

# **Männer in der Kraft ihrer Schatten**

Abschlussarbeit zur Erlangung des Counselor Grad.  
im Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie e. V. (BVPPT)

Vorgelegt von  
**Martin Kowalewski**

April 2020

## **Inhalt**

1. Einleitung	3
2. Die drei Bausteine des Seminars: Achtsamkeit, Arbeit im Männerkreis, Schattenarbeit	3
2.1 Die Praxis der Achtsamkeit	4
2.2 Warum Männerarbeit	6
2.3 Warum Schattenarbeit	6
3. Begegnung mit dem eigenen Schatten: Den Schatten erkennen	7
3.1 Die Schattenintegration	9
3.2 Schatten-Name	9
3.3 Schatten-Motto	9
3.4 Schatten-Dosis	10
4. Der Transfer in den Alltag: Den Schatten anwenden	11
4.1 Der Wenn-Dann-Plan	11
5. Zusammenfassung	12
6. Verwendete und weiterführende Literatur	14

## 1. Einleitung

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ - Viktor Frankl*

Als zu Beginn des Graduierungsverfahrens im BVPPT das Motto „Ins Tun kommen“, also etwas Praktisches und Anwendbares in die Welt zu bringen, vorgestellt wurde, nimmt in mir der Gedanke Gestalt an, drei Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung zusammenzubringen, die mir persönlich am Herzen liegen: die Achtsamkeitspraxis, die Männerarbeit und die Schattenintegration. Ich nehme mir vor, diese Teile in einem Seminar zu einem Selbsterfahrungsprozess zu bündeln. Eine Inspiration ist das Buch „Wie starke Männer starke Frauen lieben können“ von Johannes und Maja Storch. Dort wird ein „Schattenworkshop“ für Männer beschrieben, der gesprächsbasiert ist. Ich beabsichtige, ein Seminar zu entwickeln, das auf Selbsterfahrungsübungen der Integralis© Methode und weiteren praktischen Übungen der Körperspürung und der Resonanz basiert. Die Teilnehmer sollen in einem Seminarbogen sich selbst und etwas über sich erfahren, dies integrieren und durch eine abschließende Transferphase neue Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten in ihren Alltag mitnehmen.

Über Entwicklung und Durchführung dieses Seminars möchte ich im Folgenden berichten. Die erste Durchführung des Seminars fand an einem eintägigen Termin im Februar 2020 statt. Im Text folgen den theoretischen Erläuterungen die zugehörigen Schritte aus dem Seminarablauf *in Kursivschrift*.

## 2. Die drei Bausteine des Seminars: Achtsamkeit, Arbeit im Männerkreis, Schattenarbeit

Johannes und Maja Storch stellen die Hypothese auf, dass zahlreiche Männer „die ‚klassisch‘ männlichen Eigenschaften“ für sich ablehnen und in den Schatten verdrängt haben.<sup>1</sup> Ihren Ansatz von verdrängten Männlichkeitsanteilen greife ich auf. Schattenanteile steuern und beeinflussen uns unbewusst. Mit dem gestärkten Gewahrsein und dem Nicht-Bewerten durch die Praxis der Achtsamkeit lade ich Männer ein, verdrängte oder verleugnete Anteile ihrer Männlichkeit zu betrachten, auf Ressourcenkerne hin zu untersuchen und diese dann in ihr Wertesystem zu integrieren. Authentizität und Ganzheit im Mannsein ist das Ziel dieses Integrationsprozesses und des Seminars „Männer in der Kraft ihrer Schatten“.

