Wochenende Mai 2022

Abenteuer Identität
DIE MÄNNERREISE

- Aufgabe für diese Woche: Schreibe eine Postkarte an Deine Frau (Partner oder Kinder, etc.). Sage Danke, drücke Liebe aus, ermutige, etc. Einwurf am 20. Mai 2022. Postkarten inkl. Briefmarken (70 ct.) (gehen heute rum)
- Reflektionsaufgaben fürs Wochenende:

  Mache Dir Gedanken zu Deinem Vater:
  - Was hat er gut gemacht?
  - Was nicht so gut?
  - Was hat Dir gefehlt, oder ist er Dir schuldig geblieben?
  - Wie siehst Du Dich als Vater?
  - Was ist das wichtigste, was Deine Kinder von Dir als Vater erleben sollen?

1

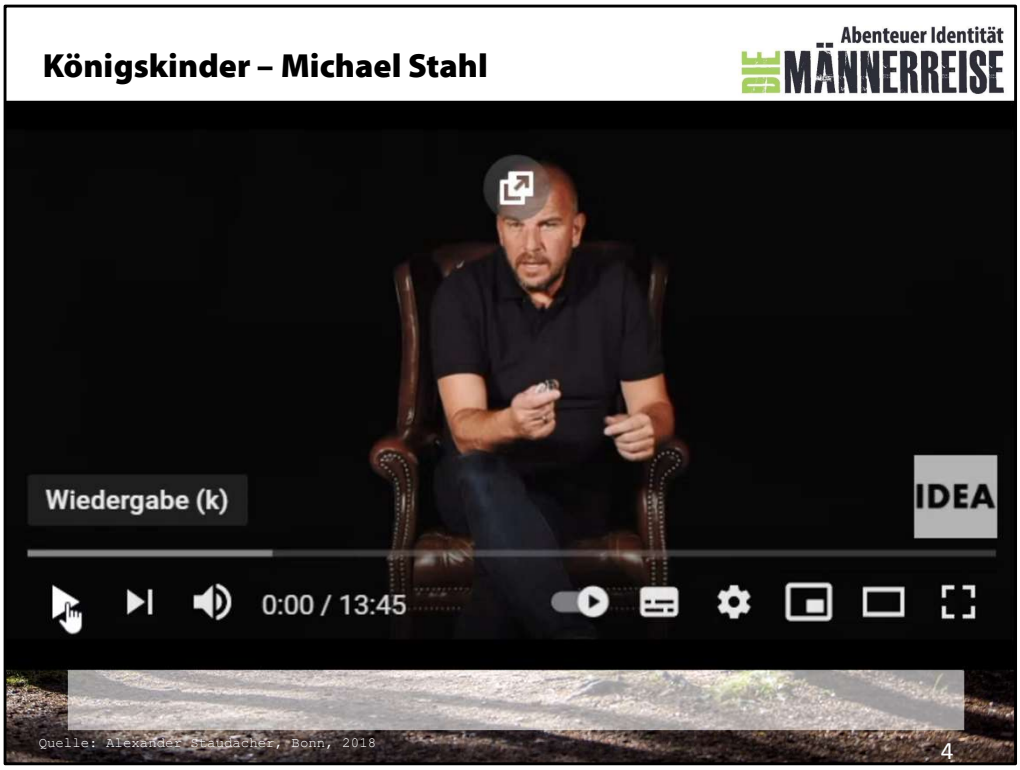
Herzlich willkommen

Abenteuer Identität
