



## Einführung zur Arbeits- und Forschungsgruppe „MannSein – FrauSein“

Diese fortlaufende Gruppe ist eine Forschungsgruppe für Gleichgesinnte und Neugierige, die mehr Bewusstsein, Tiefe und Lebendigkeit in der Begegnung männlicher und weiblicher Kräfte suchen.

Wir widmen uns in dieser Gruppe der ganzheitlichen *persönlichen Erforschung* der Polaritäten von Männlich und Weiblich, den Fragen, Wünschen, Unsicherheiten und dem Entwicklungspotenzial, die wir dazu mitbringen. Dabei arbeiten wir auf eine Weise, die uns hilft, Körper, Herz und Verstand in Verbindung und Harmonie miteinander zu bringen.

Hier kannst du neue Erfahrungen machen, sie neu und anders reflektieren, Fragen stellen und in einem geschützten Kreis von gleichgesinnten Männern und Frauen Dinge ausprobieren und erkunden, mit denen du dich bisher vielleicht allein, orientierungslos, unsicher oder überfordert gefühlt hast. Dies kann dich auch professionell inspirieren, wenn du mit anderen Menschen arbeitest.

Wir werden in diesem Kreis von aufmerksamen, neugierigen und verantwortungsvollen Männern und Frauen neues, fremdes und ersehntes Terrain erforschen, indem wir nach innen lauschen, unseren eigenen Ausdruck finden und so auf neue Weise mit anderen in Kontakt gehen. Wir werden uns Spielraum schaffen, um unser Verständnis und unsere Fähigkeiten im Spannungsfeld von maskulinen und femininen Kräften zu erweitern.

Der Rahmen dieser Gruppe ist die Ausrichtung auf gemeinsames Forschen und Erarbeiten von dem, was du als Teilnehmer einbringst. Es ist keine Trainings-, Therapie- oder Selbsterfahrungsgruppe. Im Gegensatz zu solchen braucht diese Gruppe deine volle Selbstverantwortung und aktive Mitgestaltung.

Deshalb nimmt diese Gruppe nur Personen auf, die stabil im Leben stehen und mit den Grundherausforderungen des Lebens selbständig und verantwortungsvoll umgehen können. Es ist für neue Teilnehmer außerdem von großem Vorteil, wenn sie bereits Erfahrungen mit Persönlichkeits- oder Gruppenarbeit haben.

### MannSein – FrauSein: Worum geht es?

Der Blick zurück in die Geschichte des Abendlandes zeigt, wie das Verhältnis der Menschen untereinander über die letzten zweitausend Jahre hinweg durch Macht und Unterwerfung geprägt wurde. Auch das Verhältnis der Geschlechter, von Mann und Frau, war auf diese Achse von Dominanz gespannt. Ausnahmen waren nur wenigen Menschen, oft nur in geheimen Kreisen möglich, die im Rückblick wie rätselhafte Fingerabdrücke einer höheren Wahrheit wirken.

Die heute gängige Version dieser schmerzvollen Geschichte ist die von der Unterdrückung der Frau durch den Mann, was gerne noch weiter verkürzt und vereinfacht wird in „Die Männer unterdrückten die Frauen“. Solange wir nicht sehen, dass die Dynamik des Trennens und Herrschens *alle* Menschen, den Menschen an sich, also Frauen und Männer gleichermaßen unterdrückte, unglücklich machte und an der Entfaltung ihres wahren Potentials hinderte, bleiben wir in der alten Mentalität von Entweder-Oder stecken. Wir sind



noch lange nicht frei von diesem Kriegszustand und seinen degenerierenden Einflüssen auf uns.

Der eigentliche Kampf ist der von antagonistischer, hemmender Polarität gegen *verbundene, sich steigernde Polarität*. Wenn heute Feministinnen für eine Dominanz und eine Bevorzugung von Frauen und sogar offensiv für eine Benachteiligung von Männern kämpfen, stecken sie im alten Geiste der Macht fest und vermehren bloß eine unreife, degenerierte Form von Männlichkeit. Aber gerade wenn Frauen zu solchen destruktiven Reaktionen verleitet werden, sind sie weit weg davon, feminin zu sein.

