

Gefühle und Maskulinität⁵

In einer patriarchalen Gesellschaft wird die Annäherung an Maskulinität immer wieder belohnt, während Femininität abgewertet wird, sodass Menschen aller Geschlechter maskuline Verhaltensweisen verinnerlichen und ausüben. Dieses Puzzleteil möchte einen Raum bieten, um diese Prozesse in Bezug auf das eigene emotionale Erleben und den Ausdruck von Gefühlen zu reflektieren.

Zu Beginn des Puzzleteils nehmt euch Zeit zum Ankommen. Habt ihr gut für euch gesorgt? Wollt ihr euch noch etwas zu trinken holen oder noch einmal auf die Toilette, bevor ihr anfangt?

Emo-Runde mit Moderationskarten (ca. 10 min)

Jede Person nimmt sich eine Moderationskarte und gestaltet diese innerhalb von zwei bis drei Minuten mit den Händen, um das aktuelle Befinden auszudrücken. Es ist möglich, die Karte zu reißen, zu knicken, zu falten etc.

Anschließend könnt ihr mit einer Emo-Runde beginnen und euch eure gestalteten Karten vorstellen.

Mögliche Fragen in dieser Runde:

- Wofür steht diese Karte?
- Welche Gefühle sind bei mir da?

5 Wir haben uns dafür entschieden, über Maskulinität statt über Männlichkeit zu sprechen. Bei Maskulinität geht es für uns weniger um die biologistische Vorstellung von „Männern“ als um (alltägliche) Verhaltensweisen und (Selbst-) Darstellungen, die Personen durchführen, um als „männlich“ wahrgenommen zu werden. Das bedeutet, dass alle Personen häufig oder weniger oft Verhaltensweisen ausführen, die in dieser Gesellschaft als maskulin gelten.

Wie wollen wir miteinander reden? (ca. 15 min)

Für dieses Puzzleteil kann es noch einmal wichtig sein, neue Vereinbarungen zu schließen, wie ihr miteinander reden wollt, oder diese Vereinbarungen zu erneuern. Grundsätzlich ist dieses Puzzleteil dazu angelegt, in einen persönlichen Austausch über Gefühle zu kommen und diese im Alltag allgemein bewusster wahrzunehmen.

Um eine entsprechende Atmosphäre zu gestalten, halten wir folgende Vereinbarungen für wichtig:

- **vertrauensvoll:** Was hier gesagt wird, bleibt hier.
- **bedürfnisorientiert:** Ihr könnt euch rausnehmen, wenn ihr eine Auszeit braucht. Ihr könnt bei einem Thema verweilen, wenn es euch gerade ein Anliegen ist.
- **achtsam:** Ihr könnt auf Redeanteile achten und aufmerksam zuhören, wenn sich eine Person mitteilt. Schweigen könnt ihr als Nachdenkpausen annehmen, in welchen das Gespräch eine neue Richtung einschlagen kann.
- **respektvoll:** Ihr könnt für euch selbst, über eure eigenen Gefühle, Wahrnehmung und Bedürfnisse (Ich-Botschaften statt allgemeiner Aussagen) sprechen. Wenn ihr Kritik geben oder annehmen möchtet, dann erinnert euch daran, dass Kritik ein Geschenk ist.

Welche weiteren Vereinbarungen sind für euch wichtig, um euch für einen Austausch über Gefühle zu öffnen? Was braucht ihr dafür?

Nehmt euch einige Minuten, um für euch allein darüber nachzudenken. Anschließend könnt ihr euch in der Gruppe darüber austauschen, was für euch wichtig ist. Haltet die Punkte gern schriftlich fest.

Welche Gefühle kennst du? (ca. 20 min)

Holt die kleine Box 'Heute bin ich ...' hervor. Verteilt die 20 Kärtchen mit den Fischen im Raum/auf dem Boden. Wandert anschließend zwischen den Fischen umher und überlegt euch bei den verschiedenen Fischen, für welches Gefühl sie jeweils stehen könnten. Beschriftet die Fische mit kleinen Zettelchen, bis euch die Ideen ausgehen. Jeder Fisch kann für verschiedene Gefühle stehen und es ist durchaus möglich, dass ein Fisch fünf oder mehr Gefühlsassoziationen weckt.

