

Vom Glück der Männerfreundschaft



23. März 2024
im
Bahnhof St. Ottilien

09.15 Einführung: Wie dieses Seminar entstanden ist

Anstoß: Bernhard Sill und Thomas Knieps-Port le Roi, Vom Glück der Freundschaft, St. Ottilien (EOS) 2020 – von Freund Jeremias zum Geburtstag (1. Mai 2023) mit rührender Widmung: Amicus amico – „quasi animae custos“ (Greg. M., Moralia cap. XV, v.33) – dreimal gelesen (603 Seiten!), warum:

1. MEIN Thema, so viele wunderschöne Erfahrungen meines Lebens dahinter!
 - Freunde haben meine Kindheit gerettet.
 - Freunde haben meine Ehe / Familie gerettet.
 - Freunde haben meine Arbeit (als Lehrer) wunderschön gemacht – und machen das noch heute!
 - Ich verbringe jeden Abend mit Freunden, auch wenn ich mit meiner Familie zusammen bin („Bester Freund“ – Enkel Leo!), denn „Freundschaft“ ist (für mich) der positive Oberbegriff für jede gelungene Beziehung.
2. Ein unglaublich wichtiges Thema, Begründung durch die sog. Positive Psychologie (vulgo „Glücksforschung“): Freundschaft ist der Glücksfaktor Nr. 1! Glückliche Menschen leben gesünder (Eckart von Hirschhausen, Glück kommt selten allein ..., Reinbek b. Hamburg, Rowohlt 2011) und 8 Jahre länger (Martin E. P. Seligman, der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben, Köln Bastei Lübbe 2003). Freundschaft ist die Grundlage von Erfolg in jeder Hinsicht (Dale Carnegie, Wie man Freunde gewinnt, Frankfurt am Main Fischer 2023).
3. Freundschaften sind haltbarer als „Liebesbeziehungen“.
 - Freunde müssen sich immer Mühe geben.
 - Freundschaft ist nicht exklusiv.
 - Kein Sex, der stört
 - Keine Kinder, keine gemeinsamen Verwandten
 - Kein gemeinsamer Haushalt (Konto, Hausarbeit ...)
4. Ich habe mich beim 3. Durchgang (leicht) geärgert, dass Frauen, in Sachen „Freundschaft“ etwas besser wegkommen – und verstanden, warum das so ist: Frauen bringen die besseren Voraussetzungen mit, wenn es darum geht, Freundschaft zu schließen (vgl. u. „Herzensfreundschaften mit Hindernissen“).
5. Aber wenn (wir) Männer eine „Tugendfreundschaft“ (Aristoteles) und eine „Herzensfreundschaft“ (19. Jh.) hinbekommen ...
6. Und das lässt sich lernen / üben – deshalb dieses Seminar!
7. Ich freu mich drauf, das Seminar mit zwei wunderbaren Freunden zu halten: Domi und Moritz erzählen von der gemeinsamen Vorbereitung.

09.30 Begrüßung

1. Die TN stellen sich paarweise vor die Gruppe, begrüßen sich und stellen sich vor.
2. Gespräch, Erfahrungsaustausch
3. Diskussion:
„Sind Männer (im Allgemeinen) zurückhaltender als Frauen bei der Begrüßung?“
4. Gespräch: „Warum ist eine herzliche Begrüßung so schön, und was gehört dazu?“
 - verbal: Ausdruck von Freude, Empathie, Komplimente ...
„Ich freu mich schon den ganzen Tag ...“
„So schön, dass wir uns wieder sehen ...“
„Wie geht es dir?“
„War wohl heut recht anstrengend.“
„Mei, schaust du gut aus.“
 - nonverbal: kräftiger Händedruck, Schulterklopfen, Umarmung, Bussi ...
5. Domi, Moritz und Stevie machen es vor und begrüßen sich (ausführlich), verbal und nonverbal.

Zur Erweiterung aus dem Psychologiekurs (vorgespielt von Stevie, Domi und Moritz)

- Mädels gehen Shoppen: Arm in Arm, viele Bussis und lautes „Geschnatter“.
Ein Junge: „Wir gehen nicht Shoppen.“
- Mädels bedanken sich für eine Hilfe mit viel Körperkontakt und sehr wortreich.
Die Jungen (alle) geben dem Freund die Hand und: „Dankschön.“

Wir Männer können auch in Sachen Freundschaft viel von Frauen lernen! Aber wir Männer haben da auch unsere Stärken!

10.00 Kennenlernen: Der bin ich (Spiel)

1. Freundschaft lebt (auch) von Offenheit, deshalb dieses Spiel.
2. Die TN beantworten die Fragen jeder für sich.
3. Gespräch (kurz): Wollen wir ausgewählte Antworten gemeinsam ansehen?
(spontane Entscheidung / Nr. 2,5,7,9 bes. geeignet)
4. Die TN *lesen* vor (damit es flott geht, keine Kommentare, Nachfragen ...) – und üben Offensein!
5. Erfahrungsaustausch: Offen sein tut gut und schafft Gemeinschaft.
6. Anregung: Spielt dieses Spiel immer wieder in der Familie, mit Freunden ...

Anm. Dieses Spiel und viele andere finden sich auf der Homepage: www.sai.de

10.45 Kaffeepause

Der bin ich

Du kannst dieses Spiel allein spielen, aber auch mit Freunden, dann wirst du dich nicht nur selbst gut fühlen, sondern auch deine Freunde besser verstehen – und noch mehr lieben! Erst füllt jeder sein Blatt für sich aus, dann stellt er es den andern vor. Geht auch ohne Aufschreiben. Wenn du mit einem Menschen spielst, mit dem du sehr vertraut bist, probiere diese Variante: Jeder gibt die Antworten für den anderen. Noch eine Möglichkeit (in größerer Runde): Jeder gibt auf eine Frage auch nur eine Antwort. Und ihr müsst nicht bei einem Spiel immer alle Fragen beantworten.