---

<sup>1</sup> Storch, Storch: So können starke Männer starke Frauen lieben, S. 142

---

## *Im Seminar*

*Wir beginnen mit einem **Resonanzkreis**. Ich lade die Männer ein, sich selber als Mann in diesem Kreis von Männern wahrzunehmen, die eigene und die kollektive Männlichkeit zu begrüßen. Nach einer Zeit des in sich Hineinspürens gebe ich die Phasen des Atmens, des Sich-selbst-Zulächelns und des Innehaltens in den Kreis. Diese auch ALI (Atmen, Lächeln, Innehalten) genannte Methode geht auf den Mönch und Lehrer Thich Nhat Hanh zurück.*

**Theoretischer Teil:** *Es folgen Begrüßung und Einleitung, Vorstellung meiner Person und die Strukturen für das Seminar. Ich weise auf die für den Gruppenprozess unabdingbare Vertraulichkeit hin: Gesagtes bleibt im Raum und unter uns Männern.*

*Für das Seminar lade ich die Teilnehmer zu der Achtsamkeitsübung des tiefen Zuhörens ein: Dabei bleiben 20 % der Aufmerksamkeit auf dem eigenen Atem, 80 % beim jeweils Sprechenden. Der Geist hat so keine Möglichkeit, sich weiteren Tätigkeiten zuzuwenden.<sup>2</sup> Es folgt eine kurze Vorstellung der Teilnehmer anhand der Fragen: Wie bin ich hier? Was verbindet mich mit dem Thema? Gibt es eine gewünschte Veränderung?*

### **2.1 Die Praxis der Achtsamkeit**

Meine persönliche Erfahrung aus mehrjähriger Praxis von Achtsamkeit und Meditation ist: Achtsamkeit braucht Konzentration, Klarheit, Gleichmut. Das Training dieser Kompetenzen dient in meinem Seminar als Grundlage für die Arbeit mit unbewussten Anteilen der Seele. Unbewusste Anteile sind in der Regel wirkmächtiger als bewusste, diese Erfahrung mache ich als Berater bei der Arbeit mit Glaubenssätzen und Verhaltensmustern. Sie können den Klienten wahrlich im Griff haben. Ihn dabei zu begleiten, sich diese Mechanismen bewusst zu machen, ist ein Schritt zu mehr Handlungsautonomie und Selbstwirksamkeit. Auch Schatten sind unbewusst aktiv. Achtsamkeit hilft, sie zu erkennen und ihnen zu begegnen, gelassen und ohne Wertung. Achtsamkeit kann der Spiegel sein, damit wir uns nicht selber damit täuschen, wir seien stets mit unserem Bewusstsein in voller Kontrolle unserer Handlungen.

---

<sup>2</sup> Romhardt: Vortrag auf der Integralis Netzwerkkonferenz 2019

---

## *Im Seminar*

*Mit einer Übung aus der Körperarbeit, für die wir uns Zeit nehmen, kommen wir in unsere **Achtsamkeit durch eine Erhöhung des Körperbewusstseins** mit dem Ziel von Präsenz und Fokus.*

*Im Anschluss erfolgt ein **Austausch zu zweit** mit der Frage: Was hast du in dieser Übung erlebt?*

**Theoretischer Teil:** *Eine Pulsation lässt sich beobachten zwischen Achtsamkeit auf der einen und Gewohnheit im Alltag auf der anderen Seite. Achtsamkeit ist nicht beständig gleich stark, das lässt sich in der Meditation gut beobachten. Sie wird stabiler durch Praxis und Übung. Häufige und regelmäßige Wiederholungen sind der Schlüssel zur Steigerung des eigenen Achtsamkeitsniveaus.*

**In Gruppenarbeit sammeln wir Qualitäten der Achtsamkeit:** *Nicht-Bewerten, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz, Loslassen, Annehmen, Nicht-Streben, Gelassenheit, Sein-Lassen, Eigenständigkeit, Mitgefühl mit sich selbst.*

*Anschließend geht es um die **Vermittlung von Praxisübungen** mit geringem Aufwand, die leicht in den Alltag integriert werden können und damit helfen, eine eigene Achtsamkeitspraxis zu etablieren.*

*Trainiert wird die Fähigkeit der Achtsamkeit durch Wiederholung, auch im Alltag. Zur Verdeutlichung der Entwicklung von Achtsamkeit und Bewusstsein durch Wiederholung trage ich die „Autobiografie in fünf Kapiteln“ von Portia Nelson<sup>3</sup> vor. Und wir übernehmen eine Praxis: Beim Übergang zum jeweils nächsten Schritt im Seminarablauf führen wir jedes Mal einmal ALI (Atmen, Lächeln, Innehalten) aus, von einer Zimbel ein- und ausgeläutet.*

