

## **1 Vorstellung**

Wie bin ich auf die Idee gekommen?

Arbeiten als Personal-, Life- und Business-Coach / **Begleiter**

Die meisten Klienten sind Frauen, oft Probleme mit dem Partner

### **Aber auch:**

Ich habe nie kennengelernt, was ein echter Mann ist und wie er sich verhält

Frage seit vielen Jahren: "Wann ist ein Mann ein Mann?"

### **Zum Seminar:**

Zuerst nur für Frauen: Männer verstehen mit dem Eisenhans

Falscher Ansatz: Auch Männer brauchen Nachhilfe

Was erwarten Sie?

## **2 Einführung**

### **2.1 Gegen das Seminar**

1. Männer sind einfach gestrickt.
  2. Männer sind sowieso das privilegierte Geschlecht
- zu 1: Tiefverletzte Frauen, die nie einen Mann kennengelernt haben  
zu 2: Emanzipation wird nur als Emanzipation der Frau verstanden.

### **2.2 Beispiel: Peter & Paula**

Krebs, Heilung, Frage von Karin

Was ist passiert?

Männern fehlt der Zugang zu ihren Gefühlen.

Aber: sie haben durchaus eine vage Vorstellung von Gefühlen

### **2.3 Gaussverteilung**

Wir reden von Männern und Frauen, gemeint ist der Durchschnitt!

Beispiel: Körperliche Kraft

Beispiel: Erfolg im Studium

### **2.4 Männer und Frauen - biologisch unterschiedlich?**

In den 70'ern: Männer werden durch soziale Prozesse zu Männern und Frauen zu Frauen. Biologie spielt keine Rolle.

Man kann einem Jungen die Männlichkeit aberziehen.

"Eine Welt ohne Männer wäre eine Welt voller glücklicher, dicker Frauen."

Dummerweise haben aber auch so erzogene Jungs lieber mit Autos gespielt.

Warum haben Männer nicht gegen diese Erziehung protestiert? Weil sie das dumpfe Gefühl hatten, als Männer falsch zu sein.

### 3 Wann wird ein Mann zum Mann?

Die **ersten Zeichen** der Männlichkeit:

- in frühester Kindheit
- nicht nur durch den "kleinen Unterschied"
- z.B. die Gehirnentwicklung

#### **Kommunikation:**

Jungen verstehen nur die direkten Bedeutungen

- "Dein Zimmer müsste mal wieder aufgeräumt werden!" - "Stimmt!"  
"Räum jetzt Dein Zimmer auf!", wird er vielleicht maulen, aber er wird glücklich sein, die selbe Sprache wie seine Umgebung zu sprechen und zu verstehen. Jungs brauchen eine klare Ansage, und das ändert sich ihr Leben lang nicht.
- Zweite Bedeutung eines Satzes lernbar, aber nur so, wie ein Rot-Grün-Blinder das rote und das grüne Licht an einer Ampel zu unterscheiden lernt.

**Pubertät:** Geballte Männlichkeit durch Hormone

Junge funktional ein Mann, aber er kommt damit beileibe noch nicht klar, er muss erst zu einem wirklichen Mann werden.

Wie wird ein Halbwüchsiger zum wirklichen Mann?

- Scheint so wichtig zu sein, dass Initiationen stattgefunden haben
- Wenn es nicht klappt? Es passieren schreckliche Dinge: der Junge wird groß und stark, aber nicht erwachsen. Er hat Probleme, er leugnet sie.
- Je unsicherer er ist, umso mehr spielt er den starken Mann.
- Und er ist unsicher, denn er weiß nicht, wer er ist.

#### 3.1 Männer sind anders

Männer sind also anders. Warum ist egal, rein akademisch

- Genetik, der Sozialisation, den Hormonen,
- Einfluss böser Mütter
- rachsüchtiger Götter
- sexistischer Vorfahren

Wichtig: Unterschied anzuerkennen und damit klar kommen:

- Wo kommt es zu Problemen?
- Wie kann man Probleme beheben?
- Wo ist er nützlich?

Zwei unterschiedliche Füße hat: einen rechten und einen linken. Müssen sie nicht gleich sein?