1. Dafür interessiere ich mich

2. Dran habe ich Spaß:

3. Das kann ich besonders gut:

4. Meine schönsten Erfolge:

5. Hier fühle ich mich richtig wohl:

6. Das schätze ich an anderen Menschen besonders:

6. Ich bin gern zusammen mit:

7. Wenn ich einen Kummer habe, gehe ich zu:

8. Meine Vorbilder:

9. Dafür bin ich dankbar:

Ich freue mich, wenn du mir von deinen Spielerfahrungen berichtest und mir interessante Fragen schickst (sk@sai.de).

11.15 Referat: Vom Glück der (Männer-)Freundschaft

Der Wert der Freundschaft

- Freundschaft ist unter allen möglichen Glücksfaktoren der größte, und glückliche Menschen leben mind. 8 Jahre länger (Seligman)
- Kleine Einführung in die „Positive Psychologie“

Die Früchte der Freundschaft

- Gesundheit (v. Hirschhausen)
- Stabile Liebesbeziehungen (Ehe, Familie ...)
- Erfolg im Leben (Carnegie)

Die Philosophie der Freundschaft: Aristoteles

(Nikomachische Ethik, Buch 8, Kapitel 3 und 4)

1. Nutzenfreundschaft

Das Menschenbild des Aristoteles: der Mensch als ein ζῷον πολιτικόν (ein gemeinschaftsbildendes Lebewesen)

- Patrick macht die Homepage des SAI und ist zertifizierter Wellnessmasseur.
- Uli kommt mit der Kettensäge, wenn ein Baum im Garten umgefallen ist.
- Ich berate in allen Lebenslagen meine Freunde, auch nachts.
- ... und Jonny macht es sich grad schön in Berlin mit UNSEREM Konto.

Aber es geht dabei um viel mehr als nur praktische Unterstützung:

- Christopher M. nimmt mich bei der Beerdigung von Max E. in den Arm und ich kann weiter die Ansprache halten.

2. Genussfreundschaft

- Essengehen macht mit Domi und Moritz sehr viel Spaß.
- Ein Opernbesuch ist allein nicht halb so schön.
- Gilt auch für Sex ...
- ... und für so viele andere Tätigkeiten!

3. Tugendfreundschaft

- Das Kennzeichen einer tugendhaften Freundschaft ist, dass sich die Menschen einander gleichmäßig Gutes wünschen, insofern sie gut sind, und sie sind gut an sich.
- Ti voglio tanto bene!
- In Freundschaft und Liebe entdeckt der Mensch seine besten Möglichkeiten.
- Vgl. zu Annehmen und Wertschätzen: Stefan Klotz, Der Weg des Menschen St. Ottilien (EOS) 2021, 13-32.
- Jonny und Stevie feiern in Regensburg (Roter Hahn, Storstad)
- Und „Nutzen“ und Genuss“ kommen auch nicht zu kurz (Ess-Klasse mit Domi u. Moritz)!

Texte (gemeinsam lesen, kurzes Gespräch):

- Aristoteles
- Hilde Domin, Wen es trifft (1953)
- Bertold Brecht, Morgens und abends zu lesen
- Einstein, Ein Freund

Freundschaft bei Aristoteles - Die drei Freundschaftsarten

Da diese Ursachen der Art nach voneinander verschieden sind, so sind es folgerichtig auch die Zuneigungen und die Freundschaften. Demnach sind **drei Arten der Freundschaft** ...

Die sich also des Nutzens wegen lieben, lieben nicht einer den anderen an sich, sondern insofern, als ihnen voneinander Gutes widerfährt, und ebenso ist es mit denen, die sich der Lust wegen lieben ...

Wo demnach die Liebe auf dem **Nutzen** beruht, da wird sie durch den Nutzen des Liebenden, und wo sie auf der **Lust** beruht, durch die Lust des Liebenden bestimmt und gilt dem Geliebten, nicht insofern er der Geliebte ist, sondern insofern er Nutzen oder Lust gewährt. In ihnen wird der Geliebte nicht darum geliebt, weil er ist, der er ist, sondern weil er in einem Falle Gutes, im anderen Falle Lust gewährt. Daher sind solche Freundschaften leicht lösbar, wenn die Personen sich nicht gleich bleiben: sind sie nicht mehr angenehm oder nützlich, so hört man auf, sie zu lieben; das Nützliche aber bleibt nicht dauernd dasselbe, sondern bald ist dieses nützlich, bald jenes. Fällt also dasjenige weg, weshalb solche Menschen Freunde waren, so löst sich auch die Freundschaft auf, weil sie durch jenes bedingt war. Eine derartige Freundschaft kommt wohl zumeist unter alten Leuten vor, da es solchen nicht um das Lustbringende, sondern um das Vorteilhafte zu tun ist, bei reifen Männern und jungen Leuten nur dann, wenn sie auf ihren Vorteil aus sind. Freunde dieses Schlages pflegen auch auf das Zusammenleben nicht eben viel zu geben; denn manchmal erwecken sie nicht einmal bei dem anderen Gefallen; daher vermissen sie den gegenseitigen Verkehr gar nicht, wenn ihnen kein Nutzen daraus erwächst, da ihre ganze Anziehungskraft darin besteht, dass sie die Aussicht auf einen Vorteil gewähren. Zu dieser Art von Freundschaft zählt man auch die Gastfreundschaft.

Die Freundschaft der jungen Leute aber scheint auf der Lust zu beruhen; denn die Jugend wird vom Affekt beherrscht und lebt vorwiegend der Freude und der Gegenwart. Mit den Jahren wird aber auch das Lustbringende ein Anderes, daher die Jugendfreundschaften sich schnell schließen und lösen. Denn mit dem Lustbringenden schlägt auch die Freundschaft um, und die jugendliche Freude unterliegt raschem Wechsel ...

Vollkommen aber ist die Freundschaft guter und an Tugend sich ähnlicher Menschen.

Denn sie wünschen einander gleichmäßig Gutes, insofern sie gut sind, und sind gut an sich. Die aber dem Freunde um seiner selbst willen Gutes wünschen, sind Freunde im vollkommenen Sinne. Daher bleibt die Freundschaft zwischen solchen Menschen bestehen, solange sie tugendhaft sind, Tugend aber ist beständig. In solchem Freundschaftsverhältnis ist jeder der beiden Freunde schlechthin gut und gut für den Freund. Denn die Tugendhaften sind gleichzeitig schlechthin gut und einander nützlich, und in der nämlichen Weise sind sie lustbringend, sofern der Tugendhafte wie schlechthin so auch einer beim anderen Gefallen erweckt.