---

<sup>3</sup> Autobiographie in 5 Kapiteln von Portia Nelson

*Ich gehe die Straße entlang.  
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein. Ich bin ratlos und hilflos,  
aber es hat nichts mit mir zu tun.  
Es dauert endlos lange, wieder herauszufinden.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch.  
Ich tue so, als ob ich es nicht sähe und falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, dass ich mich wieder in dieser Situation befinde, aber sie hat nichts mit mir zu tun.  
Es dauert immer noch lange, herauszukommen.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Im Gehsteig ist ein tiefes Loch. Ich sehe, dass es da ist. Ich falle hinein. Es ist schon eine Gewohnheit, aber ich habe meine Augen dabei weit geöffnet.  
Ich weiß wo ich mich befinde.  
Diese Situation hat sehr viel mit mir zu tun.  
Ich klettere sofort heraus.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang. Im Gehsteig ist ein tiefes Loch. Ich gehe daran vorbei.*

*Ich gehe eine andere Straße entlang.*

## 2.2 Warum Männerarbeit

Männer machen sensible oder sehr persönliche Themen häufig mit sich allein aus oder orientieren sich an Frauen. Seltener geschieht das im Kreis mit anderen Männern. Die Abwesenheit positiver Männervorbilder, gerade in der Familie, kann ein Grund dafür sein; sich anderen Männern mit einer subjektiv empfundenen Schwäche zu zeigen, ein anderer. Ein geschützter Rahmen unter Männern, in dem auch verletzbare und berührbare Teile der eigenen Männlichkeit gezeigt werden können, stellt eine nicht alltägliche Einladung, eine Herausforderung und einen Entwicklungsraum dar. Er ist unabdingbar für die Individuation als Mann, denn „wenn Männer zu ihrer männlichen Identität finden wollen, dann finden sie diese Identität nicht bei Frauen“.<sup>4</sup> Daher mache ich mich mit Männern auf den Weg zu den unbewussten Anteilen ihrer Männlichkeit.

## 2.3 Warum Schattenarbeit

Die Integrale Lebenspraxis versteht die Schattenarbeit als ein Kernelement jedes Transformationsprozesses: „Körper, Verstand, Geist und Schatten sind die Bereiche, denen wir uns in einer solchen Praxis mindestens und in jedem Fall zuwenden müssen - sonst bleibt der Transformationsprozess (...) meist irgendwo stecken.“<sup>5</sup> Für C. G. Jung ist der Schatten „einer der unbewußten psychischen Faktoren, die das Ich nicht kontrollieren kann. Tatsächlich ist das Ich sich kaum dessen bewußt, daß es überhaupt einen Schatten wirft“.<sup>6</sup> Für Jungs Begriff des Individuationsprozesses ist die Arbeit mit Schatten unerlässlich. Milton Erickson hebt die Bedeutung der Arbeit mit unbewussten Anteilen hervor. Für ihn ist „das Unbewusste eine unerschöpfliche Ressource zur kreativen Selbstheilung, Selbstwerdung und Individuation“.<sup>7</sup>

Ziel der Arbeit mit Schatten ist es, ihn ins Bewusstsein zu holen und zu integrieren. Oft sind es andere Menschen, die uns unseren Schatten spiegeln, besonders in Partnerschaften, in Begegnungen zwischen Frau und Mann. Darin liegt ein Entwicklungsraum, dem sich unser Emotionalkörper zunächst verschließt und Widerstand leistet, denn das Verliebtsein signalisierte ja, dass nun alles gut werden würde.