Frauen haben ihre eigene, feminine Macht. Nicht nur als Mütter wie eh und je, sondern auch als Partnerinnen, Geliebte und Liebhaberinnen, Wählerinnen, Konsumentinnen, Lehrerinnen, Künstlerinnen, Nachbarinnen, Fußgängerinnen und – als *die* Repräsentantinnen und Botschafterinnen von Weiblichkeit und Frausein. Ich bin fest überzeugt, dass unser nächster großer Schritt als Gemeinschaft und Kultur dann stattfindet, wenn die Frauen diese Macht einsehen, sich eingestehen und verantwortungsvoll nutzen. Sie können die Männer zu reiferer Männlichkeit nicht erziehen oder drängen, aber sie können sie dazu locken und verführen. Venus kultiviert Mars.

Frauen können lernen, sich aus dem Bann einer pseudo-maskulinen Angst-Herrschaft zu emanzipieren und die besondere Stärke des Feminin-Seins erkennen, indem sie sich in ihr Frausein fallen lassen und auf ihre Intuition besinnen. Und weder auf die Männer warten noch ihnen Vorwürfe machen und weiter die klagenden Opfer spielen, um sich der Verantwortung und eigenen Kraft zu entziehen! Die Männer werden schneller folgen und ihre Verantwortung übernehmen als die meisten sich vorstellen können, sobald die Frauen *Verantwortung und Führung übernehmen* – feminine Führung.

### **Eine Polarität der Gleichwertigkeit und Steigerung**

Was uns fehlt und Not tut sind *Augenhöhe* und *Gleichwertigkeit* in der Begegnung von Mann und Frau, von Männlichkeit und Weiblichkeit. Ich glaube jedoch, dass wir bereits im Übergang des Macht-Zeitalters in ein Zeitalter der Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit leben, und dass wir uns nicht mehr an Vergangenen orientieren können. Das, was wir jetzt neu entdecken können und müssen, ist die Verbundenheit von Männern und Frauen gerade in ihrer Gegensätzlichkeit und Unterschiedlichkeit. Aus der *komplementären Polarität* von Männlich und Weiblich lässt sich ein neues Ganzes finden, das sich aus der gegenseitigen Steigerung der beiden ergibt. Es geht nicht mehr um Anpassung, Nivellierung oder Neutralisierung, sondern um gemeinsame Polarisierung.

Diese Fähigkeit der Steigerung im Kontakt können wir nur stufenweise entwickeln. Es ist mehr als ein bloßes Konzept, dem man einfach nur intellektuell zustimmt.

„MannSein – FrauSein“ umfasst drei Bedeutungsebenen und Entwicklungsstufen:

#### **1. Die Stufe der Polarität**

Das bedeutet, ganz konkret „*Ein Mann zu sein*“ oder „*Eine Frau zu sein*“. Dazu gehören alle Fähigkeiten, eine Seite der Polarität selbstsicher, stolz und vollständig verkörpern zu können; diese Unterscheidungen und Entscheidungen in Klarheit leben zu können sowie eine *körperliche Identität* (Körper-Ego) zu entwickeln, in der wir unsere emotionale, soziale und personale Identität fest verwurzeln können. Auf dieser Ebene geht es darum, ganz im eigenen Körper zu sein, dem eigenen Instinkt zu vertrauen und sich in der Realität (der direkten Wahrnehmung) zu verankern. Dadurch entsteht



auch die Dynamik der *Erotik*, in der zwei konträre Seiten sich gegenüberstehen und gegenseitig anziehen, weil sie jeweils das repräsentieren, was die andere Seite zu ihrer Ganzheit sucht. Wir stärken Männlichkeit im Mannsein und Weiblichkeit im Frausein.

## 2. Die Stufe der Partnerschaft

Nun geht es um die Verfeinerung der Interaktion zwischen den beiden Polen Männlich und Weiblich. Auf dieser Ebene geht es darum, die Spannung zwischen den beiden Polen, die auf Ebene 1 verstärkt wurde, als *Energiegenerator* zu nutzen für inneres Wachstum, Bewusstseinssteigerung, Kreativität und sogar Heilung. So lernen wir auch, diese Polarität *in uns* wiederzufinden und beide zu verkörpern. Hierfür braucht es jedoch entsprechende Vorbereitung und Fähigkeiten zum einen für eine solide erste Ebene und zum anderen für den Umgang mit der Energie, die frei wird, wenn die Polaritäten miteinander in Kontakt kommen. Sonst entstehen „Kurzschlüsse“: Schutzmechanismen können zu früh durchbrochen werden und die Integrität verletzen oder wir kollabieren in prä-polare, regressive Zustände.

