als unecht, überzogen, schleimig und kriecherisch

ankam. Was wiederum Ablehnungsgefühle auslöste. Ein ständiger Kreislauf und das Gefühl nicht vorwärts zu kommen und auf der Stelle zu treten.

Heute weiß ich, dass das Misstrauen meinen eigenen Gefühlen gegenüber daher kam, dass es nicht meine eigenen kongruenten ureigenen, archaischen Gefühle waren und das sie mir selber von daher unangenehm und letztlich fremd waren. Wenn ich mich für sie bestraft, sanktioniert, bewertet und ausgegrenzt fühlte, fühlte ich mich fälschlicherweise falsch und fremd bestraft, ich hatte dann, wie ich heute weiß, richtiger Weise das Gefühl machtlos und hilflos zu sein und daran nichts ändern zu können, weil ich gegenüber dem Ursprung es auch war, da ich ihn nicht kannte und somit nicht durchschauen konnte. Ich kannte die Wahrheit nicht und so konnte sie mich auch nicht frei machen.

Ich scheine jedoch die Wahrheit, das es nicht meine ureigensten Gefühle waren, in mir immer geahnt und gespürt zu haben, da ich aber meinen eigenen Gefühlen mißtraute und andere ihnen auch mißtrauten und sie mir sie ja auch als falsch ausredeten, ging ich diesem, wie ich heute weiß, richtigen Gefühl nicht weiter nach und so blieb es lange dabei, bis ich in meinem verzweifeltem Suchen die Wahrheit heraus fand und neu psychodramatisch durchlebte.

Es bedeutet heute für mich, das ich allein in meinem unverfälschten, ureigensten körperlich-leiblichen Ich-sein, ich bin. Ich muss für das was ich bin, wie ich mich verhalte und was aus mir kommt Verantwortung übernehmen, aber ich bin es nicht, es macht mich nicht völlig aus in meinem Sein.

Ich bin ich und nicht meine mir zugeordneten Dinge und Menschen ( z. B. Patienten für die ich zuständig bin.). Diese Unterscheidung ist in meiner Wahrnehmung für mich wichtig geworden, damit wenn mir zugeordnete Dinge und Personen kritisiert und verachtet werden, ich mich selbst nicht kritisiert und verachtet fühle. Es ist wichtig mich selbst in dem was ich bin und fühle (z. B. Angst, wenn ich mich angegriffen fühle) so klar wie möglich zu erkennen und wahrzunehmen, damit ich mich dann auch entsprechend abgrenzen kann. Diese klare und eindeutige Unterscheidung und Abgrenzung ist für mich und meine Selbsterfahrung, bei meiner individuellen (pränatalen) Lebens- und Erfahrungsgeschichte wichtig geworden.

#### 4. Konsequenzen für die soziopsychotherapeutische Arbeit mit Männern

Was hat dies nun alles für Konsequenzen für die soziopsychotherapeutische Arbeit mit Männern?

Männer brauchen anscheinend zeitliche und räumliche Bereiche und Freiräume in denen sie sich ihre Wahrnehmungen gegenseitig mitteilen und erleben können und in denen sie frei sind (so frei wie möglich) von Konkurrenz- und Leistungsdruck und wo ein offenes, freundliches, vertrauensvolles und sicheres sich gegenseitiges tragendes und wertschätzendes Klima herrscht.

In den für Männer üblichen Arbeitswelten scheint dies meist (von seltenen Ausnahmen wie z. B. Schleudergussgiesserei Kuhn, Radevormwald, die in Krisenzeiten betriebliche Weiterbildung treibt abgesehen "Bergischer Anzeiger" vom 03. 07. 2009) kaum zum tragen zu kommen und es scheint darüber keine Gespräche zu geben.

Es bedarf daher spezieller Männergruppen als Selbsterfahrungsgruppen und Selbsthilfegruppen in Kliniken, Beratungsstellen, Gemeinden, Bürgerhäusern und öffentlichen Einrichtungen in pädagogischen und therapeutischen Arbeitsfeldern, in denen sie über ihre subjektive Selbstwahrnehmung ins Gespräch und in den Austausch kommen. Es bedarf eines Erlernens von ruhiger, gelassener Selbstwahrnehmung, die sich selbst schätzt und wert achtet

und die sich Zeit nimmt sich wahr zunehmen ohne jeglichen Zeit und Leistungsdruck in aller Freiheit, der Wahrnehmung aller 6 Sinnesbereiche und des Denkens.

Diese Angebote und Bereiche sollten Orte des Trainings und Einübens solcher Wahrnehmungen sein, in denen sich Männer auf einander einlassen und übereinander auslassen können und sie sich gegenseitig wahrnehmen und reflektieren können ohne bewertet zu werden. Soziopsychotherapeutische Methoden wie z.B. IDR, Psychodrama, Kreativtherapie und Imaginationstechniken sind dabei bevorzugt einzusetzen und zu gebrauchen.

Folgende Überlegungen möchte ich über die Befragung hinaus anstellen. Ich habe über den reinen Befragungszeitpunkt hinaus so weiter gearbeitet und folgendes festgestellt.