Nicht integrierte Schatten können hinderlich im Leben und für die eigene Entwicklung sein. Dies zeigt sich in inneren Konflikten, widerstreitenden Kräften, Angst vor Enthüllung und Selbstoffenbarung, also geringem Mut, sich selbst zu zeigen. In Beziehungen fördert

---

<sup>4</sup> Bartsch: Männerarbeit: Die 7 Archetypen der Seele

<sup>5</sup> Wilber, Patten, Leonard, Morelli: Integrale Lebenspraxis, S. 66

<sup>6</sup> Stein, C. G. Jungs Landkarte der Seele, S. 129

<sup>7</sup> Individuation nach Milton H. Erickson:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Individuation#Individuation\\_nach\\_Milton\\_H.\\_Erickson](https://de.wikipedia.org/wiki/Individuation#Individuation_nach_Milton_H._Erickson)

das Rückzugsimpulse, individuell wird die Persönlichkeitsentwicklung gehemmt und Wachstumsenergie gebunden. Denn sie ist gebunden, um den inneren Kampf gegen den Schatten aufrechtzuerhalten. Ein Anzeichen kann es sein, wenn jemandem an einem bestimmten Punkt in seinem Leben wiederholt ein Entwicklungsschritt nicht gelingt. In der Gruppe zeigen sich Schatten durch Ablehnung anderer: „Mit dem will ich nichts zu tun haben.“ Das kann ein wertvoller Impuls für die Erforschung sein. Arbeit mit dem Schatten ist also Arbeit an der Entwicklung der eigenen Persönlichkeitsstruktur und der Potentialentfaltung.

### **3. Begegnung mit dem eigenen Schatten: Den Schatten erkennen**

Schatten und Persona sind „komplementäre Strukturen, die in jeder weiterentwickelten menschlichen Psyche vorhanden sind“.<sup>8</sup> „Die Persona ist das Gesicht, das wir für die Welt um uns herum aufsetzen.“<sup>9</sup> Mit ihr identifizieren wir uns, sie prägt unsere Beziehungen zu anderen Menschen, zur Gesellschaft. Den Schatten hingegen verstecken wir, sogar vor uns selbst. Er bleibt für das Bewusstsein wie ein blinder Fleck, der sich der direkten, bewussten Betrachtung entzieht, und in ihm können sich Anteile des männlichen Archetyps verbergen<sup>10</sup>. Doch man kann sich ihm über Umwege nähern. Die Seminarteilnehmer haben daher für die Beschäftigung mit ihren Schattenanteilen vor dem Seminar

**Vorbereitungsfragen** erhalten. Worauf die jeweilige Frage abzielt, steht in Klammern:

- Was sind für dich als Mann wichtige Ziele, die du erreichen möchtest? (Wiederkehrende Hindernisse bei der Zielerreichung können auf einen Schatten hindeuten)
- Welche Ressourcen deiner Männlichkeit unterstützen dich dabei? (Stärkende Faktoren erkennen, die bei der Schattenarbeit unterstützend wirken können)
- Welche Verhinderungskräfte kennst du, die dich zumeist davon abhalten, deine Ziele zu erreichen? (Welche Muster sind zumindest teilweise schon bewusst?)
- Welches Verhalten von Männern lehnt du ab, hättest aber insgeheim doch gerne etwas davon? (Hinweis auf einen komplementären Schatten<sup>11</sup>)
- Gibt es Situationen mit Frauen, in denen du dich anders verhalten möchtest, es dir aber immer wieder nicht gelingt? (Hinweis auf einen analogen Schatten)
- Hältst du manchmal einen Handlungsimpuls zurück, um die Konsequenzen zu vermeiden? (Hinweis auf einen analogen Schatten)

---

<sup>8</sup> Stein, S. 128

<sup>9</sup> ebd.

<sup>10</sup> ebd., S. 258, *Archetyp*: Angeborenes Potential von Vorstellungs-, Denk- oder Verhaltensmustern, die sich bei den Menschen aller Zeiten und überall auf der Welt finden.

<sup>11</sup> Zu analogen und komplementären Schatten sei verwiesen auf Kast: Der Schatten in uns, S. 99 ff.