## 3. Die Stufe gegenseitiger Durchdringung und Erhebung

Auf dieser Stufe geht es um das kreative Spiel mit dem *männlichen Sein* und dem *weiblichen Sein als Grundprinzipien des Daseins* (körperlich, energetisch, emotional, mental). Zusätzlich zu der Verbindung und dem Zusammenwirken der beiden Pole von Ebene 2 geht es nun um das Wechselspiel der *gegenseitigen Steigerung*. Wie bei zwei Akrobaten, die sich abwechselnd gegenseitig immer höher schaukeln, geht es um freies *Spiel* und den *Tanz* der Kräfte miteinander. So können wir die „Frau im Mann“ und den „Mann in der Frau“ entdecken. Das Männliche kann sich ohne Angst dem Weiblichen anvertrauen, das Weibliche das Männliche ohne Missbrauch umfassen. Ebenso kann das Weibliche sich hemmungslos vom Männlichen fassen und formen lassen. Auf der Basis von Gleichwertigkeit und gegenseitiger Wertschätzung, die auf den Ebenen 1 und 2 gewachsen sind, kann dieses Spiel immer intensiver, kreativer und ekstatischer werden.

Wenn wir das als Entwicklungsfolge betrachten, so sehen wir auf Ebene 1, wie Polarität erst entsteht und dann wächst; wir erleben hier Männlich und Weiblich als getrennt voneinander, mal in furchtvoller Abstoßung, mal in aufregender Anziehung. Auf Ebene 2 beginnt die Polarität ein *gemeinsames, größeres Ganzes* zu bilden, indem sich Männlich und Weiblich gleichwertig verbinden. Und auf Ebene 3 steigert sich dieses Ganze auf neue und kreative Weise, wenn Männlich und Weiblich beginnen, sich *ineinander* zu verschränken, zu spiegeln, zu vertiefen und zu vervollkommen – ohne die Polarität zu verlieren!

Im Unterschied zu all den Vorstellungen und Ideen, die dieser Darstellung der Ebenen ähneln, geht es hier um reale Entwicklungs- und Seinsstufen. An die kommen wir nur durch reale eigene Erfahrungen, die durch solche Vorstellungen, Glaubenssätze und Konzepte eben bloß verhindert werden. Die *Idee* von Ganzheit („Wir tragen doch alle beide Pole in uns!“) ist nicht zu verwechseln mit dem *tatsächlichen* (Selbst-)Bewusstsein der Ganzheit, mit der realen Fähigkeit, diese Kräfte frei bewegen zu können. Dorthin gibt es keine Abkürzung. Um diese Fähigkeiten zu entwickeln müssen wir „ganz unten“, d.h. mit der direkten Erfahrung anfangen. Nämlich damit, *wie wir uns selbst erleben* (spüren, fühlen, hören, empfinden, wahrnehmen).



Die aktuelle Verwirrung über die Geschlechterfrage schon auf der ersten Ebene entsteht aus dem gegenwärtig weit verbreiteten Phänomen der Abkopplung von Körper und Körperwahrnehmung nicht nur durch immer dominantere Technik und enorme Geschwindigkeit, sondern auch durch immer mehr unverarbeitete frühe Traumata. Dann besteht gar keine Chance mehr, die höheren Stufen der Polarisierung zu erreichen. Wenn sich unser Neokortex aus der Abkopplung heraus mental verselbständigt und versucht, aus der fehlenden Integration und dem inneren Gefühlschaos eine Orientierung durch Konzepte und Ideologien zu finden, dann entstehen fantastische und fanatische Gedankengebäude von undefinierbaren, frei erfindbaren, beliebigen oder vermischten Geschlechtern.

