# Männer als Klienten.
# Was ist Männlichkeit?
# Gesunde vs. toxische Männlichkeit

Der männliche Pol ist die zielgerichtete Energie, die begeistert und mitreißt, die entfacht und eine Mission hat. Sie sucht Freiheit und liebt das Abenteuer. Diese Energie liebt deshalb Sport und Wettkampf, das Risiko und Gefahren. Männer wollen Unbekanntes entdecken und erobern. Der männliche Pol liebt es, den weiblichen zu begeistern und zu erobern – je mehr sie sich hingibt, desto mehr wird er gestärkt. Yin stärkt und ergänzt Yang.

©Volodymyr

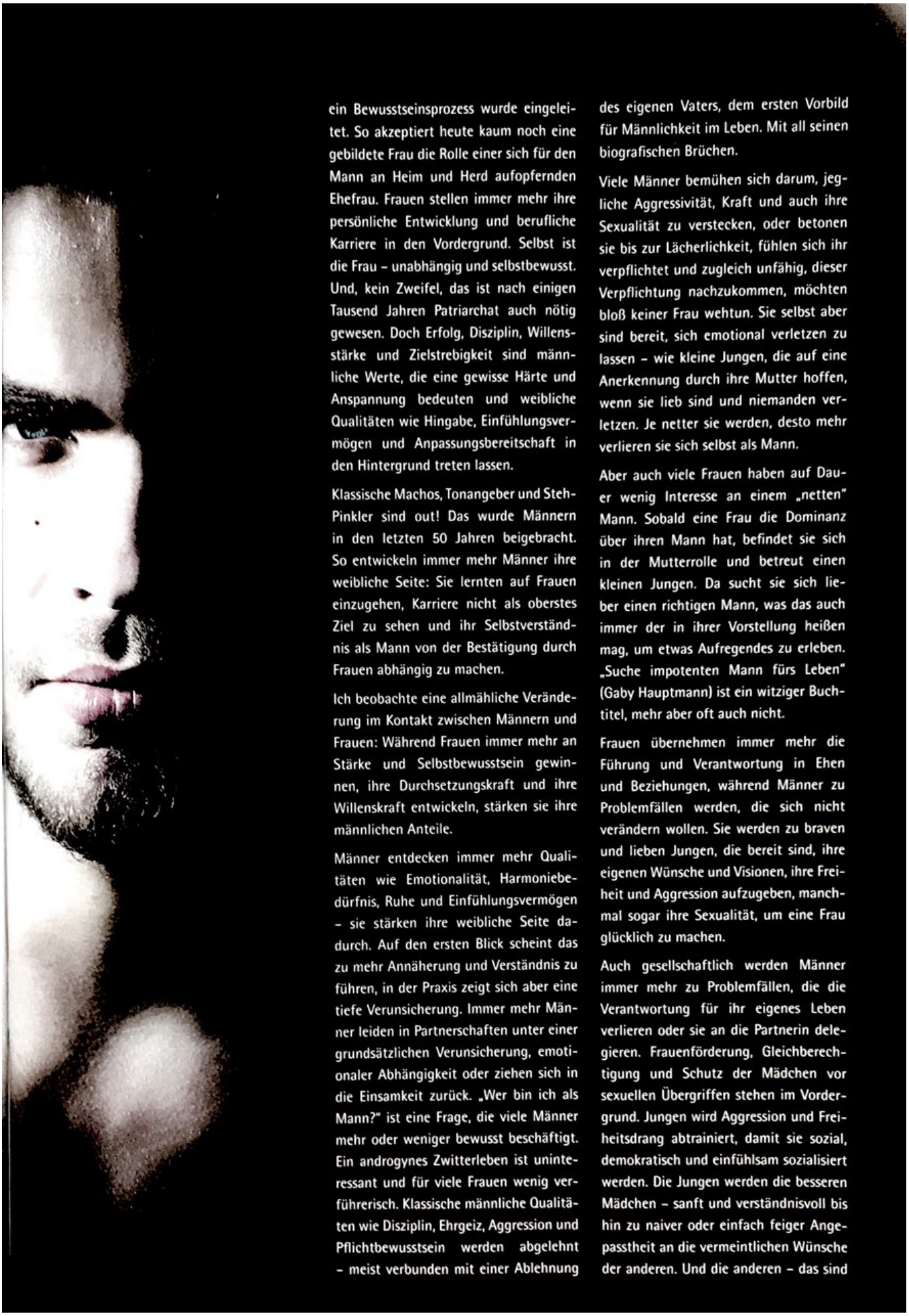
Diese Polarität entsteht, wenn ein Mann sich in seiner Stärke und Erotik als Mann fühlt und gelernt hat, die Spannung aufzubauen, zu halten und zu genießen. Und wenn seine Partnerin zugleich bereit ist, ihre Weiblichkeit und Hingabe zu spüren und sich begeistern zu lassen, um ihre weibliche Sexualität zu leben.