Es geht darum, die Gefühls- und Handlungsimpulse zu identifizieren, nicht um das Ausleben derselben. Voraussetzung hierfür ist eine radikale Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, denn der eigene Schatten ist nicht sympathisch und wird vehement abgelehnt. Eine prägende Verletzung in der (fernen) Vergangenheit kann ein Auslöser gewesen sein. Wir gehen daher achtsam auf ihn zu, laden ihn ein, gehen in Kontakt und schauen, was er braucht. Etwas, wovon wir uns in der Welt distanzieren oder es bekämpfen, weist auf einen möglichen Schatten hin. Was andere nach eigener Ansicht falsch machen, löst eine ablehnende Resonanz aus. Was mich daran stört, habe ich vermeintlich abgelegt (oder dies zumindest versucht) oder abgespalten. Dort erlaube ich mir etwas nicht und kritisiere es bei anderen, z. B. Egoismus. Doch täte mir in Situationen, in denen ich nicht weiterkomme, eine gesunde Dosis Egoismus vielleicht gut.

Ein komplementärer Schatten erzeugt eine gemischte Affektbilanz aus Ablehnung und Bewunderung. Er ist erkennbar daran, dass er „keineswegs ausschließlich negative, sondern durchaus auch positive Affekte auslöst“.<sup>12</sup>

Auf Verena Kast Bezug nehmend, beschreiben Storch und Storch einen analogen Schatten, wenn es sich „um eine Eigenschaft handelt, über die die Person (...) verfügt, die sie jedoch aufgrund ihres bewussten Wertesystems ablehnt (...)“<sup>13</sup>. Es gibt einen Handlungsimpuls, (z. B. Aggression) und dieser wird durch bewusste Verstandestätigkeit gehemmt.

---

## *Im Seminar*

### ***Körperwahrnehmung und Innenspürung***

*Wir beginnen mit einem lebhaften Musikstück und **Tanzen zur Erhöhung der Körperwahrnehmung** und zur **Energetisierung**.*

*Im nächsten Schritt verwende ich als Zugang zu unbewussten Anteilen der innerseelischen Landschaft die Methode der **kreativen Trance**, in der ich die Teilnehmer über mehrere Stationen leite.*

*Danach gibt es Zeit für Notizen, die Teilnehmer bekommen Fragen zur Orientierung.*

*Im Anschluss tauschen sich die Teilnehmer zu zweit über ihre Erfahrungen in der kreativen Trance und der Begegnung mit ihrem männlichen Schatten aus.*

---

<sup>12</sup> Storch, Storch: S. 83

<sup>13</sup> ebd., S. 84



### **3.1 Die Schattenintegration**

Innere Anteile, die nicht ins eigene Wertesystem passen, werden oft abgespalten, verdrängt oder unterdrückt und mit ihnen die Ressourcen des Schattens, die eigene Handlungsmöglichkeiten erweitern können. Beispielsweise liegt in der umfassenden Ablehnung von Macht das Geschenk der Selbstermächtigung, des Charismas, der Befreiung von verdrängten, geschlechtsspezifisch männlichen Anteilen von Macht. Die Selbstwahrnehmung in der Ablehnung ist dabei häufig: Ich traue mich nicht (etwas zu tun). Die Integration als Teil der Individuation nimmt einen anderen Weg, dabei werden „die im Schatten enthaltenen Eigenschaften (...) mittels bewusster Reflexion daraufhin überprüft, inwieweit sie doch zur Persönlichkeit passen“<sup>14</sup>. Dann können sie eine innere Zustimmung erfahren, Teil des inneren Teams werden und es durch diese Fähigkeiten erweitern. Das entspricht einer Potentialentfaltung ungenutzter Ressourcen, wie sie in der systemischen Beratung und Therapie angewandt wird.

### **3.2 Schatten-Name**

Die Schattenfigur, der die Teilnehmer in der Trance begegnen, ist eine Projektionsfläche. Sie kann als fiktive, halb fiktive oder reale Person erscheinen. Zur Abgrenzung, insbesondere bei einer realen Person, z. B. dem eigenen Vater, ist ein Name für den Schatten erforderlich. Es wird mit dem Introjekt der Person und nicht mit der realen Person gearbeitet, der Schattenname markiert also, dass es sich um eine Projektionsfläche handelt.<sup>15</sup> Bei fiktiven Figuren ist ein Name nicht zwingend, kann jedoch die Identität des Schattens zusätzlich betonen.