DIE MÄNNERREISE

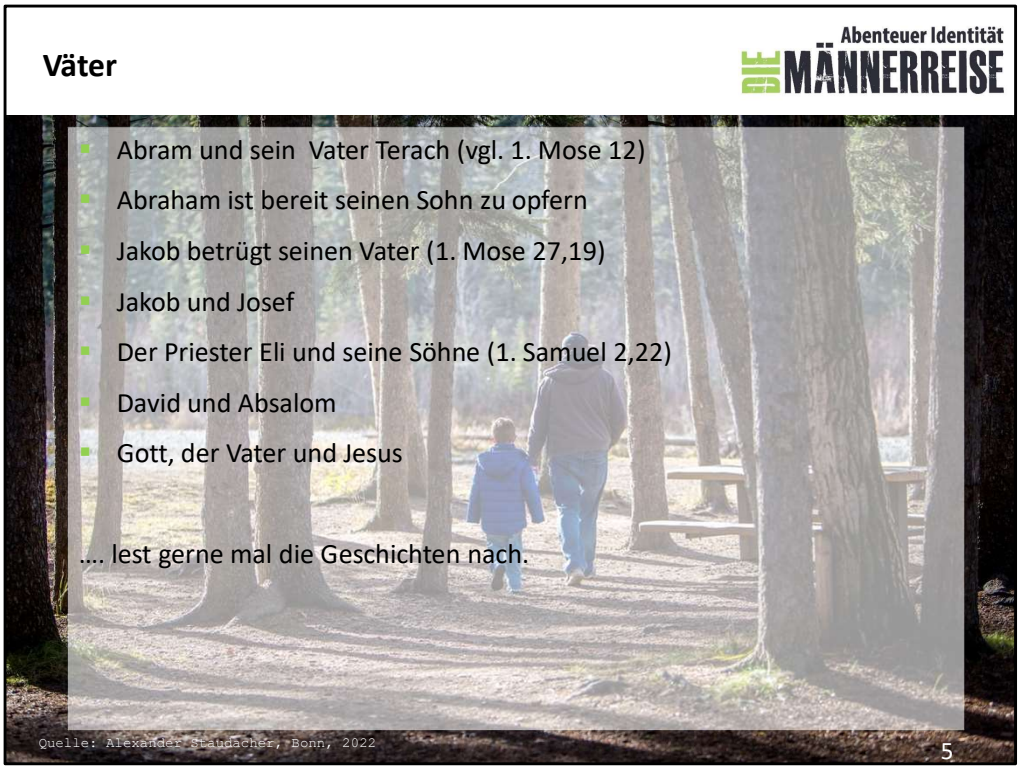
- Was sind Deine Erwartungen? Wo soll die Reise hingehen an diesem Wochenende?

2

Skript: Vater Sohn: Wir also Söhne
Der Weg aus der Vaterwunde
Thema „Väter“ Kurzer Einstieg. Warum das Thema: Warum ist es wichtig sich damit auseinander zu setzen.
Zwei Filmclips zeigen:
Filmclip Kreuzweg
Filmabend Das Comeback

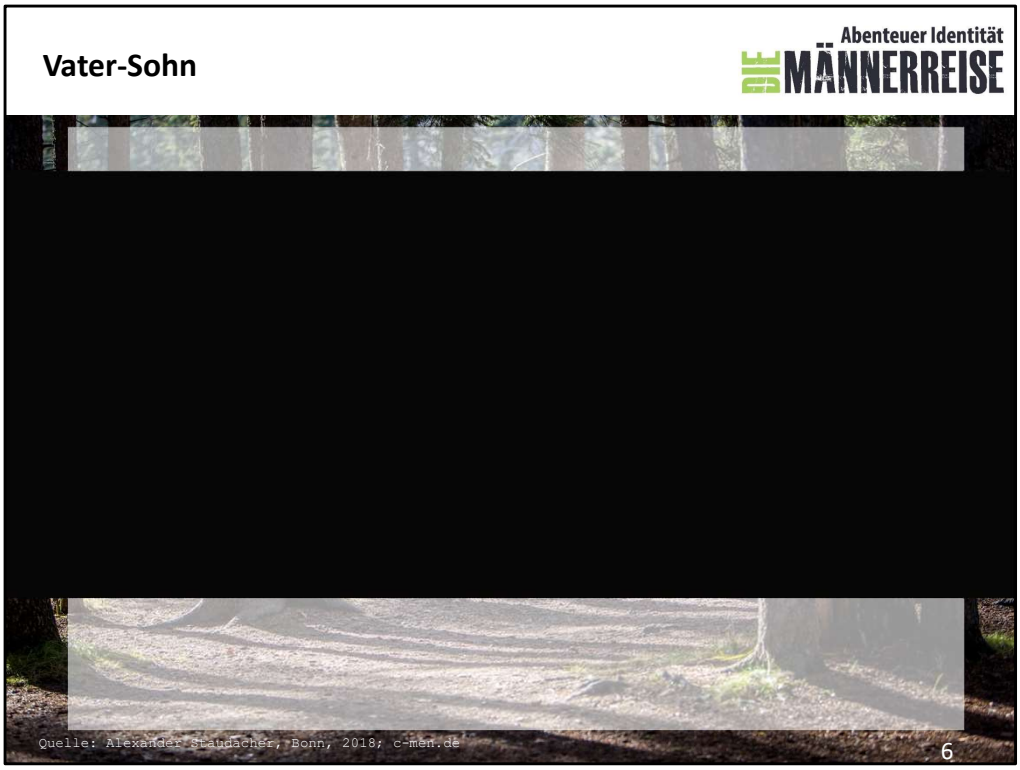


Filmclip Samstag vorm Frühstück



BIBEL: Die Bibel ist voll von Vater-Sohn-Beziehungen. Abram verlässt seinen Vater Terach (vgl. 1. Mose 12), Jakob betrügt seinen Vater (1. Mose 27,19). Der Priester Eli, setzt seinen Söhnen keine Grenzen (1. Samiel 2,22)

