

Männer* und Gefühle - ein Einstieg in ein komplexes Thema

*: Dieses Seminar richtet sich an alle, die im Alltag mit Klischees zu tun haben und/ oder auf der Suche nach eigenen Einstellungen in Bezug auf den **Zusammenhang zwischen ihren männlichen Anteilen und Gefühlen** sind - außer Frauen.

Kurz-Seminar mit Austausch, kleine Gruppe

Unsere Gesellschaft misst beim Betrachten von Personen zwei Kriterien enorm hohe Werte bei: Alter und Geschlecht. Das hat sehr starke und beschränkende Auswirkungen auf einzelne Personen. Man wird von außen in **Schubladen** gesteckt. Je nachdem, ob man in der Schublade „jung“ oder „alt“, „Frau“ oder „Mann“ steckt, gibt es **bestimmte Unterstellungen und bestimmte Erwartungen**, was man zu tun und zu unterlassen hat.

In diesem Seminar geht es um Männer* und Gefühle, was für die Schublade „Mann“ schon zu eng ist. Männern wird von klein auf **Wut erlaubt, auch Verachtung, Traurigkeit manchmal und dann hört es so ziemlich auf**. Dabei gibt es wesentlich mehr Gefühle. Was auch noch besonders ist: **Bei Männern wird von außen festgelegt**, zu welchem Zeitpunkt, in welcher Situation, **unter welchen Umständen Männer Gefühle haben dürfen**. Zum Glück wird es von Generation zu Generation offener, trotzdem sind diese gesellschaftlichen Einflüsse noch vorhanden. Und das alles zusätzlich zur persönlichen familiären Prägung mit der Langzeitwirkung. Auch wenn man eigentlich erwachsen, frei und unabhängig ist, gibt es dennoch jede Menge Situationen, in denen man sich wie ferngesteuert fühlt oder verhält. Wo man merkt, dass irgendetwas in einem drinnen verknotet, merkwürdig, widersprüchlich, eingeengt oder ungesund ist.

- Wie war früher Ihr Umgang mit Gefühlen?
- Wie ist derzeit Ihr Umgang mit Gefühlen?
- **Wie würden Sie gern mit Gefühlen umgehen?**

Die gesamte Thematik ist derart umfangreich, dass wir uns in diesem Seminar mit einem grundlegenden Herantasten und einigen konkreten Einblicken befassen. **Bringen Sie dafür gern Beispiele aus Ihrem Leben mit**. Sie können sich aussuchen, ob Sie sich dabei auf eigene Gefühle aus Ihrer Vergangenheit, auf eigene aktuelle Gefühle oder Gefühle Ihres Gegenübers beziehen. Bei Interesse biete ich für diese umfangreiche Thematik gern weiterführende Seminare an.

Jeder darf etwas sagen. **Niemand muss** etwas sagen. Jeder darf sich etwas anhören. Niemand muss sich etwas anhören. Selbstverständlich bleibt alles Gesprochene in diesem Raum und wird nicht nach außen getragen.

Zeit: 4 Stunden. Ein weiterer Termin ist in Planung. Bei Interesse bitte melden.

Ort: **Bäbelitz 6**, 17179 Behren-Lübchin

Teilnehmer: mind. 3, max. 6

Teilnahmegebühr: **50 €** pro Person (42,02 € netto + 19 % U.st. 7,98 € = 50 € brutto), für Studenten ermäßigt

Die Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Teilnahmegebühr. Wenn Sie Ihre Anmeldung weniger als eine Woche vorher rückgängig machen oder ohne Abmeldung nicht teilnehmen, haben Sie die volle Teilnahmegebühr zu zahlen.