### **3.3 Schatten-Motto**

Das Motto formuliert ungefiltert die Haltung des Schattens. Ist im Kern der Haltung der Aspekt Macht, könnte das Motto lauten: „Ich mache, was ich will“, beim Aspekt Egoismus: „Was kümmern mich die anderen, ich denke nur an mich“. Damit beginnt der Schatten zu sprechen und es „kommt ein Dialog zwischen (...) Bewusstsein und dem (...) Unbewussten in Gang. Die Schattenanteile werden in Sprache übersetzt, diffus gefühltes Wirrwarr wird zu bewußt Erkanntem und Formuliertem.“<sup>16</sup> Das Motto ist die Verbindung zwischen der Bildsprache des Unbewussten und der Wortsprache des Bewussten. Dadurch

---

<sup>14</sup> ebd., S. 126

<sup>15</sup> vgl. hierzu ebd., S. 128 ff.

<sup>16</sup> ebd., S. 130

wird es möglich, den Verstand bei der Schattenintegration mitzunehmen. Kann er den Vorgang nicht nachvollziehen, würde er ihn sabotieren und den weiteren Handlungsimpuls unterdrücken. Ist das Motto formuliert, sodass es bei einem selbst und anderen Personen spürbar Resonanz hervorruft, kann seine Wirksamkeit mit der Frage überprüft werden: Was würde sich an meinem Handeln ändern, wenn ich meinem Schatten-Motto folgend handeln würde? Damit können Handlungsoptionen erweitert werden, ohne das eigene Wertesystem außer Kraft zu setzen.

### **3.4 Schatten-Dosis**

Damit der Schatten und sein Motto zum persönlichen Wertesystem kompatibel werden, ist eine Regulierung notwendig. Man kann hier von innerseelischer Anschlussfähigkeit sprechen, um einen bisher abgelehnten Aspekt wie Macht oder Egoismus zu einer nutzbaren Ressource zu machen. Der Weg dahin führt über die Schatten-Dosis in Prozentangaben. Auf einer Skala von 0 bis 100 wird entschieden, wie viel des Schattens übernommen werden und für neue Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen soll. Diese Dosis kann sowohl nach Lebensbereich als auch wechselnden Situationen angepasst werden und ist keinesfalls statisch. Auch kann zunehmende Erfahrung mit einem Schattenaspekt dazu führen, dass eine Person die Dosis nach und nach erhöht und dadurch mehr Selbstwirksamkeit durch die befreite Schattenenergie erlebt.

---

#### *Im Seminar*

*Im nächsten Schritt erfolgt jeweils zu zweit die **Erarbeitung von Name und Motto des Schattens** und der Austausch darüber.*

*Zur Erforschung der persönlichen Dosis macht jeder Teilnehmer eine **Aufstellung** mit der Frage: **Wie viel von der Haltung meines Schattens möchte ich in meinem Leben?***

#### **Wiederbegegnung mit dem Schatten**

*Anschließend gehen wir in eine **kreative Trance**, die die Wiederbegegnung und Integration des eigenen Schattens zum Thema hat. Die Integration erfolgt auf Körperebene, um das Spüren der Veränderung durch die Integration deutlich erlebbar und wahrnehmbar zu machen.*

### ***Intuitives Feedback***

*Mit ihrer neuen Selbstwahrnehmung bewegen sich die Teilnehmer durch den Raum, bleiben mehrmals vor einem anderen Mann stehen für ein gegenseitiges, intuitives Feedback.*

## **4. Der Transfer in den Alltag: Den Schatten anwenden**

Die Individuation, gemeint ist der Fortschritt der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, erkennt man selber daran, dass man kritische Situationen deutlich zufriedensteher bewältigt als früher. Ein integrierter Schatten, der das eigene Handlungsrepertoire erweitert, ist dabei eine Unterstützung.