| Yin | Yang |
|---|---|
| Empfänglichkeit | Durchsetzungskraft |
| Einfühlungsvermögen | Führung |
| Kommunikation | Eigenverantwortlichkeit |
| Langsamkeit | Schnelligkeit |
| Liebesfähigkeit | Bewusstsein |
| Vertrauen | Kontrolle |
| Hingabe | Mut |
| Loslassen | Klarheit |
| Flexibilität | Entscheidungsfähigkeit |
| Präsenz | Zielstrebigkeit |
| Spiel | Disziplin |
| Fürsorglichkeit | Abenteuer |
| Verbindlichkeit | Unabhängigkeit |
| liebt Kuscheln und Nähe | liebt guten Sex |
| gefühlsbetont | gedankenbetont |

## Freiheit, innere Stärke und Unabhängigkeit erleben

Die meisten Männer haben ihr Herz an die Frauen verloren: an die Mutter, die Kindergärtnerin, die Freundin, die Ehefrau. Solange Männer auf Bestätigung durch Frauen hoffen, bleiben sie in einer abhängigen und isolierten Position. Als netter Mann bemühen sich immer mehr Männer um die Gunst einer Frau, ohne zu bemerken, dass sie damit das Beste opfern, das sie besitzen: ihre Männlichkeit. Eine Initiation stellt eine neue Identität als Herzenskrieger dar: frei, unabhängig, mutig und liebesfähig.

Die Frauenbewegung hat in den letzten Jahren eine deutliche Veränderung im Selbstverständnis von Männern und Frauen erreicht. Traditionelle Werte, die mit stereotypen Denk- und Verhaltensweisen einhergehen, wurden infrage gestellt und



ein Bewusstseinsprozess wurde eingeleitet. So akzeptiert heute kaum noch eine gebildete Frau die Rolle einer sich für den Mann an Heim und Herd aufopfernden Ehefrau. Frauen stellen immer mehr ihre persönliche Entwicklung und berufliche Karriere in den Vordergrund. Selbst ist die Frau – unabhängig und selbstbewusst. Und, kein Zweifel, das ist nach einigen Tausend Jahren Patriarchat auch nötig gewesen. Doch Erfolg, Disziplin, Willensstärke und Zielstrebigkeit sind männliche Werte, die eine gewisse Härte und Anspannung bedeuten und weibliche Qualitäten wie Hingabe, Einfühlungsvermögen und Anpassungsbereitschaft in den Hintergrund treten lassen.

Klassische Machos, Tonangeber und Steh-Pinkler sind out! Das wurde Männern in den letzten 50 Jahren beigebracht. So entwickeln immer mehr Männer ihre weibliche Seite: Sie lernten auf Frauen einzugehen, Karriere nicht als oberstes Ziel zu sehen und ihr Selbstverständnis als Mann von der Bestätigung durch Frauen abhängig zu machen.

Ich beobachte eine allmähliche Veränderung im Kontakt zwischen Männern und Frauen: Während Frauen immer mehr an Stärke und Selbstbewusstsein gewinnen, ihre Durchsetzungskraft und ihre Willenskraft entwickeln, stärken sie ihre männlichen Anteile.

Männer entdecken immer mehr Qualitäten wie Emotionalität, Harmoniebedürfnis, Ruhe und Einfühlungsvermögen – sie stärken ihre weibliche Seite dadurch. Auf den ersten Blick scheint das zu mehr Annäherung und Verständnis zu führen, in der Praxis zeigt sich aber eine tiefe Verunsicherung. Immer mehr Männer leiden in Partnerschaften unter einer grundsätzlichen Verunsicherung, emotionaler Abhängigkeit oder ziehen sich in die Einsamkeit zurück. „Wer bin ich als Mann?" ist eine Frage, die viele Männer mehr oder weniger bewusst beschäftigt. Ein androgynes Zwitterleben ist uninteressant und für viele Frauen wenig verführerisch. Klassische männliche Qualitäten wie Disziplin, Ehrgeiz, Aggression und Pflichtbewusstsein werden abgelehnt – meist verbunden mit einer Ablehnung des eigenen Vaters, dem ersten Vorbild für Männlichkeit im Leben. Mit all seinen biografischen Brüchen.