Abram verlässt seinen Vater Terach (vgl. 1. Mose 12),
Abraham ist bereit seinen Sohn zu opfern
Jakob betrügt seinen Vater (1. Mose 27,19).
Jakob und Josef (verwöhnter Sohn)
Der Priester Eli, setzt seinen Söhnen keine Grenzen (1. Samuel 2,22)
David und Absalom (kann nicht loslassen)
Gott, der Vater und Jesus (absolute bedingungslose und vollkommene Liebe.
Und Gott geht mit allen Väter und Söhnen trotz aller Unvollkommenheit seinen Weg.

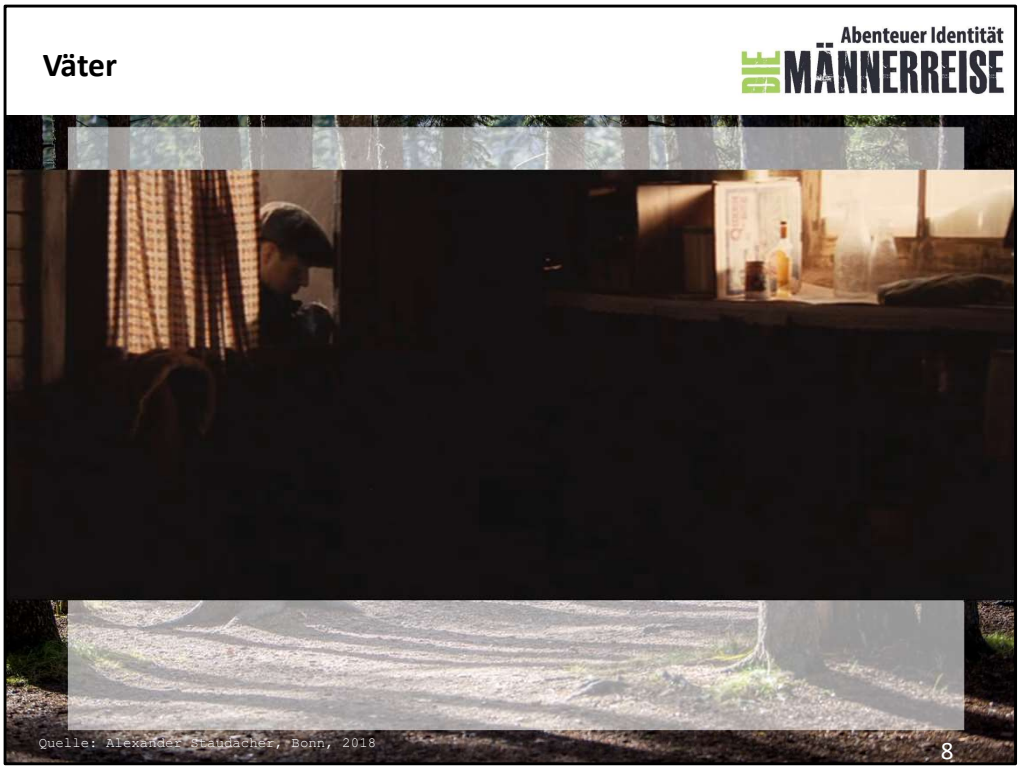


Väter sind unterschiedlich. Jeder hatte seine Erlebnisse mit seinem Vater. Was geht Dir durch den Kopf, wenn Du die Szenen siehst? Hinweis, dass dies eine sehr schwierige Szene ist. Wer hier mit Probleme haben könnte, kann gerne auch raus gehen.

Filmszene Kreuzweg

Was denkst Du über diese Szene?

Filmszene Das Comeback – Sohn klaut Wurst



Was denkst Du über diese Szene?

Filmszene Das Comeback – Vater hält versprechen dem Sohn gegenüber, er kämpft und ist sich nicht zu schade zu betteln.