Es gibt Probleme mit Männern. Krankes Körperteil zu beschimpfen? Auf kaputtes Knie mit dem Hammer draufhauen es nicht anschreien: "Du blödes Knie, werde endlich wieder gesund!"

Männer haben auch gute Seiten:

- Sie sind ziel- und lösungsorientiert, Frauen prozessorientiert
- "Lass mich mit dem schwulen Kram in Ruhe!"
- Jungs: "Gespräche über Gefühle bringen uns nicht weiter, interessieren uns nicht!"

Wenn man die Unterschiede nicht anerkennt und wertschätzt:

- MGTOW - Men Go Their Own way
- WaW - Wumen are Wonderfull

### **3.2 Wo finden Männer Vorbilder?**

Jungs haben keine männlichen Vorbilder.

Die Gründe, warum es kein Vorbild gibt:

- Vaterloser Gesellschaft
- im Kindergarten, in der Schule nur weibliche Betreuung
- im privaten Umfeld (Dorf, Stadtteil, Vorort) fehlen die Männer
- Nicht, dass Frauen keine Jungs erziehen könnten, aber sie sind kein Vorbild zur Mannwerdung
- Jungs sehen ihre Väter nicht mehr arbeiten, sie wissen also nicht, wie sich ein Mann verhält.

#### **Männer werden zu Nicht-Frauen.**

Die weibliche Emanzipation wird falsch verstanden.

Macho und Softie sind kein Gegensatz, sonder zwei Seiten der selben Münze

#### **Wer will Mann werden?**

- Männer sind als gewalttätig verschrien, als Vergewaltiger und Ausbeuter, als ehrlose Politiker oder verlogene Firmenchefs.
- Wenn Frauen netzwerken wird das als gut betrachtet, wenn Männer das selbe tun, bilden sie üble Seilschaften, die Frauen am Aufstieg hindern.
- Männer werden in den Medien - vor allem in amerikanischen Sitcoms und in Werbespots - als unfähig und unreif lächerlich gemacht. ("Wahre Männer lassen shoppen.")

**Alte Märchen:** Parzival, Eisenhans

**Moderne Märchen:** Kinofilme. "Heldenreise", die Entwicklung zum Mann: "Rambo I" und "Conan". Welcher davon ist erwachsen, welcher nicht?

Der **Barbar** ist verwundet, beachtet diese Verwundung aber nicht. So fügt er der Menschheit, der Natur und auch seiner Seele Schaden zu. **Rambo** hingegen, der dem Wilde Mann begegnet ist, ohne selbst zu einem werden zu wollen, der den Schrecken erlebt hat, ist zwar auch verwundet, betrachtet seine Wunden genau, und er bemüht sich, sie zu heilen. Der Barbar - und in sofern gleicht er Parzival - hat keinen Mentor, Rambo aber schon.

Haben Männer das verstanden?

Bitte nicht denken, ein Mann zeichne sich wie Rambo durch dicke Muskeln und körperliche Kraft und Geschicklichkeit aus, das ist nur für kleine Jungs ein männliches Merkmal. Wirkliche Männer haben andere Kräfte, wir kommen später noch dazu.

### 3.3 Sind Männer selbst schuld?

Auch wenn Männer selbst schuld sind, lohnt es sich trotzdem, über Ursachen nachzudenken.

Wie wächst ein Mann auf?

Elternhaus, Kindergarten, Schule: Wo lernt er Männer kennen?

männliche Vorbilder fehlen, Männer werden zu Nicht-Frauen.

"John Wayne" - ein Mann muss tun, was er tun muss

- Freiheit ist die Einsicht in die Notwendigkeiten - alternativlos

Vor der industriellen Revolution:

- Jungs sahen überall Männer ihrer Arbeit nachgehen, sie wussten, was ein Mann ist
- Sie wurden initiiert

Eine Gesellschaft, der Materielles wichtiger ist als ihre Kinder, verkauft ihre Zukunft.