Nachdem ihr die Fische mit Gefühlen in Verbindung gebracht habt, kommt wieder als Gruppe zusammen. Nun habt ihr die Möglichkeit euch über folgende Fragen auszutauschen:

- Wie habe ich mich insgesamt mit dieser Übung gefühlt?
- Welche Gefühle konnte ich besonders schnell/einfach benennen?
- Bei welchen Gefühlen fiel es mir eher schwer, Worte zu finden?
- Über welches Gefühl/Gefühlswort hast du dich besonders gefreut?
- Welches Gefühl möchtest du in deinem Alltag bewusster wahrnehmen?

Emotionalität und Maskulinität (ca. 1 h)

Materialien:

- **Filmausschnitt** aus 'The Mask you live in': ca. 14:22 (,We are becoming much more bifurcated...') bis ca. 17:57 (,... It was the most exquisite sense of dilemma.')
- **Textausschnitt** aus 'Goodbye Gender'

Überlegt euch in der Gruppe, ob ihr erst den Filmausschnitt anschauen und dann den Text lesen möchtet. Vielleicht möchtet ihr

dazwischen schon ins Gespräch kommen. Vielleicht ist es für euch stimmig, den Film und den Text direkt nacheinander anzuschauen bzw. zu lesen.

Fragen-Vorschläge zum Filmausschnitt

- Welcher Moment ist dir besonders hängen geblieben?
- Welche Emotionen sind Jungs/Männern erlaubt? Welcher Ausdruck ist erlaubt?
- Erinnerst du dich an Glaubenssätze über Maskulinität und Emotionen, die du mit dir herumträgst oder herumgetragen hast?
- Welchen Zusammenhang siehst du zwischen Männlichkeitsanforderungen und Sexismus/Misogynie (Frauenfeindlichkeit)?

Fragen-Vorschläge zum Textausschnitt

- Welches Bild von einem „Cowboy“ wird in diesem Text entworfen? Inwiefern sind „Cowboys“ un_verletzlich, weich_hart oder emotional?
- Welche Emotionen werden in dem Text genannt? Wie geht ein „Cowboy“ mit diesen Emotionen um?
- Wie wirkt sich Maskulinität in diesem Text auf die Beziehung zum eigenen Körper aus?
- Wie verändert dieser Text euren Blick auf Maskulinität?
- In welchen Passagen nehmt ihr Emotionalität und Verletzlichkeit besonders wahr?

Pause (15-20 min)

Wenn ihr euch nicht sowieso schon eine Pause gegönnt habt, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Bevor ihr anschließend weitermacht, findet noch einmal zu eurem Körper zurück. Nehmt euch auch gern bewusst Zeit für euch allein und geht eine kleine

Runde spazieren. Vielleicht kennt ihr auch ein Warm-up, mit dem ihr wieder einsteigen könnt.

Was hat das mit mir zu tun? Reflexion des aktuellen Umgangs mit Emotionen und emotionaler Unterstützung (ca. 40 min)

Die folgenden Fragen wurden für Personen entwickelt, die sich als männlich positionieren, und lassen sich in ähnlicher Form in dem Fragebogen 'Are you a manarchist?' finden, abgerufen unter <http://anarchalibrary.blogspot.de/2010/09/are-you-manarchist-questionnaire-2001.html>

Wenn du dich nicht als männlich positionierst, kann es für dich vielleicht trotzdem interessant sein, über diese Fragen nachzudenken, um die An- und Abwesenheit von emotionaler Unterstützung durch männlich positionierte Personen in deinem Leben wahrzunehmen.

Nehmt euch jeweils 20 Minuten Zeit, um euch zu den Fragen Notizen zu machen, und kommt dann anschließend für weitere 20 Minuten zusammen, um euch über eure Eindrücke und Gefühle auszutauschen.