Natürgemäß sind aber derartige Freundschaften selten, da es Männer der bezeichneten Art nur wenige gibt. Auch bedarf es zur Bildung solcher **Herzensbünde** der Zeit und der Gewohnheit des Zusammenlebens; denn nach dem Sprichwort kann man sich nicht kennen lernen, wenn man nicht zuvor den bekannten Scheffel Salz miteinander gegessen hat; also kann man auch nicht eher aneinander Gefallen finden und Freundschaft schließen, als man sich einander als liebenswert erwiesen und bewährt hat. Die sich schnell auf freundschaftlichen Fuß miteinander stellen, wollen wohl Freunde sein, sind es aber nicht, wenn sie nicht zugleich auch liebenswert sind und das voneinander wissen. Denn nur der Entschluss zur Freundschaft, nicht die Freundschaft, kommt schnell zustande.

(Aus: Aristoteles – Nikomachische Ethik, Buch 8, Kapitel 3 und 4)

Wen es trifft

Keine Katze mit sieben Leben,
keine Eidechse und kein Seestern,
denen das verlorene Glied
nachwächst,
kein zerschnittener Wurm
ist so zäh wie der Mensch,
den man in die Sonne
von Liebe und Hoffnung legt.

Mit den Brandmalen auf seinem Körper
und den Narben der Wunden
verblasst ihm die Angst.
Sein entlaubter
Freudenbaum
treibt neue Knospen,
selbst die Rinde des Vertrauens
wächst langsam nach.

(Hilde Domin)

Morgens und abends zu lesen

Der, den ich liebe
Hat mir gesagt
Daß er mich braucht.

Darum
Gebe ich auf mich acht
Sehe auf meinen Weg und
Fürchte von jedem Regentropfen
Daß er mich erschlagen könnte.

(Berthold Brecht)

Ein Freund ist ein Mensch, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast.

(Albert Einstein)

11.45 Herzensfreundschaft – mit Schwierigkeiten

Frauen bringen in Sachen „Freundschaft“ die besseren Voraussetzungen mit.
(Erfahrungsaustausch / Diskussion zu jedem einzelnen Punkt)

Herzensfreundschaft unter Männern (heute) selten, denn

1. Männer sind „Helden“.

- Männer tun sich schwerer als Frauen (das „schwache Geschlecht“), Hilfe anzunehmen.
- Erfahrungen als Ehemann
- Erfahrungen als Psychotherapeut
- Aber wer keine Hilfe annehmen kann, taugt nicht einmal für die „Nutzenfreundschaft“!

2. Männer sind nicht so emotional.

- Vielleicht auch: Männer *zeigen* nicht so ihre Gefühle.
- Erfahrungen als Lehrer beim Austeilen einer schlechten Note
- Eigene Erfahrungen (Stefan und Michele in Florenz)

3. Männer sind nicht so kommunikativ.

- Amelie am Telefon mit ihren besten Freundinnen
- Frauen gehen zusammen aufs Klo und quatschen mit allen in der Wartereihe; wissen (fast) alles über ihre Freundinnen.
- Bimbo und Josef kennen nicht einmal den richtigen Namen.

4. Männer sind nicht so auf Beziehung ausgerichtet.

- Erfahrungen als Lehrer auf Schulfahrten (Türkei)
- Väter und Mütter (Hanni trennt sich von Flora)
- Männer „müssen“ auch ihre guten Freunde nicht oft sehen (ähnlich: WhatsApp, Telefon).

5. Männer sind gern a bisserl homophob.

- Eigene Erfahrungen als Schüler und Student und als Referendar (Peter G. holt mich vom Wittelsbacher Gymnasium ab)
- „Schwule Panik“ (Norbert D.)
- Ironie des Schicksals: Homophobes Verhalten kommt schwul rüber und mag wirklich ein Hinweis sein, dass einer mit seiner Homosexualität nicht zurechtkommt.
- Heute komplett geheilt!

Anmerkung:

Die aufgeführten Schwächen können im rechten Maß auch Stärken sein. Mehr dazu in den Workshops

12.30 Mittagspause

13.15 Workshops

3 Gruppen, jeweils 60 Minuten, dann wird gewechselt, zwischendrin Kaffeepausen

Gruppe A Gegen falsche Männlichkeit

Kritische Auseinandersetzung mit dem traditionell männlichen Rollenverhalten

- Kein „Held“ sein
- Hilfe gerne annehmen
- Nicht homophob sein

Gruppe B Mehr Gefühl für den Mann!

(Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz, München, dtv 1997)

- Offen, ehrlich sein
- Gefühle wahrnehmen
- Gefühle zeigen

Gruppe C Beziehungen pflegen!

- Auf Menschen zugehen
- Gute Kommunikation
- Praktische Hilfen

Jede Gruppe bekommt als Anregung und zum Üben Spiele.

Spiele:

- Zwei Hölzchen
- Reif für die Insel
- Schmusen

Fragen:

- Erinnerst du dich an Mutproben aus deiner Kinderzeit?
- Lieblingsbücher?
- Lieblingsfilme?
- Welche Sportarten interessieren dich?
- Beneidest du manchmal Frauen in deinem Umfeld um ihre Rolle?
- Wie wirken Homosexuelle auf dich?

Aber es gibt auch gute und echte Männlichkeit!

- Ein Männerabend kann wunderschön sein, wenn mir Matthias mir das Planetengetriebe erklärt.
- Selbständigkeit ist wichtig!
- Man(n) muss mit seinen Problemen auch nicht anderen auf die Nerven gehen.
- Man(n) muss sich nicht dauernd sehen und nicht immer alles vom anderen wissen (zur Erheiterung: Bimbo u. Josef treffen sich in Regensburg).
- Man(n) muss sich nicht (dauernd) vergleichen, z.B. beim Duschen, was die Mädels nach dem Sportunterricht deswegen nicht machen (zur Erheiterung: das missglückte Oben-ohne-Selfie mit St.).