Viele Männer bemühen sich darum, jegliche Aggressivität, Kraft und auch ihre Sexualität zu verstecken, oder betonen sie bis zur Lächerlichkeit, fühlen sich ihr verpflichtet und zugleich unfähig, dieser Verpflichtung nachzukommen, möchten bloß keiner Frau wehtun. Sie selbst aber sind bereit, sich emotional verletzen zu lassen – wie kleine Jungen, die auf eine Anerkennung durch ihre Mutter hoffen, wenn sie lieb sind und niemanden verletzen. Je netter sie werden, desto mehr verlieren sie sich selbst als Mann.

Aber auch viele Frauen haben auf Dauer wenig Interesse an einem „netten" Mann. Sobald eine Frau die Dominanz über ihren Mann hat, befindet sie sich in der Mutterrolle und betreut einen kleinen Jungen. Da sucht sie sich lieber einen richtigen Mann, was das auch immer der in ihrer Vorstellung heißen mag, um etwas Aufregendes zu erleben. „Suche impotenten Mann fürs Leben" (Gaby Hauptmann) ist ein witziger Buchtitel, mehr aber oft auch nicht.

Frauen übernehmen immer mehr die Führung und Verantwortung in Ehen und Beziehungen, während Männer zu Problemfällen werden, die sich nicht verändern wollen. Sie werden zu braven und lieben Jungen, die bereit sind, ihre eigenen Wünsche und Visionen, ihre Freiheit und Aggression aufzugeben, manchmal sogar ihre Sexualität, um eine Frau glücklich zu machen.

Auch gesellschaftlich werden Männer immer mehr zu Problemfällen, die die Verantwortung für ihr eigenes Leben verlieren oder sie an die Partnerin delegieren. Frauenförderung, Gleichberechtigung und Schutz der Mädchen vor sexuellen Übergriffen stehen im Vordergrund. Jungen wird Aggression und Freiheitsdrang abtrainiert, damit sie sozial, demokratisch und einfühlsam sozialisiert werden. Die Jungen werden die besseren Mädchen – sanft und verständnisvoll bis hin zu naiver oder einfach feiger Angepasstheit an die vermeintlichen Wünsche der anderen. Und die anderen – das sind

im Leben von immer mehr Jungen heute die Frauen, denen er gefallen will und deren Werte er auch als erwachsener Mann übernimmt.

Das geht so weit, dass viele Frauen sich danach sehnen, einen Mann an ihrer Seite zu haben, der Integrität und Rückgrat hat und den Mut, ihnen auch mal in ehrlicher und respektvoller Form Kontra zu bieten. Ein Mann, den Frau auch mal anschreien kann und der nicht weinend zusammenfällt oder ängstlich wegläuft, sondern dagegenhalten kann. Ein Mann, der Konflikte, Schmerzen oder Verluste riskiert, um sich selbst und seinen Visionen treu zu bleiben. Immer mehr Frauen sehnen sich nach Männern, die wissen, was sie wollen und bereit sind, dafür zu kämpfen. Männer, die entschieden Ja, aber auch Nein sagen können und nicht ihre Fahne mit einem lauwarmen „Mal schauen" in den Wind hängen. Frauen vermissen einen Mann, der auch mal einen emotionalen Sturm aushält und den Kontakt zu seinem eigenen Herzen nicht verliert.

### Weichspülprogramme für Männer

Gerade die Angebote auf dem esoterischen und therapeutischen Markt sind geprägt von weiblicher Dominanz: Frauen leiten die Gruppen, es geht um die Kultivierung weiblicher Werte und Qualitäten: Einfühlungsvermögen, Langsamkeit, Weichheit, endloses Umarmen und Kuscheln, Spüren, Loslassen. Was machen Männer in dieser Atmosphäre mit Aggressionen, Kraft, Mut und Kampfeslust?

