

Freundschaft – dank Konkurrenz!?

**Impressionen aus der Männerzeit 2008 im ZEGG zum Thema „Freundschaft und Konkurrenz“
ZEGG Reader 2008**

Wie entsteht Freundschaft, ohne dass wir uns gegenseitig auf ein oberflächliches und kumpelhaftes Niveau einigen oder uns gegenseitig verurteilen und bekämpfen?

Schließen Freundschaft und Konkurrenz sich aus? Gibt es eine Art von Konkurrenz und Herausforderung, die uns gegenseitig steigert?

Unsere Forschungsfrage ist: „Wie ist es, wenn jeder kraftvolle Mann eine Herausforderung für mich ist, selber ganz in meine Kraft zu kommen?“

von Kolja Güldenbergh und Michael Anderau

Mitte August trafen sich 18 Männer, um vier Tage lang diesen und ähnlichen Fragen nachzugehen. Es waren Männer fast aller Altersgruppen, dicke und dünne, große und kleine. Vom Studenten bis zum Profimusiker, Trainer, Handwerker oder Grafikdesigner. Unterschiedliche Männertypen in unterschiedlichen Lebensphasen.

Nach einem Abend des Ankommens, stand der erste Tag ganz unter dem Thema „Konkurrenz“.

Es war offensichtlich, dass alle anwesenden Männer sich eine Vertiefung in der Freundschaft mit anderen Männern wünschen – und oft wissen wir nicht genau, wie wir sie erzeugen können, bzw. wie wir sie verhindern.

Ein wahrhaftiger Austausch im Forum über intime Themen, wie persönliche Schwächen und Stärken, Sehnsüchte und Beschränkungen führte uns in die Thematik „Konkurrenz“ und ins Vertrauen zu einander.

Es wurde schnell deutlich, dass wir Männer den direkten Kontakt lieben, auch wenn es um kritische Dinge geht. Jemandem auf direkte Art und Weise meine Wahrnehmung mitzuteilen ist im Normalfall befreiend und erzeugt Verbindung, wenn der Kontakt dabei nicht abbricht. Da gilt es fein zu differenzieren: geht es um eine Vertiefung des Kontaktes, oder wertere ich den Anderen damit ab.

Mit dem Wachsen des Vertrauensraumes wurde die Kommunikation unter den Männern auch direkter und schnörkelloser: „Dein häufiges Lächeln irritiert mich, das kaufe ich dir nicht ab“ oder „Wie geht’s dir wirklich? Ich habe den Eindruck, an deiner Fassade abzuprallen, kann dich nicht greifen, wünsche mir mehr Kontakt mit dir“.

An diesem Tag haben wir miteinander gekämpft. Im Sumo Ringen ging es darum, den anderen aus dem Kreis zu werfen, schieben, drücken oder ihn zu Boden zu ringen. Es war ein mulmiges Gefühl bevor wir in den Ring stiegen: Glaube ich, dass es mir zu grob ist? Werde ich wütend? Kann ich verlieren? Erlaube ich mir – ohne zu zögern – zu gewinnen? Können wir beim Kämpfen so achtsam sein, dass wir uns nicht verletzen?

Es war ein Genuss, die Männer, schwitzend und mit nacktem Oberkörper, zu sehen. Männer, die dem Anderen ihre ganze Kraft schenken. Der Klang war rituell, solidarisch und konfrontativ. Auffällig war, dass Männer, die sich mögen oft noch stärker motiviert sind, sich miteinander zu messen, sich voll herauszufordern. Einmal mehr haben wir die Erfahrung gemacht, dass Konfrontation Spaß macht, wenn sie in einem Rahmen statt findet, wo das Herz offen ist und der Kontakt zu sich selbst und den Anderen gewahrt bleibt.

Vom Ringen gingen wir direkt in einen ruhigen Raum. Ausgestreckt auf Matten konnte jeder „runterkommen“ und gleichzeitig seiner Kraft nachfühlen.

Am Abend saßen wir in der Runde am Feuer und haben die Seele baumeln lassen.

Nach der „Konkurrenz“ stand der nächste Tag unter dem Motto „Freundschaft“.