Diskussion / Gespräch

- In welchen Situationen bist du froh, dass du ein Mann bist?
- Worauf bist du – als Mann – stolz?
- Wie unterscheiden sich nach deiner Erfahrung Männerfreundschaften von Frauenfreundschaften?

Zum Nachdenken

- Horaz (sat. 1,1,106): Est modus in rebus, sunt certi denique fines, quos ultra citraque nequit consistere rectum. – Es gibt ein rechtes Maß in allen Dingen, kurz, es gibt feste Grenzen, und diesseits wie jenseits liegt das Unhaltbare. Aurea mediocritas – Goldenes Mittelmaß!

Auch Horaz: SAPERE AUDE!

- Paracelsus: Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist (dosis facit venenum).

Zwei Hölzchen



Ein Vierkantholz, etwa 10 Zentimeter lang, in der Mitte eine Kerbe eine Schwachstelle. Es hält einiges aus, aber wenn es zu stark belastet wird, wird es genau an dieser Stelle brechen.

So auch der Mensch: er hält viel aus, aber wenn es zu viel wird, kann er zerbrechen – an seinen Schwachstellen. Jeder hat seine Schwachstellen, keiner muss sich seiner Schwächen schämen, denn keiner ist perfekt. Aber *wie* der Mensch mit seinen Schwachstellen umgeht – da gibt es ganz große Unterschiede.

Ich kann versuchen, meine Schwächen zu verstecken, und das ist ziemlich anstrengend. Wer einen Bauch hat, zieht ihn ein, aber bequem ist das nicht.

Auch der entgegengesetzte Weg ist keine gute Lösung: Wenn ein Mensch sich mit seinen Schwächen wichtigmacht.

Ich kann andere meine eigenen Schwächen büßen lassen, Die Psychologen nennen das eine Projektion. Wenn ein Mensch auf einen vermeintlichen Fehler bei anderen besonders heftig reagiert, kann das durchaus ein Hinweis sein, dass er selbst genau an dieser Stelle ein Problem hat.

Ich kann mich an den Schwächen anderer aufbauen in der durchaus berechtigten Hoffnung, dass dann meine eigenen Schwächen nicht mehr so auffallen.

Ich kann aber auch gut und menschlich mit meinen Schwächen umgehen – und dazu brauche ich ein zweites Hölzchen mit Schwachstelle. Ich kann die beiden Hölzchen dann zusammenbauen, und wenn ein wenig Leim auf die Schwachstellen kommt, dann werden sie niemals da brechen. Was für ein wunderbares Bild für Freundschaft: dass der eine den anderen in seiner Schwäche braucht – und ihm so viel verdankt!

Und jetzt das Spiel: Schau dich an, dein Leben, und denke voll Dankbarkeit an Menschen, die dir weitergeholfen haben, wo du aus eigener Kraft nicht weitergekommen bist. und vergiss nicht die Kleinigkeiten, wenn dich ein lieber Freund etwa von einem Computervirus befreit hat! Dann überlege dir, wem du schon helfen konntest.

Noch viel schöner ist es, wenn ihr das zusammen spielt und herausfindet, wie wunderbar ihr euch ergänzt und wieviel der eine dem anderen verdankt.

Und ich freu mich, wenn du mir erzählst (sk@sai.de), wie dir dieses Spiel gefallen hat.

(Vgl. Stefan Klotz, Momente. Gedankensprünge eines Religionslehrers und Circus-Direktors, EOS Verlag St. Ottilien, 2. Auflage 2019, 41-54)

Reif für die Insel

Du kannst das Spiel mit dir selbst spielen.

Nimm dir ein wenig Zeit und überlege dir, wen von den Menschen, die du gut kennst, als Robinson **auf die Insel** mitnehmen würdest.

Du lernst dich dabei besser kennen (persönliche Fertigkeiten und Defizite) und machst dabei die Erfahrung, dass ein Mensch allein nicht (über-)leben kann, weil Aristoteles Recht hat, wenn er den Menschen ein ζῷον πολιτικόν nennt, ein Lebewesen, das auf Gemeinschaft hin angelegt ist. Der katholische Theologe Karl Rahner dank deshalb Gott für seine Gerechtigkeit, die Ungleichheit ist, „denn Ungleiche brauchen einander“.

Und du beschäftigst dich mit den guten Seiten der Menschen um dich herum (Familie, Freunde) – und das ist auch gut fürs Zusammenleben! Und wenn du herausgefunden hast, wer dich auf die einsame Insel begleiten soll, sag ihm das, er wird sich freuen – und auch ziemlich froh sein, dass das nur ein (Gedanken-)Spiel ist!

Noch mehr Freude mach das Spiel aber in größerer Runde, wenn ihr euch erzählt, was euch bei der Suche nach einem Inselgefährten durch den Kopf geht. Jedenfalls wird es kein langweiliger Abend werden.

Und wenn du mit jemandem spielst, der dich gut kennt, kannst du ihn raten lassen, für wen du dich entschieden hast.

Ich freue mich, wenn du mir deine Spielerfahrungen mitteilst (sk@sai.de).

Schmusen – Knutschen – Fummeln

Das ist ein Spiel, das man nicht allein spielen kann. Du brauchst eine Partnerin oder einen Partner, und ihr solltet euch gut verstehen.

Es gibt nur eine Regel:

Ich mache mit dir, worüber ich mich freue, wenn du es mit mir machst!

Ein (harmloses) Beispiel: Stevie juckt es am linken Schulterblatt. Deshalb kratzt er seinen Freund Dieter genau an dieser Stelle – und der befreit Stevie vom Jucken. Dann ist Dieter dran, und so geht das hin und her – bis unsere Frauen sagen, dass es reicht.

Ein schönes Beispiel für nonverbale Kommunikation, mit einer (kleinen) Einschränkung: Jeder muss offen sagen, wenn er etwas nicht (machen) mag.