### **4.1 Der Wenn-Dann-Plan**

Storch und Storch schlagen als eine Alltagsanwendung des Schattens Wenn-Dann-Pläne vor, diese haben „die verblüffende Eigenschaft, dass sie einen Sofort-Automatismus im Unbewussten erzeugen. Von Automatismus sprechen Psychologen, wenn das Unbewusste eine Handlung automatisch ausführt (Abbiegen beim Autofahren).“<sup>17</sup> Mit der sprachlichen Form „Wenn ..., dann ...“ lassen sich Sofort-Automatismen aufbauen. Solche Pläne werden „direkt im Unbewussten“ und damit „extrem robust gegenüber Störungen“<sup>18</sup> durch rationale Vorgänge verarbeitet. Voraussetzung für die Wirksamkeit der Pläne ist, „dass sie eine realistische und gut durchdachte Handlungsmöglichkeit benennen“<sup>19</sup>.

---

### *Im Seminar*

*Ziel ist es, ein neues Motto zu erarbeiten, das die nun integrierten Erfahrungen der Teilnehmer prägnant und stimmig zusammenfasst. Daraus wird anschließend ein **Wenn-Dann-Plan** formuliert. Die Gruppe gibt je einer Person Feedback, wir nutzen dabei das Prinzip der Resonanz: Spüre ich das Gesagte - und wie es gesagt wird - innerlich mitschwingen? Oder kommt nur der Inhalt an und der Sprechende ist rein im Verstand? Ich lade die Teilnehmer zu einer wertschätzenden inneren Haltung ein mit dem Hinweis, dass ehrliches und direktes Feedback, das zur Wahrheit vordringt, Ausdruck von männlichem*

---

<sup>17</sup> Storch, Storch, S. 160, Wenn-Dann-Pläne wurden von dem Motivationspsychologen Peter Gollwitzer erfunden.

<sup>18</sup> ebd., S. 162

<sup>19</sup> ebd.

*Mitgefühl ist. Jeder Feedback-Nehmende steht vor der Herausforderung, eine mutige Konfrontation mit dem eigenen Schatten zu wagen und sich damit vor den anderen zu zeigen. Das verbindet uns im Kreis der Männer.*

*Einige Beispiele für gemeinsam erarbeitete Wenn-Dann-Pläne im Seminar sind:*

- *Wenn ich eine Frau sehe, die mir gefällt, dann spreche ich sie an.*
- *Wenn ich meine Lust spüre, dann zeige ich sie und teile sie mit.*
- *Wenn ich fühle, dass ich etwas fordern will, dann fordere ich.*

### ***Der 3-2-1-Schattenprozess***

*Um eine Möglichkeit zu haben, im Alltag und für sich alleine mit einem Schatten arbeiten zu können, stelle ich die Methode des 3-2-1-Schattenprozesses<sup>20</sup> vor. Im Anschluss machen wir einen Durchgang dieser Übung.*

### ***Alltagstransfer***

*Um neue Erfahrungen dauerhaft zu integrieren und zu stabilisieren, ist ein nachhaltiger Transfer in den Alltag wichtig. Die Teilnehmer bilden zu zweit Erfolgsteams zur gegenseitigen Unterstützung. Im ersten Schritt tauschen sich die Männerpaare zu Transferfragen aus und geben sich gegenseitig Feedback.*

*Im zweiten Schritt wird eine Verabredung zum Telefonieren in zwei Wochen getroffen, an das sich ein regelmäßiger Austausch anschließen kann und darf. Das dient als Wirksamkeitskontrolle und fortdauernde gegenseitige Unterstützung. Die Integration in den Alltag wird so zu einem strukturierten und begleiteten Prozess.*

### ***Resonanzkreis und Abschlussrunde***

*Wir beschließen das Seminar mit einem Resonanzkreis und einem Sharing in der Gruppe mit der Frage: Wie gehe ich jetzt, was nehme ich mit?*

## **5. Zusammenfassung**

Für mich stellte sich während der Entwicklung und sogar noch bei der Durchführung des Seminars die Frage: Kann das so funktionieren? Ist mein Seminar hilfreich für Veränderungen im Leben?