- Kannst du dich nur zärtlich und liebevoll gegenüber einer nahen Person oder Partner_in zeigen, wenn Freund_innen oder Familie an- oder abwesend sind?
- Sprichst du mit weiblich positionierten Freund_innen über andere Themen als mit männlich positionierten Freund_innen, vor allem bei emotionalen Themen?
- Sprichst du nur mit weiblich positionierten Freund_innen (und nicht mit männlich positionierten Freund_innen) über romantische Beziehungen oder Probleme in diesen Beziehungen?

- Lässt du deine emotionalen Bedürfnisse von weiblich positionierten Personen erfüllen, egal ob du mit ihnen in einer romantischen Beziehung bist oder nicht? Oder führst du liebevolle und fürsorgliche Beziehungen mit männlich positionierten Personen, wo du deine Gefühle ansprechen kannst und deine emotionalen Bedürfnisse erfüllt werden?
- Glaubst du, dass Frauen „natürliche Eigenschaften“ wie „Passivität“, „Süßsein“, „Mitgefühl“, „Fürsorglichkeit“, „Achtsamkeit“, „Großzügigkeit“, „Schwäche“ und „Emotionalität“ haben, die durch Geschlecht vorgegeben sind? Falls du das nicht glaubst, verlässt du dich manchmal trotzdem auf solche Eigenschaften, damit deine Bedürfnisse erfüllt werden?
- Welche weiteren Aspekte eures aktuellen Verhaltens fallen euch ein, die euch in diesem Zusammenhang wichtig erscheinen?
- Was löst die Beantwortung der Fragen und der Austausch darüber bei dir aus? Welche Gefühle sind gerade präsent?

Lust auf Veränderung? (ca. 20 min)

Bevor ihr mit der Abschlussrunde beginnt, nehmt euch fünf Minuten Zeit, um über folgende Fragen allein nachzudenken und euch Notizen zu machen:

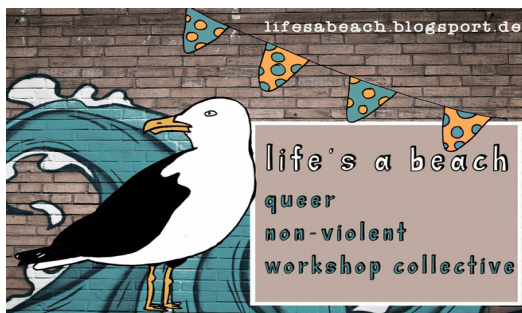
- Was möchte ich mir in nächster Zeit in Bezug auf meinen Umgang mit Gefühlen und meine Suche nach emotionaler Unterstützung vornehmen?
- Was möchte ich gerne lernen? Was würde ich gerne einmal ausprobieren? Was würde ich gerne verlernen?

In der Abschlussrunde habt ihr die Möglichkeit, zu teilen, was ihr euch vorgenommen habt. Ihr könnt allerdings auch gern über folgende Punkte sprechen:

- Wie geht es mir jetzt nach diesen drei Stunden?
- Was hat mich bewegt und berührt?
- Was nehme ich für mich persönlich mit?