Mein „Mann sein“ hängt direkt mit dem Vater zusammen. Er war das Muster von Männlichkeit schlechthin. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, sagt man – der Sohn meint vielleicht, er sei ein anderer. Die Frau und die ihn kennen sagen: Du bist wie dein Vater. Mann sein? Fühlst Du Dich eigentlich als Mann? Oder hast Du Zweifel, weil Du nicht der tolle Ehemann ist, nicht der tolle Vater? Keine Kinder hast? Oder Sexuell Dich nicht als Mann fühlst? Oder vom Aussehen?

Mann sein. Beispiel Vermeidung meines Vaters.

Bei der Entwicklung zu einer reifen Männlichkeit kann man also den eigenen Vater nicht umschiffen – er versperrt den Weg zuverlässig:

- Passivität
- Prägungen und Vaterwunde wahrnehmen
- Trauern dürfen
- Der eigenen Identitätslosigkeit begegnen
- Freunde suchen, Zweierschaft, Männergruppe
- Vaterschaft fürs innere Kind

- In Augenhöhe mit dem Vater kommen
    - Schuld eindeutig festlegen und vergeben
    - Vaterschmerz – Brief an Vater
    - Ggf. Kontakt aufnehmen
- Vater- Brief schreiben & reflektieren
- Sohn des himmlischen Vaters

1. **Passivität:** Viele Männer sind passiv. In der Kommunikation zuhause sind sie spärlich – sie werden an den Rand der Familie gedrückt. Sie nehmen sich bewusst oder unbewusst zurück. Dies hat die Ursache im eigenen erlebten Vaterschaftsverständnis. Wie war mein Vater? Bin ich wirklich so grundlegend anders als er? Was für ein Erbe hat er mir „aufgedrückt"?
2. **Prägung und Vaterwunde wahrnehmen:** Die Vaterverwundung wahrnehmen, hinsehen, zulassen, den Schmerz spüren wollen, nicht mehr verdrängen oder kompensieren wollen. Meine Vaterwunde wahrhaben wollen – warum? … Weil sie mir etwas bringt, wenn ich es schaffe, sie zu transformieren. Mein Vater war nicht schlecht – aber er hatte Fehler, und die haben zu einem schadhaften „Betriebssystem" in meiner Seele geführt!
3. **Trauern dürfen**

   Du darfst trauern. Lass es zu. Fühle den Schmerz. Weine, werde traurig, wütend. Spüre die Gefühle, es ist heilsam.
4. **Der eigenen Identitätslosigkeit begegnen** durch die nicht ausgeführte Vaterrolle spüren wir evtl. Identitätsloch. Ihr Selbstwert ist angekratzt, sie können sich schlecht wehren, sie füllen wenig Raum in Gemeinschaften aus. Weil ihnen der Vater wenig Wert zugemessen hat, messen auch sie sich wenig Raum zu und suchen lebenslang nach einem Platz in dieser Welt und können ihn nicht richtig finden, soviel Mühe sie sich auch geben.
5. **Freunde suchen, Zweierschaft und Männergruppe**: „Wie wirke ich auf dich?" Bin ich mannhaft, kann ich mich ermannen, stehe ich oder knicke ich zu schnell ein?
6. **Vaterschaft für das verwahrloste, ausgebrannte innere Kind übernehmen**
   In mir lebt immer noch das Kind, das ich war: meine Seele. Ich gehe mit diesem inneren Kind so um, wie meine Eltern mit mir umgingen. Wichtig ist, dass ich mit diesem verletzten, in die Ecke gedrängten Kind wieder Kontakt aufnehme und mit ihm spreche, wie David mit seiner Seele sprach: „Lobe den Herrn, meine Seele!", „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?", „Sei nur stille zu Gott, meine Seele!", „Sei nun wieder zufrieden, meine Seele!"). David nahm ernst, wie sich seine Seele fühlte, und drückte das klar aus. So gütig und erwachsen mit mir umgehen, wie ich mir (rosarot) versuche vorzustellen, wie mein himmlischer Vater mit mir umgehen würde. Später auch dem Kind in mir sagen: Ich habe dich lieb, ich stehe zu dir, ich will auf dich hören, ich verlasse dich nicht, verteidige dich, will dir geben, was dir gut tut.