All das hat mit den natürlichen Grundprinzipien von Polarität und Zweigeschlechtlichkeit nichts zu tun. Wir können diese Verirrungen leicht an ihrer psychischen Instabilität und ihren destruktiven Auswirkungen auf Ordnung, Harmonie, Funktionalität, Lebendigkeit und Lebensfreude erkennen. Diese Desintegration der Psyche, die aus ungeheilten, frühen Verletzungen entsteht, kann nur durch geduldige Rückkehr zu direkter Wahrnehmung, Körperempfinden und Fühlen heilen. In der Prozessarbeit gilt Verwirrung meist als ein (gutes) Zeichen für eine Grenze und das Potenzial von Wachstum und Transformation. Wir können das konstruktiv nutzen.

Wenn die Spannung zwischen den Polen (innerlich und auch äußerlich zwischen Mann und Frau) zusammenbricht, dann gehen Vitalität und damit auch Widerstandskraft und Kreativität verloren. Wir bleiben stecken, schwächeln, werden abhängig und hilfsbedürftig und beginnen, die Spannung zwischen dem Männlichen und Weiblichen als Belastung oder sogar Bedrohung zu interpretieren, weil wir die Energie darin nicht mehr (aus)halten können. Aus solchen Zuständen der Überforderung und Ohnmacht können sich geschlechter-verneinende und polaritäts-feindliche Ideologien bis hin zu Hass- und Vernichtungsfantasien entwickeln. So entstehen Machtgefälle und Dominanz-Beziehungen, die wiederum verletzen und unterdrücken.

Wir gehen in dieser Gruppe in die umgekehrte Richtung, um das *Bedürfnis nach Macht* und Oberhand aufzulösen und den Weg frei zu machen für eine Begegnung auf Augenhöhe, spielerisch und mit dem unbegrenzten Potenzial der gegenseitigen Steigerung.

**Zusammengefasst** arbeiten wir in dieser Gruppe also daran, Stabilität und Handlungsfähigkeit in der Polarisierung zu stärken und Spannung und Anziehung zu nutzen, um daraus mehr Vitalität und Kraft für Wachstum, Entfaltung, Selbstausdruck und Heilung zu gewinnen.

### Arbeit an Grundfähigkeiten und Vertrauen

Das Erleben von Sexualität, Heilung und Selbstbewusstsein hängt von Vertrauen, Sicherheit und Wahrnehmungsoffenheit ab. Im „Überlebensmodus“, also unter Stress, in Unruhe, Unsicherheit, Ängsten oder psychischen Schutzmechanismen, können wir uns diesen Kräften und Prozessen nicht konstruktiv nähern. Deshalb legen wir großen Wert darauf, uns einen Raum der inneren Ruhe, Entspannung und Zentrierung zu schaffen, was Grundlage unserer gemeinsamen Forschungsarbeit ist. Denn diese fordert nicht nur Mut, sondern auch gegenseitiges Vertrauen und Vertrauen in uns selbst. Dafür müssen wir uns auf eigene und fremde Kompetenzen verlassen können. Daher werden wir immer wieder mit grundlegenden Übungen und der Vermittlung von Basiswissen arbeiten, so dass wir



immer mehr und verlässlichere Fähigkeiten entwickeln und stärken und dadurch größeren Freiraum gewinnen können. In diesem Vertrauen kann der einzelne mehr Verantwortung übernehmen. Wir brauchen weniger Gruppenregeln und -gebote und können uns stattdessen auf das Erkunden und Experimentieren jenseits der gewohnten Regeln, Normen und Tabus einlassen. Und das ist, was wir in unserer Arbeitsgruppe wollen.

### Wie wir Grundkompetenzen entwickeln

Wir haben also in dieser Gruppe immer einen Fokus auf die Entwicklung von Kompetenzen, die wir für die Erkundung dieser sehr anspruchsvollen Themen brauchen. Anspruchsvoll deshalb, weil wir auch tabuisierte und psychisch unterdrückte, d.h. verletzte und mit Schmerz verbundene Bereiche berühren und dadurch ein enormes Energiereservoir freilegen. Diese hoch schwingenden Energien sind einerseits das, was wir suchen und andererseits das, was wir in unserem „zivilisierten“ Alltagsleben gelernt haben, weg zu packen, zu puffern und unter Verschluss zu halten.