Nebenbei lernst du nicht nur den Körper deiner Spielpartnerin oder deines Spielpartners besser kennen, sondern auch deinen eigenen. Ihr werdet eine Menge Spaß haben – und ihr werdet euch nach dem Spiel noch besser verstehen.

Besonders empfehlenswert für Schüchterne, die sich nicht trauen, offen darüber zu sprechen, was sie körperlich freut, oder gar einen anderen Menschen nach seinen besonderen Vorlieben zu fragen.

Und wenn ihr euch danach über eure Spielerfahrungen unterhaltet, schafft ihr etwas, das auch in langen und festen Beziehungen keine Selbstverständlichkeit ist: dass die Partner offen und ehrlich auch über ihre körperlichen Bedürfnisse miteinander reden und der eine sich bemüht, dem anderen möglichst viel Freude zu bereiten.

Falls du mir schreiben möchtest, wie dir / euch dieses Spiel gefallen hat: sk@sai.de!

Spiele:

- Glücksbringer (Spiel)
- So war der Tag (Spiel)
- Meine Kindheit

Fragen:

- Hast du manchmal einen „Kloß im Hals“ bei rührenden Szenen (Film, Buch)?
- Wann hast du das letzte Mal geweint und welche Erfahrungen hast du da gemacht?
- Wann denkst du, dass du dich „zusammenreißen“ sollst?

Anregungen:

- David und Jonathan
- Freundschaftsbriefe

Übungen:

- Emotionen nonverbal zeigen (Männer haben keine Probleme, negative Emotionen auszudrücken, z.B. im Straßenverkehr, aber wenn sie ein „liebes Gesicht“ machen sollen ...)
- Emotionen verbalisieren (vgl. Ich-Botschaften)
- Erfahrungsaustausch (... dass es schön ist und gut tut, Emotionen zu zeigen)

Literatur:

Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz, München (dtv) 1997

Aber das Ideal des stoischen Weisen ist auch nicht zu verachten!

- Es gibt negative Gefühle, die Man(n) besser zurückhält.
- Selbstbeherrschung ist auch eine Tugend.

Und manchmal ist es auch gut, sachlich / „vernünftig“ zu bleiben!

- Daniel Kahnemann, Schnelles Denken, langsames Denken, München (Siedler) 2012
- Eigene Erfahrungen

Fragen

- In welchen Situationen musst du dich „zusammenreißen“ – und bist stolz darauf, dass du das kannst?
- Hast du einen Gefühlsausbruch schon mal bereut?

Außerdem leiden manche Männerfreundschaften unter der „Eifersucht“ der Partnerinnen – unter Männern eher selten (vgl. Jonny, der „Mitfreuer“).

Glücksbringer

Glücksbringer sind beliebt und sehr verbreitet, aber man muss schon etwas abergläubisch sein, wenn so ein Glücksbringer als Talisman wirklich Glück bringen soll.

Ich habe einen Glücksbringer, der wirklich und immer funktioniert: ein Feuerzeug (Zippo) das mir mein lieber Freund Jonny zum Geburtstag geschenkt hat.



Es hat eine Weile gebraucht, bis ich herausgefunden habe, was das Feuerzeug kann. Ich war auf dem Weg nach Italien, hatte am Brenner eine Autopanne. Ich habe mir, während ich auf den ADAC gewartet habe, eine (Beruhigungs-)Zigarette angezündet – und plötzlich war alles gar nicht mehr so schlimm. Die lieben Sprüche haben meine Gedanken von der Pfütze unter meinem Auto (Kühlwasser) in eine gute Richtung gebracht und wenig später ging es dann auch weiter Richtung Süden. Und seither setze ich mein Feuerzeug als Glücksbringer ein – und der hat noch nie versagt.

Und jetzt bist du dran! Abgesehen davon, dass ich meinen Glücksbringer niemals verleihen würde, er würde bei dir auch nicht wirken. Du brauchst einen eigenen! Such dir etwas aus, das starke positive Gefühle auslöst, wenn du es in die Hand nimmst! Und weil du deinen Glücksbringer ja immer bei dir haben willst, sollte das gute Stück nicht allzu groß sein. Und dann musst du üben! Nimm deinen Glücksbringer immer wieder in die Hand, erinnere dich und freu dich, dann wird er dir, wenn du ihn brauchst, auch seine Dienste nicht versagen.

Ich freue mich, wenn du mir von deinem Glücksbringer berichtest (sk@sai.de).

So war der Tag

Es tut gut, am Abend noch einmal auf den Tag zu schauen und etwas Ordnung in die vielen Dinge zu bringen, die geschehen sind.

1. Unterscheidung: Es ist Positives und es ist Negatives passiert.

2. Unterscheidung: Im Guten wie im Schlechten macht es einen Unterschied, ob es einfach so geschehen ist, oder ob ich mich in Freiheit dafür entschieden habe.

So haben wir die Überschriften für 4 Abteilungen, und es wird keinen Tag geben, an dem ein Kästchen leer bleiben wird.

Glück	Pech
... und ich bin dankbar!	... und ich halte das aus!
Verdienst	Schuld
... und ich bin stolz!	... und es tut mir leid!

Es geht auch in Gedanken, aber wenn du es aufschreibst, kannst du später immer wieder deine Tage ansehen und bemerken, wie reich dein Leben ist.

Aber du bist noch nicht fertig, denn du musst dich noch um die richtige Einstellung bemühen:

- **Dankbarkeit**, für geschenktes Glück
- **Stolz** auf die erworbenen Verdienste
- **Gleichmut** dem Pech gegenüber im Wissen, dass ich nichts dafür kann
- **Reue** für das Schlechte, das ich in die Welt gebracht habe

Nebenbei stärkt dieses Spiel dein Selbstbewusstsein und deine Freunde haben auch etwas davon, wenn du dankbar bist, nicht mit dem Schicksal haderst und auch einmal einen Fehler zugeben kannst.

Ich bin gespannt auf deine Erfahrungen mit diesem Spiel (sk@sai.de).

Meine Kindheit



Du kannst dieses Spiel allein spielen, aber viel schöner ist es mit einem lieben Freund zusammen (oder in größerer Runde), wenn ihr euch über die Fragen unterhaltet.