Ich denke, am besten können das meine Teilnehmer beurteilen und einige Männer haben sich bereit erklärt, von ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten. Ihnen danke ich herzlich dafür! Die Männer sollen das Schlußwort haben.

---

<sup>20</sup> Wilber, Patten, Leonard, Morelli: Integrale Lebenspraxis, S. 76 ff.

*Teilnehmer 1:*

Ich habe sofort nach dem Seminar in meinem Geschäft sehr klar und voller Energie die Richtung angegeben, ohne Wenn und Aber. Als eine Situation eintrat, habe ich die Kraft aus den Schattenanteilen aktiviert und sie hat mir sofort Kraft und Mut gegeben. Dasselbe mache ich auch im Privaten, was auch erst komisch war, einer Frau klar zu sagen, dass ich sie mag oder sympathisch finde, ich danach aber stolz war. Es fühlt sich gut an und macht mir Spaß und Freude. Durch die Bearbeitung der Schattenthemen merke ich im Alltag, wann ich mehr Kraft brauche, und weiß, wie ich diese durch die gelernte Aktivierung abrufen kann.

Ich konnte mich gut in das, was Du gesagt hast, hineinversetzen, auch die Geschichte zu mir selbst. Die Analysen und Wege dies bewusst zu spüren und über das Gefühl zu gehen, waren sehr erkenntnisreich.

*Teilnehmer 2:*

So war dann der letzte Austausch auch sehr schön - in einem schönen Verbundenheitsgefühl und mit wertvollem Feedback für alle. Ich persönlich bin auf angenehme Art positiv gestärkt nach Hause gefahren und kann dich in deinen Bemühungen für diese Art Männerworkshop nur unterstützen.

*Teilnehmer 3:*

Am Ende des Seminartages hatte ich das Gefühl, eine kleine Heldenreise (gemeint ist hier das Konzept nach Paul Rebillot, *Anm. d. A.*) gemacht zu haben.

Martin hat es verstanden, eine Atmosphäre der Offenheit und des Vertrauens untereinander zu schaffen. Ich empfand es als wohltuend, dass alles ausgesprochen und ausgedrückt werden durfte, ohne das Gefühl zu bekommen, dass etwas falsch ist.

Ich nehme mit, dass die Dinge, die ich vor allem Frauen ungern zeige, wie die innere Kraft, die Wut, die Ungeduld auch Stärken von mir sind. Dass diese zu mir gehören und meine Lebendigkeit ausmachen. Dass im Seminarverlauf Stillpoints aktiv eingesetzt wurden, in denen ich mich zentrieren und bei mir selbst ankomme konnte, empfand ich als Bereicherung. Dies ist mittlerweile aktiver Bestandteil meines täglichen Lebens.

## 6. Verwendete und weiterführende Literatur

Dychtwald, K.: *Körperbewusstsein, Essen, 1981*

Bartsch, O.: *Männerarbeit: Die 7 Archetypen der Seele, [www.sein.de/maennerarbeit-die-7-archetypen-der-seele/](http://www.sein.de/maennerarbeit-die-7-archetypen-der-seele/), 2015*

Kast, V.: *Der Schatten in uns, 5. Auflage, Ostfildern, 2016*

Romhardt, K.: *Vortrag auf der Integralis Netzwerkkonferenz 2019, persönliche Aufzeichnungen*

Stattman, J.: *Kreative Trance, Oldenburg, 1991*

Stein, M.: *C. G. Jungs Landkarte der Seele, 4. Auflage, Ostfildern, 2011*

Storch, J. und Storch, M.: *So können starke Männer starke Frauen lieben, Freiburg im Breisgau, 2016*

Wallace, A. B.: *Die befreiende Kraft der Aufmerksamkeit, Berlin, 2012*

Zimmermann, M., Spitz, C., Schmidt, S. (Hrsg.): *Achtsamkeit - Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, Bern, 2012*

Wilber, K., Patten, T., Leonard, A., Morelli, M.: *Integrale Lebenspraxis, 5. Auflage, München, 2010*