Die Wahrnehmung allein war für die Männer ein zu wenig griffiges Ziel. Es wurde Konkurrenz und Wettbewerb gewollt, eine reine Konkurrenz freie, alleine mitteilende und vielleicht auch noch kooperierende Wahrnehmung wurde auf längere Dauer als langweilig und reizlos empfunden. Die Männer wollten wissen wie gut sie sind und wo sie stehen. Positionierung und Kräfte messen und den anderen spüren, war und ist gefragt. Dies zeigte sich auch im Laufe meiner beruflichen Lebenserfahrung, wo in den 80er Jahren in der Jugend- und Erwachsenenarbeit so genannte kooperative, konkurrenzlose Spiele stark in Mode gekommen waren, die aber insgesamt nicht den selben Spaß und die selbe Befriedigung machten, wie die alten konkurrierenden Wettbewerb und Rivalitäts- und Kampfspiele, so dass sie bald wieder aus der Mode kamen und sich nicht durchsetzten. Eine weitere diesbezügliche Erfahrung aus meinem Berufsleben sind meine Erfahrungen aus meinen psychotherapeutischen Ausbildungen bei denen die Teile der Ausbildung die sich mit Kampf, Rivalität, Aggression und Konkurrenz beschäftigten oft am meisten Spaß und Befriedigung gemacht haben.

**Diese Beobachtungen machen deutlich, dass es sinnvoll und notwendig ist Leib- und Bewegungserfahrungen dieser Art in spielerische und Wettbewerb fördernde Gestalt zu bringen, damit sie mehr Freude, Befriedigung und Lust erbringen und damit die Motivation steigt sie anzuwenden und durchzuführen.** (s. auch „Männlichkeit leben – die Stärkung des Maskulinen“ von Björn Thorsten Leimbach).

**Weiter ist es wichtig die Leib- und Körperwahrnehmung an der konkreten eigenen Situation des Klienten und Patienten für ihn wahrnehmbar werden zu lassen, das bedeutet das psychodramatische Mittel, die konkret am eigenen Leib und Körper erfahrbar und wahrnehmbar sind, die von mir bevorzugten therapeutischen Mittel für diese Art von männlicher Selbstwahrnehmung sind.**

5. Fragebogen der klinischen Befragung

**Wie nehme ich mich leiblich wahr zu Beginn der  
Rehabilitationsmassnahme  
(Entwöhnungstherapie) in einer Männersuchtklinik ?**

Alter:   Jahre. Suchtmittel, die ich konsumierte ? (Bitte ankreuzen)  Alkohol,  Nikotin,  
 Opiate (Heroin, Morphin, Opium, Methadon etc.),  Medikamente,  LSD,   
Amphetamine (wie Extacy, Speed und andere designde chemische Drogen),  Cannabis,  
 Kokain,  Pilze und andere halluzinogene Naturdrogen.

Bitte Tragen Sie in den Skalen von –10 bis +10 ihre Einschätzung in Form eines X ein.

1. Wie gut gelingt es mir mich selbst wahrzunehmen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

2. Wie gut gelingt es mir meinen Atem zu spüren ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

3. Wie gut nehme ich meine inneren Gefühle und Stimmungen wahr ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

4. Wie gut spüre ich innerliche Veränderungen meiner Gefühle und Stimmungen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

5. Wie gut spüre ich plötzliche, schnelle Veränderungen meiner Gefühle und Stimmungen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10





-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

11. Wie gut kann ich den Zusammenhang zwischen meinem Muskeltonus (Muskelspannungen) und den mich umgebenden Situationen und Atmosphären erspüren ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

12. Wie gut nehme ich meinen Atem im Verlauf von Situationen und Ereignissen während des Tages wahr ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

13. Wie gut nehme ich meinen Atem und meine Gefühle in konflikthaften Streitsituationen wahr ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

14. Wie viel bin ich mir selbst wert ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

15. Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen in Worten beschreiben ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

16. Wie gut kann ich mit schwierigen, kritischen Situationen in meinem Leben umgehen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

17. Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen mir persönlich nicht vertrauten Menschen mitteilen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

18. Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen mir persönlich sehr vertrauten Menschen mitteilen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

19. Wie stark hilft mir (ruhige) Musik zum entspannen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

20. Wie stark helfen mir sportliche Betätigungen abzuschalten und zu entspannen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

21. Welche Mittel und Methoden helfen mir zur Entspannung (bitte angeben) und wie stark ?

---

---

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

22. Wie gut kann ich auf mich selbst achten ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

## **Wie nehme ich mich leiblich wahr zum Ende der Rehabilitationsmassnahme (Entwöhnungstherapie) in einer Männersuchtklinik ?**

Alter:    Jahre. Suchtmittel, die ich konsumierte ? (Bitte ankreuzen)  Alkohol,  Nikotin,  
 Opiate (Heroin, Morphin, Opium, Methadon etc.),  Medikamente,  LSD,   
Amphetamine (wie Extacy, Speed und andere designde chemische Drogen),  Cannabis,  
 Kokain,  Pilze und andere halluzinogene Naturdrogen.