-----  
Übrigens wissen auch Mädchen nicht, was ein Mann ist:

- Sie erträumen sich Märchenprinzen.
- Sie suchen eine Nicht-Frau.
- Sie geben ihr persönliches Glück auf und suchen nur noch einen Ernährer für ihre Kinder.

### 3.4 Der klassische Mann

Der klassische Mann (**industriellen Revolution** - 1960'er)

- Rackert sich von früh bis spät ab,
- Pflichtbewusst, um Frau und Kinder zu versorgen
- Nimmt dabei weder seine Seele noch die seiner Frau zur Kenntnis
- Ist isoliert, hat keine Bezugsperson

Er wurde von den 68'ern von seinem Sockel geholt, aber er hat bis heute überlebt.

Nachdem die **weibliche Emanzipation** vom Mann verlangt hat, dass er sich um die Sorgen und die Seelen der Frauen kümmern müsse, entstand der Softie. Das ist ein liebenswerter, aber genau so unglücklicher Mann, denn ihm fehlt die männliche Energie.

Alle Männer betrachten heute auch ihre weibliche Seite, viele lehnen sie vehement ab, manche untersuchen sie. Die meisten Männer beschäftigen sich aber nicht mit ihrer männlichen Seite, sie haben entweder kein Vorbild dafür oder sie denken, das sei unnötig, das erledige schon die Biologie.

**Rezeptive** Männer werden von Frauen bevorzugt, aber diese Eigenschaft reicht nicht, um z.B. eine Ehe durch eine Krise zu führen. Kriegerische Entschlossenheit wird von beiden Seiten oft mit Gewalt verwechselt und abgelehnt.

Der ideale Mann ist eins mit seiner männlichen Energie, ohne der Weiblichkeit zu schaden, er ist weder Macho noch Softie.

### 3.5 Männer sprechen nicht über ihre Gefühle

Sie haben nie einen wirklichen Mann kennengelernt, oder  
nie einen Mann wirklich kennengelernt

Deshalb sind sie keine Männer sind, sondern Nicht-Frauen.

Im Gegensatz zu wirklichen Männern also lauter John Waynes

Verachten Gefühle als Weiberkram.

Wirkliche Männer sprechen über Gefühle, indem sie schweigen, aber das geht nur mit anderen Männern. Sie müssen lernen, laut über ihre Gefühle nachzudenken, wenn sie es mit Frauen zu tun haben.

Männer externalisieren die eigene Innenwelt und entfremden sich so von ihr

### 3.6 Seit wann spielen Männer keine Rolle mehr?

Im Mittelalter war das letzte harmonische Zusammenleben von Mann und Frau. Beide hatten in ihrem jeweiligen Bereich Macht.

Männer und Frauen wurden nicht im Vergleich zueinander definiert.

Als die Geschlechtlichkeit zur Sünde wurde, fand eine Entfremdung statt.

Die Entfremdung führte zur Angst der Männer vor Frauen, und das führte zur Gewalt gegen Frauen: Hexenverfolgung.

Frauen wurden definiert im Vergleich zu Männer: Frauen sind die schlechteren Männer.

In der industriellen Revolution verschwanden die Männer aus der Familie.

Seit 19. Jahrhundert werden Frauen unterbewertet:

- "Schwache Geschlecht"
- Freud: Penisneid, er kam nicht auf Gebärneid.
- Reklame: 2 Fragen: Was ziehe ich an, was koche ich?

In den 70'ern wurde der Mann zum Popanz:

- Männer sind die schlechteren Frauen.
- Werbung richtet sich an Frauen.
- Männerschnupfen (Testesteron, Immunantwort)
- Männer zu dumm zum Kochen.

### **3.7 Männer sind unsicher**

Viele Männer fühlen sich als Versager und haben Angst, als Hochstapler entlarvt zu werden (Hochstaplersyndrom). Das Gefühl wird von Vorgesetzten genährt.

Wenn er nach Hause kommt und fühlt, dass er seine Frau enttäuscht:

- Du machst immer / nie ... (Generalisierung, Verurteilung)
- Du bist schon wie ... (Vergleich, ohne Eigenschaft zu nennen)
- Wenn die Leute wüssten, wie Du wirklich bist.
- Wie oft muss ich Dir noch sagen ...