In kleinen Runden vertieften wir uns unter anderem in die Fragen: „Wer bin ich als Freund und wie erzeuge ich Freundschaft?“ und „Wie verhindere ich selber, dass Freundschaft entsteht?“. Es wurde schnell deutlich, dass es im Endeffekt mehr darum geht, seine Schutzmechanismen weg zu lassen, damit Freundschaft entsteht, als sich groß dafür zu bemühen. Freundschaft als unserer Ur-Zustand, wenn wir nicht aktiv (bewusst oder unbewusst) dagegen arbeiten.

Was wir dem in den Weg stellen sind z.B. Eigenbrötlerei, die Gewohnheit, es alleine zu machen (bis zum Zusammenbruch), Angst vor Intimität und Weichheit, sich als etwas Besonderes von den Anderen abheben zu wollen. Dahinter ist meist Anstrengung und Einsamkeit.

Wie sähe die Welt aus, wenn wir Männer direkter und verbundener miteinander im Kontakt wären?

Sehr berührend, intim und für viele auch unsicher wurde es am Nachmittag, als wir über unsere Körper gesprochen haben und uns dabei den Anderen nackt gezeigt haben. Es war klar, dass das nur mögliche sein würde, wenn unter uns Männer bereits ein hohes Maß an Vertrauen bestünde. Es ist sehr berührend, Männer in ihrer Unterschiedlichkeit zu erleben und wahrzunehmen. Jeder Mann, der sich gezeigt hat wurde von den Andern jenseits von (Vor-)Urteil nochmals näher und tiefer gesehen und gespürt.

Als wir am Sonntag wieder auseinandergingen, hatte jeder der achtzehn Männer gewagt, sich zu zeigen – mit seinen Schwächen, Stärken und Sehnsüchten. Eine heitere Atmosphäre von Freude, Respekt und Kraft war entstanden.

Es war sichtbar geworden, dass eine gesunde Konkurrenz in Freundschaften zwischen Männern eine Vertiefung erzeugt, wenn Mann wo nötig eine ehrliche Konfrontation und die Lust an der Auseinandersetzung nicht scheut. Und oft entsteht Freundschaft unter Männern über gemeinsame Vorhaben und Aktivitäten.

Die Intensität des Seminars hat davon gelebt, dass jeder Mann, ob Teilnehmer oder wir in der Leitung, sich mit seinen Themen und Fragen hineingegeben hat. Andererseits sind wir drei im Leitungsteam seit Jahren miteinander befreundet und haben da auch immer wieder mit Konkurrenz zu tun. Aus dieser Erfahrung stammen die Motivation, die Fragen und auch unser geistiger Input zum Thema unserer Workshops mit Männern.

Für uns selber war es eine sehr starke und bereichernde Zeit.

Während dieser Männerzeit tauchten zwei Themenstränge immer wieder auf, die wir bewusst ausgeklammert hatten: Welche Rolle spielt mein Vater in meinem Leben als Mann, und ebenso: Welche Rolle spielt meine Mutter in meinem Kontakt zu Frauen.

Daraus sind nun zwei Männerzeiten für 2009 entstanden:

„Mein Vater und mein Kontakt zu Männern“ wird eine Reise, die der tiefen Aussöhnung mit dem inneren Kritiker, dem eigenen – lebenden oder verstorbenen – Vater und den anderen Männern gewidmet ist.

„Meine Mutter und mein Kontakt zu den Frauen“ wird eine ehrliche Bestandsaufnahme unserer Beziehungen, Sehnsüchte und Abhängigkeiten von und mit Frauen und unserem Verhältnis zu unserer ersten „Geliebten“, unserer Mutter, sein.

Wir freuen uns auf neue und bekannte Männer, die mit uns forschen möchten.
Mit herzlichem Gruß Kolja, Michael und Christian

Kolja Güldenbergr ist Trainer für Konfliktklärung in Schule und Jugendhilfe, leitet Übergangsrituale für junge Männer und lebt seit 2002 im ZEGG.

Michael Anderau ist Sprachwissenschaftler, Grafik Designer und Wutforscher. Er lebt seit 2002 im ZEGG.

Christian Bliss ist Dipl. Pädagoge mit Schwerpunkt Jungenarbeit, Konflikttrainer und Theaterregisseur. Er lebt in Berlin.