Dazu kommt, dass die meisten Männer sehr auf Frauen fixiert sind und ohne die nötige Führung und Unterstützung kaum die emotionale Nähe und den Kontakt unter Männern finden, wie sie es bei den Frauen erleben.

Fazit: das therapeutische Weichspül-Programm ist für die meisten Männer Gift und bestärkt sie in ihrer Rolle als Mamasöhnchen, anstatt Impulse und Initiationen ins Mannsein zu bieten. Es verstärkt die Fixierung und Idealisierung des Weiblichen, wie viele Männer es ihr ganzes Leben schon gewohnt sind.

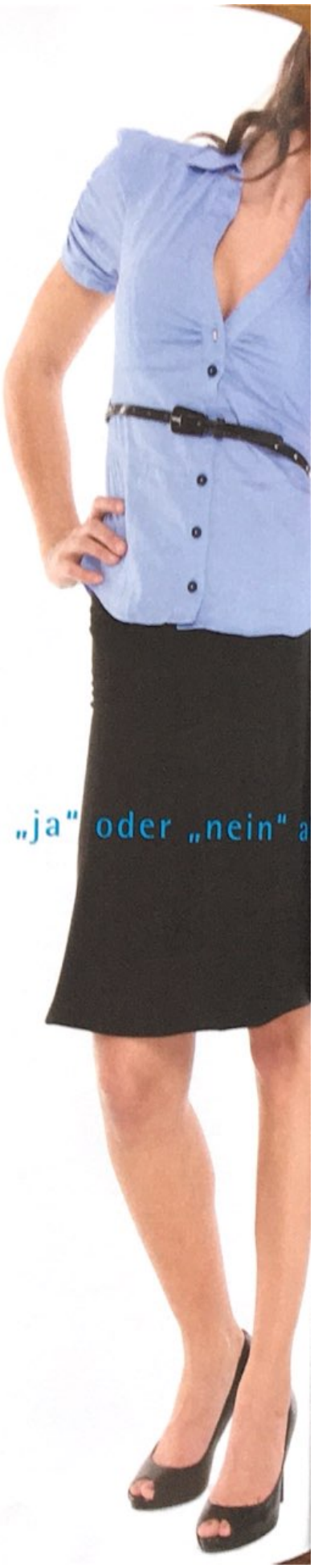
### Männliche Kraftquellen

Frauen sind die Menschen, mit denen wir Männer emotionale Nähe zulassen: Mutter, Großmutter, Kindergärtnerin, Lehrerin, Partnerin, Geliebte, Freundin. In diesem Jahrhundert erleben wir die abwesenden Väter, einen Mangel an männlichen Bezugspersonen und Vorbildern. Und während Frauen sich oft gegenseitig emotionalen Kontakt und Unterstützung geben, isolieren sich Männer in ihren Gefühlen immer mehr. Kontakte zu anderen Männern reduzieren sich auf Hobbys, Sport oder Alltagsgespräche. Dies ist meist ein Spiegel für das Verhältnis zum eigenen Vater: Wirkliche emotionale Nähe, Herzlichkeit und verbindliche Freundschaft fehlen hier oft, ganz zu schweigen von Körperkontakt. Die Erfahrung zu machen, was es heißt, sich mit der Kraft und Unterstützung der Väter und Großväter und der ganzen Linie der männlichen Ahnen zu verbinden, kann überwältigend sein – hier gibt es die Kraftquelle der eigenen Wurzeln zu entdecken, von der die meisten männlichen Einzelkämpfer unserer Kultur abgeschnitten sind.

Es geht darum, dass aus großen Jungen Männer werden. Dieser Weg beginnt mit dem Verlassen der Komfortzone, dem Verlassen der weiblichen Nestwärme und führt in eine oft rauere, aber herzliche Männerwelt.

Immer mehr Männer haben Frauen als Freundinnen und Beraterinnen für persönliche Themen und Probleme – ein Irrweg. Der Weg eines Mannes führt aus dem meist dominanten Einfluss des Weiblichen zu einem neuen Kontakt mit Männern: Echte Männerfreundschaften sind herzlich, schonungslos ehrlich und emotional stärkend. Denn: Wie aus einem Jungen ein Mann wird, kann man nur von Männern lernen, niemals, wirklich niemals von Frauen. Im ehrlichen Spiegel von anderen Männern, jenseits von Konkurrenz, oberflächlicher Ablenkung und intellektueller Besserwisserei erfährt sich ein Mann als Mann. Ein anwesender Vater, der Reibungsfläche, aber auch Wärme bietet, männliche Vorbilder und Bezugspersonen in Kindheit und Jugend, aber auch ältere Mentoren erfüllten traditionell diese Aufgaben. Aber das ist heute leider immer seltener der Fall.