Das alles ist respektlos und bedeutet schlussendlich: "Du Trottel bist zu nichts zu gebrauchen."

### **3.8 Ein Zettelgedicht**

In Wien gibt es einen Mann namens **Helmut Seethaler**. Er klebt selbstverfasste Gedichte als Zettel an Hauswände. Sie reimen sich nicht, machen aber trotzdem nachdenklich. Eines über Männer ist:

*An manchen Orten sind kleine Männer unter sich, spielen einander vor, wie groß sie wären.*

*Nach Bier und Wein steigt die Wut über die Kleinheit.*

*Aufgedreht wie Spielzeugmännchen kommen sie nach Hause und zeigen noch Kleineren und Schwächeren, wie stark sie sein können.*

Diese Zeilen werden mit Applaus und bitterem Gelächter begrüßt, der **Vorwurf** scheint zu treffen. Aber der Vorwurf ist generalisiert, er benennt keine konkrete Situation. Er sagt auch nicht, was klein ist, oder was groß, oder wie man Stärke zeigt.

Eine **Kritik ohne Lösungsvorschlag** ist destruktiv, und eine Beschreibung, die nicht wertschätzend ist, ist als falsch zu betrachten. (Virginia Satir, Familientherapeutin)

Kritik muss die genaue Situation aufzeigen, denn sonst ist es ein allgemeiner Vorwurf, der niemandem die Möglichkeit gibt, zu lernen und besser zu werden. Ein solcher Vorwurf ist genau so wenig sinnvoll wie der beliebte Vorwurf (von Müttern): "Du bist wie Dein Vater!" Der so angesprochene weiß nicht, welche Eigenschaft gemeint ist, in welcher Hinsicht er wie sein Vater ist, und warum das schlecht ist. Zusätzlich wird sein Vorbild zerstört.

Ein anderer Vorwurf von Frauen ist genau so wenig zu begegnen: "**Alle Männer** sind Schweine!" Wenn dem so ist, wird mein Verhalten auch nichts daran ändern, denn allein aus der Tatsache, dass ich Mann bin, folgt ja schon, dass ich ein Schwein bin. Warum sollte ich also mein Verhalten ändern.

Mit solchen Vorwürfen kommen wir nicht weiter. Wir müssen uns schon etwas positives überlegen, damit Männer heil werden können.

### 3.9 Sind Männer privilegiert?

Warum beklagen sich Männer, sie sind doch das privilegierte Geschlecht.

Dem ersten Anschein nach ja! Einige Männer sind ganz sicher privilegiert.

Aber wir sollten auch folgende Tatsachen sehen:

- Männer leben 7 Jahre kürzer als Frauen.
- Drei Viertel der Schüler mit Verhaltensstörungen und Lernschwächen sind Jungen.
- 95% der Gefängnisinsassen sind Männer.
- 80% der Täter und 70% der Opfer körperlicher Gewalt sind Männer.
- Die dritthäufigste Todesursache von Männern zwischen 15 und 65 ist Selbstmord, drei Mal so häufig wie Frauen.
- Die vierhäufigste Todesursache sind Verkehrsunfälle.
- Bei Frauen werden zwar häufiger psychische Störungen diagnostiziert, nach neusten Erkenntnissen sind sie aber bei Männern genau so häufig. Männer zeigen aber andere Symptome und lassen sich nicht therapieren, weil für sie eine psychische Störung ein Versagen ist.
- 2/3 der Scheidungen von Frauen eingereicht



**Kein Mitleid!** Zustandsbeschreibung

Männer könnten selbst etwas daran ändern, aber sie sind nicht privilegiert, männliche Identitätsfindung ist schief gelaufen

Es fehlen **spezialisierte Ärzte und Psychotherapeuten für Männer**, die helfen könnten.

z.B.: Die männliche Depression wird oft nicht erkannt, anders als bei Frauen, Männer sind tätige Problemlöser:

- Gereiztheit
- angespannt
- Impulsivität
- Rauschmitteln oder zeigt Risikoverhalten
- zieht sich zurück.