*Dieses Puzzle-Teil wurde vom Workshop-Kollektiv *life's a beach* gestaltet.*

*Mehr Infos zu *life's a beach* unter*
lifesabeach.blogspot.de



puzzleteil „gefühle und maskulinität“
pro_feministische akademie

'Cowboy'-Sein

Quelle: Rae Spoon & Ivan E Coyote

'Goodbye Gender' (2014). w_orten & meer, Berlin. S.48-49

Solange ich mich zurückerinnern kann, arbeitete Onkel Carl auf Ölbohranlagen. Wir wussten vorher nie, ob er an Weihnachten oder Thanksgiving auftauchen würde. Alles hing davon ab, ob sein Chef der Crew freigeben würde oder nicht, und das kam auf den Erdölpreis an. Manchmal fuhr es aus Saskatchewan zurück zwölf Stunden durch, um mit uns zusammen zu sein. Andere Male war er nicht erreichbar und arbeitete irgendwo weit draußen auf dem flachen, gefrorenen Land. Einmal, als er Weihnachten nach Hause kam, wusste niemensch, dass er ein paar Monate vorher den Teil eines Fingers verloren hatte. Mein Onkel spielte uns damit einen Streich. Er kam zu mir und machte diesen Trick, bei dem er so tat, als ob er einen Teil seines Fingers abriss, was normalerweise so gemacht wird, dass der Finger zurückgezogen wird und ein Teil des Daumens an der anderen Hand sieht dann so aus, als wäre das der abgerissene Teil des Fingers. Bloß gab es diesmal am Ende keinen „Ich-mache-nur-Spaß-Moment“, und er lachte noch eine halbe Stunde lang, nachdem ich kreischend entdeckt hatte, dass wirklich ein Teil seines Fingers fehlte. Obwohl er mich manchmal schockte, liebte ich es, wenn er mir Aufmerksamkeit schenkte. Ich nahm es ihm nicht einmal übel, als er mir, beim Versuch mich auf seine Schultern zu heben, aus Versehen den Arm auskugelte. Ich weinte bloß, bis meine Verwandten mir Süßigkeiten gaben und wir dann merkten, dass sich mein Arm auf dem Weg in die Notaufnahme von selbst wieder eingekugelt hatte.

Meine Onkel, die auf den Ölbohranlagen arbeiteten, waren oft monatelang weg von zu Hause. Sie arbeiten vierzehn Stunden oder mehr am Tag, in jeder Saison, die ihnen die Einöde aufbürdete. Alle drei gingen, sobald sie konnten, von der Schule ab und verdienen jetzt mehr Geld als die meisten, die auf der Universität gewesen waren. Das Leben auf den Ölbohranlagen ist einsam. Als ich noch klein war, passierte es immer mal wieder, dass einer meiner Onkel mitten in der Nacht betrunken anrief und uns alle vier Kinder sprechen wollte, um uns zu sagen, dass er uns lieb hat. Wir witzelten darüber und machten einander Zeichen, während wir den Hörer weitergaben, gleichzeitig aber spürte ich die Einsamkeit meiner Onkel und fand mich darin wieder.

Als mein Bruder Jack starb, trugen meine Onkel seinen Sarg ohne zu weinen, von der Kirche bis zum Grab. Ich schaute zu ihnen hoch, als sie an mir vorbeigingen und wünschte mir, so stark zu sein wie sie (...)

In Tagträumen stellte ich mir manchmal vor, ich wäre so wie sie, mitten in der Einöde allein unterwegs mit meinem Truck, Rauch aus dem Fenster blasend, in Motels und gemieteten Wohnwägen übernachtend. Ich würde Garth Brooks hören und Willie Nelson und Randy Travis. Meine Hände wären schmutzig vom Öl. Ich wollte ein „Cowboy“ sein, damit ich meine Tränen zurückhalten und meine Familie beschützen kann.

Ich habe mal geraucht und getrunken, aber dann ließ ich beides sein. Habe nie gelernt, Auto zu fahren, auf Ölbohranlagen zu arbeiten oder zu reiten, aber ich habe Lieder über diese Dinge geschrieben. Ich war nicht wirklich ein „Cowboy“, aber in meinem Herzen war ich immer einsam, einsam genug, um mit Überzeugung davon zu singen. Wenn ich Angst habe, mache ich mich möglichst groß und versuche, so zu gehen wie meine Onkel. Ich verstecke mich hinter ironischen Bemerkungen. Inzwischen habe ich Sachen gelernt, die sie dir in der Einöde nicht beibringen, wie zum Beispiel, dass es manchmal gut sein kann, zu weinen, aber ich mich ganz einsam fühle, werde ich immer wieder in die freundliche Unnahbarkeit zurückfallen, die ich von meinen Onkeln gelernt habe.