Eine Initiation ins Mannsein fehlt vielen Männern, und so laufen sie verloren als Mamasöhnchen den Frauen hinterher, um



er nicht „mal schauen"

sich als Mann zu empfinden, bleiben ewiger Rebell gegen den Vater und das Patriachat oder ziehen sich auf eine emotionslose und arrogante Position als intellektuelle Besserwisser zurück.

Wir wollen nicht Frauen die Schuld an den verweichlichten Männern geben, sondern wollen den Mann aufrütteln, seine männliche Identität zu entdecken, sein Selbstbewusstsein und seine emotionale Autonomie zu stärken, um Verantwortung für das Leben als Mann zu übernehmen. Erst ein Mann, der seine männlichen Qualitäten wie Mut, Ehrlichkeit und Selbstdisziplin entwickelt hat, ein positives Verhältnis zu seinem Aggressionspotenzial entwickelt und Führung über sein Leben hat, kann auch in den Genuss seiner weiblichen Anteile kommen.

## 1. Fünf Typen junger Rebellen

### Der Prinz

Er ist der Sohn eines Königs. Aber das macht aus ihm weder einen Mann noch einen Herrscher. Aber er fühlt sich so: Auto, Geld, Schloss, Yacht. Er profitiert von seinem Vater, lehnt ihn aber ab. Er ist ironisch und besserwisserisch. Frauen gegenüber ist er der charmante Traumtänzer und toller Liebhaber, der gern anderen Männern die Frau ausspannt. Er erobert nur, ist aber nicht beziehungswillig.

### Der Weltverbesserer

Er ist der Intellektuelle mit vielen Ideen und Idealen. Er weiß genau, was sein Vater falsch gemacht hat. Er macht Männer für das Elend der Welt verantwortlich. Er hat immer die besseren Argumente, aber er hat keinen realen Einfluss, weil er keine Verantwortung übernimmt. Er wird von Frauen manipuliert. Er scheitert an sich selbst und will bloß nicht so werden wie sein Vater, der Ausbeuter.

### Der Erleuchtete

Er lebt in esoterischen oder religiösen Kreisen oder in der Drogenszene. Er praktiziert Yoga und Meditation, wendet sich vom Materialismus und einer beruflichen Karriere ab. Statt eines Vaters sucht er das Weibliche oder einen geistigen Mentor. Er ist besonders oft jungenhaft und unreif. Er bleibt auf seinen verdrängten Aggressionen und seiner unterdrückten Sexualität sitzen. Er kämpft für nichts.

### Der Steppenwolf

Er ist einsam, unruhig und heimatlos, voller Rebellion und Hass und führt ein Leben als „lonesome cowboy". Er hat Härte und Schicksalsschläge erlitten. Er ist verschwiegen und behält Geheimnisse und Gefühle für sich. Die Freiheit ist ihm wichtig, daher legt er sich auf nichts fest und geht keine Bindung ein. Auto oder Motorrad sind ihm wichtig. Keiner kennt ihn wirklich.

### Der Angepasste

Manchmal kommt es gar nicht zur Rebellion, der Angepasste flüchtet sich in Mamas Arm. Er führt ein lauwarmes und sicheres Leben. Er ist höflich und oberflächlich, keine Emotionen, keine Reibung, kein Streit. Er will aus Unwissenheit oder Bequemlichkeit nichts verändern. Er ist nicht wirklich glücklich. Er kann plötzlich explodieren, daher ist er gefährlich: In „Falling down" trägt er einen ganzen Film lang ein kurzärmliges weißes Hemd. Fehlt eigentlich nur noch die kurze Hose.

©W. Heiber Fotostudio

©ASDF

## Die Vaterwunde

Jeder von uns wurde irgendwann einmal vom Vater verletzt, enttäuscht oder zurückgesetzt, Anerkennung und Bestätigung wurden verweigert, Missachtung, Schläge, Lügen oder Ausnutzung kamen vor.