Männern haben Angst vor Stigmatisierung psychischer Störungen: verschweigen und verdrängen. Selbstmord weist auf einen hohen Anteil unbehandelter Depressionen hin.

### **3.10 Männer untereinander**

Sie sind fähig zur Zusammenarbeit

Sie können in einer Gruppe viel erreichen

Hierarchie muss vorher geklärt sein

Kameradschaft funktioniert bei Anwesenheit von Frauen nicht, es sei denn, sie verhalten sich männlich (Frauen haben eine andere Form der Zusammenarbeit)

Soldaten kommen im Zivilleben nicht mehr zurecht, hier fehlt die Kameradschaft und die Möglichkeit, Gefühle auszuleben

### **3.11 Frauen und Männer**

Pubertärende im Körper von Männern: für Wirkungen auf Frauen?

"Ich habe drei Kinder zuhause, und mit einem bin ich verheiratet."

Solche Männer sind nicht attraktiv für Frauen.

Diese Männer sie fühlen sich zu Frauen ihres psychischen und nicht ihres biologischen Alters hingezogen.

Tauscht Frau gegen ein junges Mädchen. Diese denkt, weil ihr neuer Partner älter ist, sei er auch der Pubertät entwachsen, anders als die Knaben ihres Alters. Die wird genau so enttäuscht wie die vorherige Ehefrau, Das ist die **Rache der verlassenen Ehefrau.**

Auch **Mädchen fehlt ein männliches Bild**, weil ihnen das Erleben von Männer als Archetyp des Männlichen fehlen. So verhalten sie sich pseudo-männlich, um diesen Mangel auszugleichen, eben so, wie sie denken, dass Männer zu sein haben.

- Sexistische Sprüche ("Schlampe", "Bitch". "Votze")
- Gewalttätig
- Eigengefährdung beim Fahren auch ohne Testosteron

Manche werden Nicht-Nicht-Männer, superweibliche "Babes".

## 4 Männlichen Archetypen

Archetypen sind Bilder aus der Erinnerung der Völker. Sie wurden zu Strukturelementen, die allen Völkern gemein sind.

Psychoanalytiker C. G. Jung:

- Teil des Kollektiven Unbewussten, deshalb jedem verständlich
- Grundstrukturen des menschlichen Denkens und Handelns.
- Stammen aus der Götter- und Sagen- und Märchenwelt, denn diese sind entstanden, um das Handeln von Menschen zu erklären.

Archetypen bringen Bilder hervor. Sie beschreiben, werten aber nicht.

- Weibl. A. bringen Ruhe, unterstützen allmähliche Wandlung, rhythmische, kreisförmige Naturvorgänge.
- Männl. A. unterstützen rasche Veränderungen, kraftvoll, linear, gewollt.

Wenn eine bestimmte Kraft nicht in der Realität erlebt werden kann, können wir trotzdem durch die Kraft des kollektiven Unbewussten auf die Kraft des Archetyps zurückgreifen. Wenn man glaubt, die Dinge verstanden zu haben, sind sie schon wieder weg. Aber Archetypen halten sie fest.

Verschwenden nicht einfach, weil sie nicht gelebt werden. Ohne Zugang zu ihnen übernehmen die Schattenseiten der Archetypen die Macht.

## 4.1 Kindliche Archetypen

Nur kurz: Auch der reife Mann sollte den Zugang zu den kindlichen Archetypen pflegen, sonst geht ihm Spaß und Spiel, Fantasie und Neugier verloren.

Die kindlichen Archetypen dürfen aber nicht die Oberhand gewinnen.

### 1. Göttliches Kind / Hochstuhltyrann, schwächlicher Prinz

Schafft Neues, muss aber geschützt werden

Hochstuhltyrann sieht sich als Mittelpunkt des Universums: Narzisst und Soziopath

Schwächliche Prinz hat weder Initiative noch Elan. Er will verhätschelt werden, ohne etwas zu leisten.