Und wenn du selbst schon Kinder hast, dann haben die auch was davon, weil du ihnen in der Erinnerung an deine Kindheit mit viel Verständnis begegnen wirst. Beantworte die Fragen erst für dich allein!

Und dann darfst du lesen, was Erich Kästner auf die Rückseite von diesem Blatt geschrieben hat.

Was fällt mir zuerst ein, wenn ich an meine Kindheit denke?

Was hat mich damals besonders gefreut?

Was hat mich besonders geärgert?

Was habe ich an Erwachsenen gemocht?

Was konnte ich an ihnen nicht leiden?

Welche Menschen waren für mich als Kind besonders wichtig?

Gab es einen Menschen, zu dem ich viel Vertrauen hatte?

Haben meine Eltern zu mir gehalten, wenn ich etwas ausgefressen hatte?

Konnte ich mit meinen Eltern über alles reden?



Nur wer erwachsen wird
und
ein Kind bleibt, ist ein Mensch.

—
Erich Kästner

Lasst euch die Kindheit nicht austreiben! Die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut. Sie vergessen sie wie eine Telefonnummer, die nicht mehr gilt. Ihr Leben kommt ihnen vor wie eine Dauerwurst, die sie allmählich aufessen, und was gegessen worden ist, existiert nicht mehr.

Wie kann ein Erwachsener seine Jugend nur so vollkommen vergessen, dass er eines Tages überhaupt nicht mehr weiß, wie traurig und unglücklich Kinder bisweilen sein können.

Manches, was man als Kind erlebt hat, erhält seinen Sinn erst nach vielen Jahren. Und vieles, was uns später geschieht, bliebe ohne die Erinnerung an unsre Kindheit so gut wie unverstündlich.

Jeder Mensch gedenke immer seiner Kindheit! Das ist möglich. Denn er hat ein Gedächtnis. Die Kindheit ist das stille, reine Licht, das aus der eigenen Vergangenheit tröstlich in die Gegenwart und Zukunft hinüber flutet. Sich der Kindheit wahrhaft erinnern, das heißt: plötzlich und ohne langes Überlegen wieder wissen, was echt und falsch, was gut und böse ist. Die meisten vergessen ihre Kindheit wie einen Schirm und lassen sie irgendwo in der Vergangenheit stehen. Und doch können nicht vierzig, nicht fünfzig spätere Jahre des Lernens und Erfahrens den seelischen Feingehalt des ersten Jahrzehnts aufwiegen. Die Kindheit ist unser Leuchtturm.

Ich bin gespannt, wie es dir mit diesem Spiel ergangen ist (sk@sai.de).

Freundschaft ist Arbeit, Arbeit, Arbeit – aber das lohnt sich so!

Freundschaft kostet viel Zeit – aber die ist nie verloren, weil alles, auch die Arbeit, besser läuft, wenn man liebe Freunde hat!

Freundschaft lebt von Kommunikation!

- Gottfried Benn, Kommt
- „Lieb reden“ – Jonny und Stevie

Spiele:

- Prost
- Gute Frage
- Was kann ich für dich tun?

Fragen:

- Hast du einen guten Freund / gute Freunde?
- Was bedeutet er / was bedeuten sie dir?
- Wie oft habt ihr Kontakt?
- Von wem geht die Initiative dann aus?
- Was unternimmt ihr zusammen?
- Worüber sprecht ihr?

Hilfen

- „Pizzaparty
- WhatsApp Chat mit allen Freunden und Bekannten für Weihnachtsgrüße usw. – eine wunderbare Gelegenheit, alte Freundschaften „aufzuwärmen“!
- Postkarten (Gruß von „Bimbo“ am Ende: „Lang lebe unsere Freundschaft“ – und das tut sie seit mehr al 60 Jahren)
- Feiern und keine Gelegenheit auslassen
- Gedenktage im Kalender
- Gemeinsame Interessen (Sport, Musik, Reisen ...)
- Doni lädt seit 30 Jahren seine Freunde am Heiligabend am Vormittag zum Weißwurstfrühstück du ich war da mit meinen Kindern, heute mit Enkeln!
- Aperitivo bei Roberta und Hansi
- Lenni besucht mich!!!

Frauen sind im Allgemeinen kommunikativer als Männer. **Aber** manchmal ist es auch gut, den Mund zu halten!

Fragen

- In welchen Situationen ist Schweigen / Verschwiegenheit angesagt?
- Hast du schon mal bedauert, den Mund nicht gehalten zu haben?

Außerdem: Männer vermischen nicht so leicht Sach- und Beziehungsebene (vgl. Paul Watzlawick: „Wenn du mich wirklich liebst, würdest du Knoblauch essen!“).

Kommt

Kommt, reden wir zusammen
wer redet, ist nicht tot,
es züngeln doch die Flammen
schon sehr um unsere Not.

Kommt, sagen wir: die Blauen,
kommt, sagen wir: das Rot,
wir hören, lauschen, schauen
wer redet, ist nicht tot.

Allein in deiner Wüste,
in deinem Gobigraun –
du einsamst, keine Büste,
kein Zwiespruch, keine Fraun,
und schon so nah den Klippen,
du kennst dein schwaches Boot –
kommt, öffnet doch die Lippen,
wer redet, ist nicht tot.

(Gottfried Benn)

Prost

Jonny und Stevie sitzen in Rom im Restaurant und Stevie hat plötzlich das Bedürfnis auf seinen (längs gestorbenen) Schwiegervater anzustoßen: „Auf Fritz!“ Jonny fragt: „Wer ist Fritz?“ und Stevie erzählt, wie er vor vielen Jahren, als er so jung war wie Jonny heute, das immer so genossen hat, von Fritz in ein schönes Restaurant eingeladen zu werden – und dass er gerade daran denken musste. Dann Jonny: „Ich möchte jetzt auch auf jemanden anstoßen.“ Das ist eine Weile so weitergegangen, wir haben einen wunderschönen Abend zusammen verbracht.