Wir wollen in dieser Gruppe lernen diese Energien in uns und zwischen uns freizusetzen, zu lenken und zu nutzen. Ohne richtige Vorbereitung und Verständnis könnten sie destruktiv werden. Mit guter Vorbereitung wird der Zugang zu diesen Energien ein Segen, den wir nicht mehr missen wollen und der unser Leben auf die schönste Weise verändern und erfüllen kann. Die wichtigsten Grundkompetenzen, die wir dafür brauchen, sind:

1. **Zentrierung** – die Fähigkeit, sich selbst, eigene Bedürfnisse, Impulse und den eigenen Rhythmus wahrzunehmen und damit in Verbindung zu bleiben.
2. **Erdung** – die Verbindung zum Körper und damit zur Realität hier und jetzt wahrnehmen und halten zu können.
3. **Abgrenzungsfähigkeiten** – Grenzen bei sich und anderen wahrnehmen, setzen und halten können.
4. **Energie-Management** – mit starken Energien wie z.B. Angst oder Erregung umgehen können, ohne sie zu blockieren; dazu gehört es, die eigenen Limits zu erkennen.
5. **Kontaktfähigkeiten** – mit anderen Kontakt herstellen, vertiefen, halten und vor allem *reparieren* können, ohne dabei die anderen vier Grundfähigkeiten zu verlieren.

Nach meiner persönlichen und therapeutischen Erfahrung ist es nicht möglich, sich ohne diese Grundfähigkeiten gewinnbringend mit *Sexualität und Heilung* zu beschäftigen.

### Inhalte und wie wir forschen

Wir arbeiten mit den Fragen, Wünschen und Themen, die jeder mitbringt. Wir beschäftigen uns mit dem, was dich und die Gruppe auf tieferer Ebene bewegt. D.h. *du selbst bist* das Thema und die Hauptfrage, die „im Raum sitzt“. Als Gruppe werden wir uns gegenseitig unterstützen, tiefere, vielleicht nur geahnte oder noch unbewusste Impulse und Potentiale in uns sichtbar zu machen, hervorzuholen und zu leben. Besonders an den Stellen, an denen wir an unsere bisherigen Grenzen stoßen und noch unsicher oder orientierungslos sind. Es geht auch darum *sichtbarer zu werden* – für uns selbst und andere.

Das Hinauswachsen über Grenzen ist mir ein zentrales Anliegen in der Gruppe. Wir unterscheiden dabei sehr wach und sensibel zwischen „Grenzverletzung“ (die wir nicht wollen) und willentlicher, bewusster Grenzüberschreitung oder -erweiterung (die wir wollen).





## Prozessarbeit und ritueller Raum

Zwei besondere Elemente dieser Arbeitsgruppe sind die *Prozessarbeit* und der *rituelle Raum*. *Prozessarbeit* bedeutet, dass wir Signalen und Geschehnissen bewusst folgen, die im Hier und Jetzt stattfinden und Teil eines Gesamtprozesses sind, den wir auf diese Weise erst entdecken können. Wir arbeiten mit dem, was auftaucht oder „auftauchen möchte“. So ergeben sich dann der weitere Ablauf, unsere Themen und Arbeitsweise aus den Anliegen und Impulsen der Teilnehmer. Das fordert von jedem eine feine und weite Aufmerksamkeit für sich selbst, andere im Raum und den Raum als Ganzes sowie Flexibilität und Bereitschaft, in *Resonanz* zu gehen.

Wenn wir bereit sind, dem eigenen und dem Gruppen-Prozess zu folgen, statt Ziele und Inhalte zu setzen, werden wir nicht nur sehr viel mehr entdecken und erfahren, sondern vor allem der *eigentlichen Natur von Heilungsprozessen und sexuellen Kräften* gerechter. Dafür brauchen wir die Fähigkeit zu lauschen, uns hinzugeben und zu verbinden.

Wir entwickeln eine aufmerksame Grundhaltung, die uns erlaubt, was auch immer auftaucht, erst einmal zu akzeptieren und wirken zu lassen. Einschließlich der Impulse, etwas kontrollieren oder marginalisieren zu wollen. Dafür sind *Langsamkeit und Behutsamkeit* wichtig, um nichts zu überspringen oder zu verpassen.