1. In Augenhöhe mit dem Vater kommen

a. Schuld eindeutig gründlich feststellen und dann vergeben. Das Unrecht, das ich von meinem Vater erlitten habe, beim Namen nennen, Aufhören mit der Schwamm-drüber-Methode, die Vergebung verhindert. Jeder Richter muss die Schuld erst mal eindeutig festlegen, bevor er verurteilen oder begnadigen kann. Vergeben heißt auch, keine Ansprüche mehr stellen, auf Nachforderungen verzichten, dass er sich noch ändert, und Schluss machen mit Passivität, Gleichgültigkeit, Feigheit und Neutralität. Wieder der Sohn dieses Mannes sein wollen.

b. Sich dem Vaterschmerz stellen – den Vater-Brief schreiben. Einen Brief an den leiblichen (!) Vater schreiben: seine guten Seiten, seine Schuld und Versäumnisse feststellen (nicht abschicken!). Konkret Trauer über meinen Defiziten spüren.

c. Vergeben

d. Den Kontakt zum eigenen Vater wieder aufnehmen und es versuchen, ihm ein guter aber auch erwachsener Sohn in Augenhöhe zu sein. – Beispiel mein Vater. Männercamp Einladung, dann Zusage 2016. Gespräch auf Rückfahrt. Bereit sein, Niederschläge zu erleben.

1. Einen Vater-Brief schreiben und mit anderen reflektieren.

Aufgabe für gleich!

2. Als Sohn des himmlischen Vaters in dieser säkularen Welt religiös leben Sich ein neues

Selbstverständnis geben im Kopf hilf wenig – es muss unter Freunden eintrainiert werden. Man braucht stabilisierende Freunde – allein sich segnen lassen mag ein Anfang sein – Männer lernen in Gemeinschaft mit anderen Männern.

a. Was unternehmen mit anderen – Männlichkeit abfärben lassen.

b. Sich Zeit nehmen für den bewussten Umgang mit anderen Männern aktiv die Freundschaft mit anderen Männern suchen. Raus aus dem Schneckenhaus – Austausch von Herz zu Herz – nicht nur über Dinge und Arbeit. Sich zutrauen Freundschaften aufzubauen und zu halten.

c. Aktiv sich mit Männern umgeben – am besten 1-mal pro Woche oder mehr.

1. **Seine Sexualität transformieren .** Wenn ich meine Vaterwunde wahrnehme und transformieren, und etwas gutes aus dieser Wunde werden kann, eine Stärkung, dann kann dies auch bei der Sexualität passieren, ich muss damit nichts kompensieren.

2. **Selbst ein Vater für andere werden**

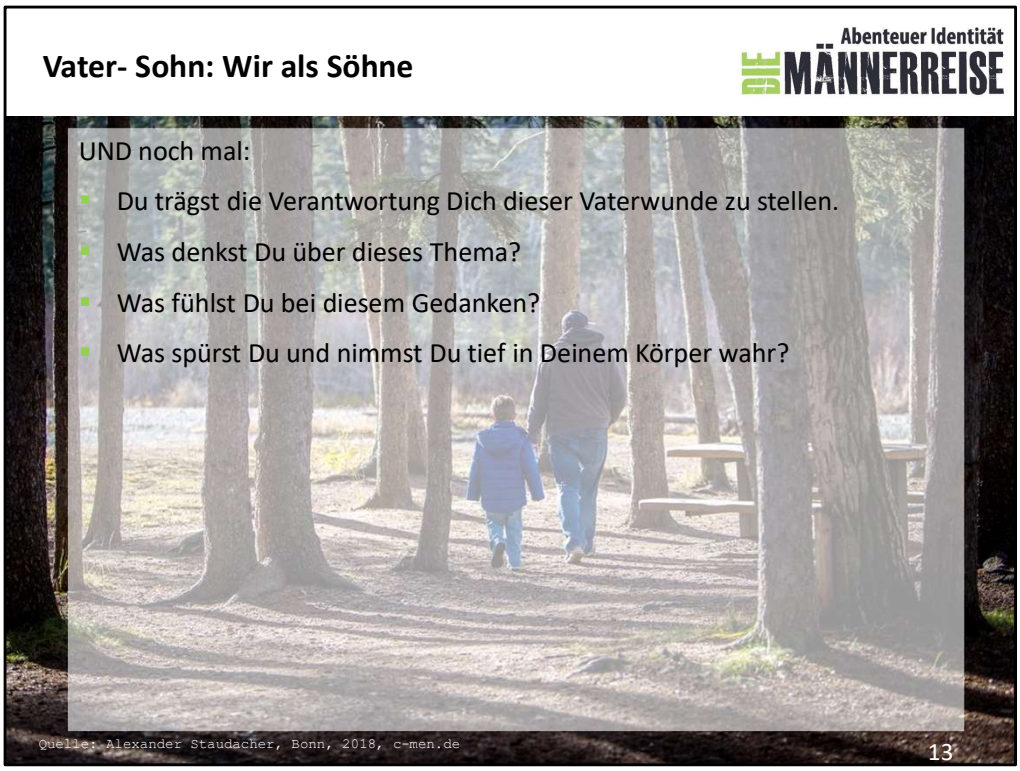
   a. Innerlich aufrüsten für die „Die große Aussprache“ mit Autoritätspersonen Wenn es möglich ist, einen Weg zum Herzen meines irdischen Vaters suchen und seinen Segen „abholen“. Ihn Fragen: Wie war dein Vater? Was gibt dir das Gefühl von Befriedigung? Was war die traurigste Zeit deines Lebens? Was war dein größter Erfolg? Was war dein größter Misserfolg? Wie siehst du deine Mutter? Wie hast du mich als Kind gesehen? Wie siehst du mich, meine Stärken, meinen „Ruf“? Vorsicht: dafür innerlich aufgerüstet sein – es kann dabei auch große Enttäuschungen und neue Verletzungen geben! Sich vor neuen Verletzungen und Beschämung schützen. Wichtig ist der innere Verzicht auf die Erwartung, dass sich mein Vater noch ändert! Der etwas Erwartende wird immer enttäuscht, wenn er es nicht bekommt.