Es ist schön und tut gut, an Menschen zu denken, die eine besondere Bedeutung haben oder hatten im eigenen Leben, und noch schöner ist es, einem lieben Menschen davon zu erzählen. Und als ich dann auch noch auf meine von mir als Kind heißgeliebte Oma das Glas erhoben habe, hatte ich das Gefühl, ihr gerade ein kleines Denkmal aufzurichten.

Seither spiele ich dieses einfache Spiel immer wieder mit Freunden und manchmal ist es dann in unserer Runde fast ein wenig feierlich geworden, manchmal auch sehr lustig, aber immer ganz persönlich.

Wer sich auch (gelegentlich) ein wenig langweilt, wenn nur noch Banalitäten ausgetauscht werden oder fade Informationen über den Tisch geschoben werden, wird sicher seine Freude an diesem Spiel haben, mit dem er ohne große Erklärung einfach beginnen kann, wenn er nur ein gefülltes Glas vor sich stehen hat.

Nicht wenige haben in Gesellschaft Hemmungen: „Ich weiß manchmal nicht, was ich reden soll.“ Was für eine einfache Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen, und die Personen, die für einen Menschen wichtig geworden sind, sagen so viel über ihn!

Nicht der, der mit den PS seiner neuen Luxuslimousine oder beruflichen oder sportlichen Erfolgen prahlt (oder den Schulleistungen seiner Kinder), ist für den Rest der Gesellschaft interessant, sondern der, der offen und ehrlich von seinem Leben erzählt, denn das gelebte Leben ist immer noch viel spannender als der spannendste Roman. Eine Schülerin (damals 6. Klasse) hat es so gesagt: „Eigentlich ist jeder Mensch nett – man muss sich nur mit ihm beschäftigen“ (Paulina Zinkl). Und das Prost-Spiel bietet eine wunderbar einfache Gelegenheit, damit zu beginnen Und der schönste Nebeneffekt: alle, die mitmachen werden sich nicht nur näherkommen, sondern auch noch viel netter finden.

Ich freue mich, wenn du mir von deinen Erfahrungen mit diesem alternativen Trinkspiel berichtest, und wenn eine gute Weinempfehlung dabei ist ... (sk@sai.de).

Gute Frage

Ein Schüler (Dominic Wanie) hat mich nach dem Abitur besucht und wir haben einen vergnüglichen Abend zusammen verbracht.

Und dann diese Frage: „Sag mal, Stevie, was würdest du einem jungen Kerl wie mir empfehlen? Worauf kommt es im Leben wirklich an?“ Ich weiß nicht mehr genau, was ich darauf geantwortet habe, aber ich erinnere mich gut an die Herausforderung – und dass ich schwer beeindruckt war. Deshalb: „Wie bist du auf diese Frage gekommen?“ – „Ich habe mich immer wieder mal gelangweilt, wenn Gespräche schrecklich oberflächlich waren, und dann habe ich mir ein paar Fragen ausgedacht und die stelle ich immer wieder.“

Wir sind Freunde geworden und arbeiten heute zusammen (www.sai.de).

Hier einige Anregungen von Domi (und Stevie):

- Worauf bist du am meisten stolz in deinem Leben?
- Was schätzt du an anderen Menschen besonders?
- Wen bewunderst du?
- Wer hat dich schon schwer beeindruckt?
- Hast du Vorbilder?
- Welche Menschen haben eine besondere Bedeutung für dich?
- Was kannst du an anderen Menschen gar nicht leiden?
- Was sind deine (nächsten) Ziele?
- Wie stellst du dir dein Leben in ... Jahren vor?
- Wofür bist du dankbar in deinem Leben?

Und jetzt bist du dran. Überlege dir *deine* Fragen in einer stillen Minute! Es ist wunderbar, wenn sich ein Mensch für den anderen interessiert, sich traut, ihn persönlich anzusprechen, und wenn der andere offen und mutig genug ist, dieses Angebot auch anzunehmen. Das Fragespiel ist ein wunderbar einfacher Anfang – und am Ende kann eine Freundschaft stehen.

Wenn dir gute Fragen eingefallen sind, schick sie mir bitte (sk@sai.de)!

Was kann ich für dich tun?

Das ist ein Spiel für Menschen, die sich – eigentlich – gut verstehen und trotzdem immer wieder mal aneinandergeraten, aber auch für die, die sich „total liebhaben“ und miteinander *noch* glücklicher leben wollen.

In der Familie, am Arbeitsplatz, unter Freunden und Bekannten, weiß jeder gern, was der andere falsch macht und was der dann an seinem Verhalten ändern muss, dass man mit ihm besser zurechtkommt.

Allerdings sind Vorwürfe keine gute Motivation und so kommt es an dieser Stelle nicht selten zu einem Schlagabtausch, bei dem jeder dem anderen seine Fehler vorrechnet, und alles bleibt beim Alten – falls es nicht noch schlimmer wird.

Wie anders gelingt das Zusammenleben und -arbeiten, wenn so gefragt wird:

Was kann ICH tun, dass es für DICH (noch) schöner wird mit mir?

Diese Frage wird dein Gegenüber freuen, weil du ihm zeigst, dass dir an eurer Beziehung gelegen ist und dass du deine Partnerin oder deinen Partner nach deinen Möglichkeiten glücklich machen willst, und er oder sie wird dir eine Antwort geben.

Dann sagst du ehrlich, ob du auf den Vorschlag eingehen möchtest, und jetzt ist die andere „Partei“ dran.

Es funktioniert – auch bei Stevie im Klassenzimmer!

Und wie werden deine Mitarbeiter, Kinder ... schauen, wenn du mit dieser Frage daherkommst!

Dieses Spiel wird euch so gut gefallen, dass ihr es immer wieder spielen wollt, und schon bald werdet ihr merken, dass euer Zusammenleben viel einfacher und schöner geworden ist.

Vielleicht wollt ihr euch auch ein *Spielbuch* zulegen, in dem ihr eure guten Erfahrungen mit diesem Spiel (und mit anderen Spielen) festhaltet.

Ich freue mich, wenn du mir schreibst (sk@sai.de), mit wem du dich jetzt noch besser verstehst.

16.15 Abschluss

C.G. Jung

- Individuation:

Prozess der Reifung und Verwirklichung der menschlichen Persönlichkeit., zum Einzelwesen werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden.