**Die Wunde entsteht, wenn der Junge in die raue Männerwelt gerissen wird.**

Akzeptierst du es, weil du erkennen kannst, dass es dir geholfen hat, männlicher, reifer, erwachsener zu werden? Selbstständiger und verantwortungsbewusster? Oder bist du im Vorwurf und Widerstand geblieben, ist der Kontakt belastet oder abgebrochen?

## „Vater, ich danke dir für ..."

©realstock!

Ist die Sehnsucht nach dem Vater stärker als der Schmerz durch die Wunde? Oder sehnst du dich zurück in Mamas Schoß?

## 2. Der Weg zum Vater in fünf Schritten

Wenn du dich nach einem intensiveren Kontakt mit deinem Vater sehnst, dich aussöhnen und Frieden finden willst, dann warte nicht, bis dein Vater unter der Erde liegt.

### Erster Schritt: Nichts mehr einfordern

Nicht Lob, Geld, eine Entschuldigung oder irgendetwas anderes – er schuldet dir nichts mehr. Ab einem gewissen Alter bist du dran mit Geben.

### Zweiter Schritt: Irrtümer erkennen

Vielleicht siehst du ihn immer noch mit den Augen der Mutter und hast ihre Ansichten, Wertvorstellungen und Meinungen über ihn übernommen. Vielleicht glaubst du immer noch, dass er an deinem Unglück schuld ist. Vielleicht kennst du seine Sichtweise der Dinge nicht. Recht oder Liebe, manchmal muss man sich im Leben entscheiden. Willst du recht behalten oder suchst du Liebe und Kontakt mit ihm?

### Dritter Schritt: Vergebung

Verzeih deinem Vater alles, was passiert ist, egal, was es war. Geh davon aus, dass ein Vater seinen Sohn immer liebt, wenn auch manchmal auf eine besondere Art. Vielleicht weiß er einfach nicht, wie er seine Liebe zum Ausdruck bringen soll. Er hat seine eigene Art entwickelt, mit seinen Erlebnissen umzugehen. Vielleicht hast du aus deiner Vaterwunde etwas gelernt und besondere Fähigkeiten entwickeln können.

### Vierter Schritt: Wertschätzung

Folgende Fragen kannst du dir stellen:

Was hast du deinem Vater zu verdanken? Was hat er für dich getan? Was hat er für seine Familie und damit auch für dich an Visionen, Träumen und Karriere aufgegeben? Welche Aspekte von Männlichkeit schätzt du an ihm? Wofür bist du ihm dankbar?

**Schreib es auf. Einfache Sätze, die beginnen mit**
**„Vater, ich danke dir für ..."**
**oder**
**„Papa, ich liebe dich für ..."**

### Fünfter Schritt: Respekt

Der Respekt ist der entscheidende Schritt, um deinem Vater einen angemessenen Platz in deinem Leben zu geben. Auch wenn deine Mutter dich zum Prinzen gemacht hat, bleibt dein Vater der König.

- Stell ein schönes Foto deines Vaters in der Wohnung auf oder trage es in der Brieftasche mit dir.

- Rede respektvoll über deinen Vater und kritisiere ihn nicht in der Öffentlichkeit.

- Unterstütze den guten Kontakt deines Vaters zu deinen Kindern.

- Lass seine Ansichten in Gesprächen stehen und verzichte darauf, das letzte Wort zu haben.

- Lehne Ratschläge nicht gleich ab, sondern denke erst einmal darüber nach.

- Respektiere sein Lebenswerk.

Wenn du diese fünf Schritte aufrichtig gegangen bist, wird dein Vater spüren, dass sich deine Haltung ihm gegenüber verändert hat. Das wird auch bei ihm eine Verhaltensänderung bewirken. Sei noch einmal neugierig auf deinen Vater.

### Das Erbe des Vaters

Reibe dich nicht an den Lebensweisheiten oder Haltungen deines Vaters auf, sondern versuche zu erkennen, was seine Motivation dahinter ist. Hör dir aufmerksam seine Gründe und Argumente an und prüfe sie wirklich genau und in Ruhe für dich, anstatt sofort in Widerstand zu gehen. Unterstelle ihm einfach eine positive Absicht und bemühe dich, diese zu erkennen. Wenn dir das nicht gelingt, bitte deine Freunde um Unterstützung.

Im Zweiten Teil des Artikels werden die männlichen Archetypen vorgestellt.

*Thomas Schnura*
*Psychologe M.A.,*
*Heilpraktiker und Dozent*
thschnura@aol.com