3. **Ersatzvaterschaft e**rleben Mein leiblicher Vater, auch wenn er noch lebt, wird sich vielleicht nie ändern und mir das geben können, was ich brauche. Deshalb brauche ich temporär Ersatzväter, ältere, reife Christen, die mir ein Stück Bestätigung, Interesse, Anliegen für mich zeigen können. Den Mut aufbauen, auf sie zuzugehen, etwas anzunehmen, aber auch, falls nötig, sie zurecht zu bringen. Die Augenhöhe mit ihnen halten ist wichtig – nie mehr kuschen.

4. **Den anderen fokussieren Güte und Gnade entwickeln** für die Umstände anderer, nicht mehr

verurteilen, sondern **Großmut und Liebe** entwickeln, eine Sicht entwickeln für andere, initiativ werden und andere mal anrufen, echtes Interesse am Entstehen neuer Leiter haben, nicht mehr eine Dienstvorführung machen, sondern eine Dienstübertragung einfädeln, andere groß rauskommen lassen anstatt selbst zu glänzen, auf große Shows verzichten, anderen etwas zutrauen und dabei hinter ihnen stehen.

Den Segen des Vaters empfangen – anderen ein segnender Vater sein !



Vergiss nicht, dass Du für deine Entwicklung und dein Mann sein verantwortlich bist. Verschiebe diese Verantwortung nicht ab auf Andere!
Hör auf alles abprallen zu lassen, hör auf mit der Schwamm drüber Methode. Nehme es wahr.

Vater- Sohn: Wir als Söhne

Abenteuer Identität
DIE MÄNNERREISE

Fragen für die Stille

- Wie geht es Dir mit dem Thema?
- Was denkst Du über dieses Thema?
- Was fühlst Du bei diesem Gedanken?
- Was spürst Du und nimmst Du tief in Deinem Körper wahr?
- Was wünscht Du Dir?
- Was hat er gut gemacht? Was nicht so gut? Was hat Dir gefehlt, oder ist er Dir schuldig geblieben?
- Bist Du bereit zu vergeben? (kommen wir das nächste Mal drauf zurück!)
- **Schreibe einen Brief an Deinen Vater!** …… Du kannst ihn morgen Vormittag in einem Vergebungsprozess auch vorlesen. Mehr dazu morgen.

Quelle: Alexander Staudacher, Bonn, 2018

Vater- Sohn: Wir als Söhne

Abenteuer Identität
DIE MÄNNERREISE

Weitere interessante Filme zum Thema

- Sieben Tage Utopia
- Der Wein und der Wind
- Kreuzweg
- Das Comeback
- König der Löwen
- Wunder

Quelle: Alexander Staudacher, Bonn, 2018

15

Männerreise Bonn 2021/22

Abenteuer Identität
DIE MÄNNERREISE