Bitte Tragen Sie in den Skalen von –10 bis +10 ihre Einschätzung in Form eines X ein.

1. Wie gut gelingt es mir mich selbst wahrzunehmen ?

-10   -9   -8   -7   -6   -5   -4   -3   -2   -1   -0+   +1   +2   +3   +4   +5   +6   +7   +8   +9   +10

2. Wie gut gelingt es mir meinen Atem zu spüren ?

-10   -9   -8   -7   -6   -5   -4   -3   -2   -1   -0+   +1   +2   +3   +4   +5   +6   +7   +8   +9   +10

3. Wie gut nehme ich meine inneren Gefühle und Stimmungen wahr ?

-10   -9   -8   -7   -6   -5   -4   -3   -2   -1   -0+   +1   +2   +3   +4   +5   +6   +7   +8   +9   +10

4. Wie gut spüre ich innerliche Veränderungen meiner Gefühle und Stimmungen ?

-10   -9   -8   -7   -6   -5   -4   -3   -2   -1   -0+   +1   +2   +3   +4   +5   +6   +7   +8   +9   +10

5. Wie gut spüre ich plötzliche, schnelle Veränderungen meiner Gefühle und Stimmungen ?

-10   -9   -8   -7   -6   -5   -4   -3   -2   -1   -0+   +1   +2   +3   +4   +5   +6   +7   +8   +9   +10



-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

11. Wie gut kann ich den Zusammenhang zwischen meinem Muskeltonus (Muskelspannungen) und den mich umgebenden Situationen und Atmosphären erspüren ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

12. Wie gut nehme ich meinen Atem im Verlauf von Situationen und Ereignissen während des Tages wahr?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

13. Wie gut nehme ich meinen Atem und meine Gefühle in konflikthaften Streitsituationen wahr ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

14. Wie viel bin ich mir selbst wert ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

15. Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen in Worten beschreiben ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

16. Wie gut kann ich mit schwierigen, kritischen Situationen in meinem Leben umgehen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

17. Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen mir persönlich nicht vertrauten Menschen mitteilen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

18. Wie gut kann ich meine inneren Gefühle und Stimmungen mir persönlich sehr vertrauten Menschen mitteilen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

19. Wie stark hilft mir (ruhige) Musik zum entspannen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

20. Wie stark helfen mir sportliche Betätigungen abzuschalten und zu entspannen ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

21. Welche Mittel und Methoden helfen mir zur Entspannung (bitte angeben) und wie stark ?

---

---

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

22. Wie gut kann ich auf mich selbst achten ?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 -0+ +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

## 6. Literaturverzeichnis

- „DIE BIBEL nach der Übersetzung Martin Luthers“ Stuttgart 1985
- Bolhaar,Ralf, „Leibtheorien und ihre Bedeutung für die Integrative Supervision“ aus der EAG, Hückeswagen 2007
- „DUDEN - Das Fremdwörterbuch Band 5“ 5., neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Mannheim - Wien – Zürich, 1990
- „DUDEN – Etymologie, Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache Band 7“ Mannheim – Wien- Zürich, 1963
- Drewermann, Eugen „Kleriker – Psychogramm eines Ideals“ 4. Aufl. München 1992
- Fillip, Sigrun-Heide Hrsgb. „Kritische Lebensereignisse“ 3. Aufl.1995 Weinheim
- Hesse, Hermann „Kinderseele – Erzählung 1. Aufl. als Taschenbuch 1985 Frankfurt
- Leimbach, Thorsten Björn „Männlichkeit leben – die Stärkung des Maskulinen“ 2008 Hamburg
- Menge, Hermann, Bearbeitung von Pertsch, Erich „Langenscheidts Taschenwörterbuch Lateinisch“ 1963 Berlin – München
- Mitscherlich, Alexander, „Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft“ 1963 Frankfurt/Main
- Petzold, G. Hilarion, „Der „informierte Leib“ - “embodied and embedded“ als Grundlage der integrativen Leibtherapie“ Polyloge 07 / 2002 Amsterdam/Düsseldorf/Krems (2000j)
- Safranski, Rüdiger „Romantik – Eine deutsche Affäre“ 2007 München
- 
- Schellenbaum, Peter „Die Wunde der Ungeliebten – Blockierung und Verlebendigung der Liebe“ 4. Aufl. München 1989
- Spilles, Georg und Weidig, Ulf „Überlegungen zu männerspezifischen Behandlungsansätzen in der Suchtkrankenhilfe am Beispiel der Ambulanten Rehabilitation Sucht (ARS) unter besonderer Berücksichtigung des Modells der Integrativen Therapie“ Graduirungsarbeit der berufsbegleitenden Weiterbildung Sozialtherapie – Schwerpunkt Suchtkrankenhilfe im Verfahren der Integrativen Therapie / Gestalttherapie Kompaktcurriculum SSGE – 2 Fritz Perls Institut für Integrative Therapie (EAG/FPI). Hückeswagen und Düsseldorf, Aachen und Moers 2004