Wer die Catlike-Arbeit schon kennt, weiß, dass ich besonderen Wert auf *Verkörperung* und *Körperwahrnehmung* lege. Heilung und Sexualität haben ihre Wurzeln eindeutig im Körperlichen, nicht in Ideen und Konzepten. Deshalb rücke ich Körpererfahrung, Spüren und Bewegen immer wieder in den Vordergrund. In der (Ver-)Dichtung auf das Essentielle, Spürbare liegt auch ein Zugang zu *Poesie*, zum lebendigen, *gefühlvollen* Ausdruck von Innerem, und zu Intimität.

Dieser Zugang braucht eine gute Verbindung zwischen emotionalem Fühlen und Körper, zwischen Empathie und Lust, zwischen Ästhetik und Instinkt, zwischen Herz und Becken. In dieser Gruppe erforschen und fördern wir diese Verbindungen. Es geht um die *Kultivierung und Verbindung unserer natürlichen Kräfte*.

Dafür brauchen wir den *rituellen Raum*. Das ist ein Zeitabschnitt, in dem wir uns ganz bewusst der inneren Welt des Psychischen, des Symbolischen und der Ebene von Träumen und Intuition widmen. Im rituellen Raum können wir diese Ebene zum Ausdruck bringen, ohne sie mit der gewohnten materiellen Realität zu verwechseln. Wir brauchen diesen Raum, den frühere Kulturen viel mehr und selbstverständlicher hatten und der uns heute allgemein fast völlig verloren gegangen ist. In dieser Gruppe brauchen wir ihn vor allem, um Inneres differenziert und intuitiv sichtbar machen und erkunden zu können. Und dann ist er notwendig, um *emotionale Heilung* zu ermöglichen. In diesem Raum gelten wie beim Träumen andere Gesetzmäßigkeiten und vor allem viel größere Freiheiten. Deshalb braucht er einen besonderen Schutz durch einen klaren Rahmen, der ihn von allem „Außen“ abschirmt, damit wir uns auf unsere eigenen Tiefen einlassen können.

## Grundsätzliches und Bedingungen für die Teilnahme

- Sei bei den Gruppentreffen durchgehend von Anfang bis Ende anwesend. Sollte das nicht gehen, informiere die Gruppe/den Leiter vorab.
- Bewahre deine Selbstaufmerksamkeit für deinen Körper, für deine Gefühle und deine Gedanken (Zentrierung) und komm immer als erstes dazu zurück, wenn du sie verlierst.



- Betrachte die Treffen der Gruppe als einen besonderen Forschungs-Raum, in dem nicht die sozialen Regeln gelten, die Du gewohnt bist, sondern du frei bist, Neues auszuprobieren.
- Orientiere dich in der Gruppe primär an deinem eigenen *Gefühl für Stimmigkeit* (statt an Ideen, Erwartungen oder Vorstellungen).
- Beweg dich innerhalb der Gruppe so nah an deinen Grenzen wie möglich, d.h. suche Herausforderungen, Ungewohntes und Reibung, für die du Mut brauchst, und gib anderen die Chance zu Herausforderungen.
- Scheue dich nicht vor Bewertungen, negativen Gefühlen, Schmerzen oder Verunsicherung, aber bleib dir dabei deiner selbst bewusst und betrachte sie.
- Begegne allem in der Gruppe mit Neugier, offenem Interesse und Forschergeist.
- Nähere dich allem, was wir in der Gruppe machen mit Leichtigkeit und der Bereitschaft, zu spielen und auszuprobieren.
- Bring zu unseren Treffen eigene Wünsche, wichtige Themen und Fragen mit.
- Bleib dir bewusst, warum du an der Gruppe teilnimmst und behalte das als deinen persönlichen Maßstab für alles, was du erlebst, tust und entscheidest.
- Melde dich von dir aus bei mir oder der Gruppe, wenn du mit einer dieser Grundsätze Schwierigkeiten hast.

Die Gruppe ist für Personen, die bereits *Erfahrungen mit innerer oder therapeutischer Arbeit und/oder Gruppenarbeit mitbringen*, die psychisch stabil, selbstverantwortlich und verlässlich sind und die ihre persönliche Motivation für die Teilnahme formulieren können. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung und auf Einladung möglich.

Ich freue mich auf gemeinsame Entdeckungen!

*Philipp*

Stand: 18.08.19