- Annahme des Schattens:

Es geht um diejenigen Seiten und Eigenschaften von uns, die dem Ich-Ideal widersprechen. Aber wir müssen die Feindesliebe auch auf den „dunklen Bruder“ in uns ausdehnen, uns selbst annehmen mit allen Schattenseiten, die wir in uns wahrnehmen. Und die Liebe zum Feind in uns ist oft schwerer als die Liebe zum Feind außerhalb!

- animus und anima:

Es handelt sich um zwei der wichtigsten Archetypen. Sie zeigen sich in Stimmungen und Launen, Begeisterung und Verliebtheit, in Träumen und Mythen. Sie können plakativ als „Personifikationen einer weiblichen Natur im Unbewussten des Mannes und einer männlichen Natur im Unbewussten der Frau“ bezeichnet werden.

Entdecke die Frau in dir und lass sie leben, aber vergiss nicht, dass du ein Mann bist!
Also: Heul vor Glück, wenn dein Freund den Medizinertest mit 1,0 gemacht hat (und schmeiß dich an Domis breite Brust) aber heul nicht, wenn ein Depp eine Beule in dein Auto gefahren hat, sondern zeig ihm die Faust!

Zwei Spiele für die besten Freunde:

- Hochzeitstag
- Jonny und Stevie streiten

Und zu Abschluss eine zeitlose Mahnung an Männer *und* Frauen:

Σόλων ο Αθηναίος: Φίλους μὴ ταχὺ κτῶ, οὐς δ' ἂν κτήσῃ, μὴ ταχὺ ἀποδοκίμαζε. Solon (* wohl um 640 v. Chr. in Athen; † vermutlich um 560 v. Chr., athenischer Staatsmann und Lyriker): **Freunde erwirb nicht rasch; die du aber erworben hast, verwirf nicht rasch.**

Mein Lieblingsspruch von Solon: **Γηράσκω δ' αἰεὶ πολλά διδασκόμενος.** – Ich werde alt Als einer, der immer viel lernt. Also: Es ist nie zu spät. Horaz: **Sapere aude!** – Trau dich klug zu sein!

Und weil Frauen auch in Sachen Freundschaft *auch* viel von uns Männern lernen können, gibt es bald dieses Seminar dann gibt es ein neues Seminar: „Beste Freundinnen – vom Glück der Frauenfreundschaft“:

Geh heim und melde dich bei einem Freund!

Hochzeitstag



40 rote Rosen – 40. Hochzeitstag von Amelie und Stevie – eine gute Gelegenheit, sich an die schönsten Seiten des gemeinsamen Lebens zu erinnern!

Du kannst dieses Spiel auch mit einem lieben Freund / einer lieben Freundin spielen, wenn du dir nicht vorstellen kannst, dass diese wunderbare Freundschaft jemals ein Ende haben wird, so wie der Priester bei der Hochzeit sagt: „... bis der Tod euch scheidet.“

Ihr beantwortet – jeder für sich – die Fragen, und dann schenkt ihr einander eure Zettel. Was für eine schöne Erinnerung!

Das sind unsere Schönsten gemeinsamen Erlebnisse:

An diesen Orten waren / sind wir so glücklich zusammen:

Mein Leben ist durch dich viel schöner geworden, und da fällt mir zuerst ein:

Das liebe ich an dir so ganz besonders:

Dafür bewundere ich dich:

Dafür bin ich dir dankbar:

Das habe ich von dir / durch dich gelernt:

Das ist das liebste Geschenk, das du mir gemacht hast:

Ich bin gespannt auf deine Erfahrungen mit diesem Spiel (sk@sai.de).

Jonny und Stevie streiten



Wer spielt, möchte gewinnen: „Mensch ärgere dich nicht!“

Es gib auch kooperative Spiele: entweder gewinnen oder verlieren alle Mitspieler gemeinsam.

„**Jonny und Stevie streiten**“ ist ganz anders. Bei diesem Spiel gibt sich der eine alle Mühe, dass der andere gewinnt.

So ist es entstanden: Jonny bedankt sich

überschwänglich, dass Stevie ihm bei einer Arbeit geholfen hat, und Stevie gibt Contra: „Du hast mir auch ...!“ – und beide lachen, weil das so schon seit mehr als sechs Jahren geht, dass der eine dem anderen „beweisen“ will, dass der noch lieber ist als er selbst. Und so war dieses Spiel geboren.

Spieler 1 sagt dem Spieler 2, was er ihm verdankt, und das kann gern auch eine Kleinigkeit sein („Du hast mir heute ein richtig gutes Steak gebraten.“) und dafür bekommt Spieler 2 Punkte (1 bis 3). Über die angemessene Punktzahl müssen beide jeweils „streiten“.

Dann ist Spieler 2 dran und Spieler 1 kriegt die Punkte und so geht das hin und her, solange ihr Freude daran habt.

Gewonnen hat, wer am Ende für seine Wohltaten am meisten Punkte von seiner Freundin oder seinem Freund bekommen hat.

Und weil ich weiß, dass dir und deiner Spielpartnerin oder deinem Spielpartner ganz viel einfällt, wofür ihr dankbar seid, müsst ihr das aufschreiben, am besten in ein kleines Büchlein, dass euch dann immer wieder daran erinnert, wie glücklich ihr miteinander lebt.

Und wenn ihr herausgefunden habt, wie gut das euch dieses Spiel tut, dann werdet ihr es jeden Tag spielen wollen.

Kurzfassung: „Wofür bin ich dir heute dankbar?“ und jeder sagt dem anderen eine Sache, und wenn einem mehr einfällt, ist das auch nicht schlimm.

Ihr könnt euch auch ein Spielbrett basteln und schöne Zwischenstationen einbauen (für 10 Punkte vielleicht eine liebe Umarmung). Und für das Ziel muss es was Besonderes sein (der „Verlierer“ könnte den „Sieger“ zum Essen einladen, weil der ja noch lieber ist als er selbst). Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Du musst mir unbedingt ein Foto von eurem Spiel schicken (sk@sai.de)!