### 2. Ödipales Kind / Muttersöhnchen, Träumer

Warmherzig, offen, zärtlich

Er nimmt, es fehlt die männlich nährenden Liebe

Muttersöhnchen hängt an Mutters Rockzipfel, hetzt von einer Frau zur anderen

Dem Träumer ist keine reale Frau genug

### 3. Wissbegieriges Kind / Altkluger Schelm, Trottel

"Warum?", staunt über die Welt

Altkluger Schelm: Meister im Tarnen und Täuschen. betrügt, manipuliert, aber: Narr am Königshof

Der Trottel ist begriffsstutzig, ohne Sinn für Humor, schwerfällig, naiv.

### 4. Kindliche Held / Klassentyrann, Feigling

Kein Krieger, denn er übernimmt keine Verantwortung für sein Leben.

setzt es leichtfertig aufs Spiel, ohne die Risiken abzuwägen.

Geht ohne Not große Risiken ein, hat keine Angst, weil er sein Leben nicht wertschätzt

Weder die Erfahrung noch die Fantasie hat, die Gefahren zu sehen.

Der Klassentyrann will als Held gesehen werden, muss im Mittelpunkt stehen, ist er feige und unsicher. Wird andere vorschicken, um später selbst die Lorbeeren zu ernten.

Der Feigling kämpft nicht, auch keine inneren Kämpfe. "Der Klügere gibt nach", aber er fühlt sich dabei miserabel.

## **4.2 Reife männliche Archetypen**

Ist ein Mann initiiert, von andern oder selbst, kommt er in Kontakt mit den reifen männlichen Archetypen.

Ausgewachsene Männer können gefährlich sein, wenn sie die Verbindung zu den reifen Archetypen nicht gefunden haben

Die Verbindung macht ihn zum Mann, denn die Kräfte des ausgewachsenen Mannes brauchen die Verbindung zu den reifen Archetypen, sonst können sie gefährlich werden. Die reifen Archetypen ermöglichen es erwachsenen Männern, ihre Kräfte zu kontrollieren und zu kanalisieren. In diesem Sinne gibt es wahrscheinlich kein Patriarchat, denn der erwachsene Mann weiß um die Notwendigkeit der Weiblichkeit, um Ausgewogenheit zu erreichen. Er wird die weiblichen Kräfte also nicht unterdrücken wollen. Was also als Patriarchat bezeichnet wird, ist wohl eher ein Puerarchat - die Herrschaft der Jungen. Als Ödipales Kind wird der Junge die Weiblichkeit verschlingen wollen, als Göttliches Kind sich selbst grenzenlos überschätzen, als Wissbegieriges Kind um des Wissens Willen gefährliche Experimente machen und als Held sich und andere für seinen Ruhm in tödliche Gefahr bringen. Der gereifte Mann, der im Kontakt zu den reifen männlichen Archetypen steht, wird diesen infantilen Versuchungen widerstehen können.

Ein Mann braucht die Verbindung mit allen Archetypen, denn ein Krieger ohne den Liebhaber handelt gnadenlos, ein König ohne Magier hat nicht das zum Herrschen notwendige Wissen und ein Magier ohne König setzt sein Wissen nicht zum Besten der Menschen ein, er tut Dinge, nicht weil sie notwendig sind, sondern weil er es kann. So findet jeder Archetyp in den anderen seine heilsame Begrenzung.

### **4.2.1 Der Liebhaber**

Der Liebhaber ist nicht der König, sondern der Prinz, übernimmt keine Verantwortung

Nicht nur erotisch oder sexuell zu verstehen:

- Sinnliche Freude
- Verbindung mit der Welt
- Körperlichkeit ohne Scham
- Nimmt Anteil und ist emphatisch mit der Natur verbunden.
- Er will berühren und berührt werden, er sieht die ästhetische Harmonie.

Auch hochabstrakte Gedanken aus Mathematik, Physik und Philosophie werden vom Liebhaber mit den Sinnen wahrgenommen.

### **Der Zugang zur Liebhaberenergie**

- Lebendig und schwungvoll
- Bodenhaftung nicht verlieren
- Verbunden mit der wahrnehmbaren, fühlbaren Welt.

Die **anderen Archetypen** brauchen die Verbindung zum Liebhaber, denn sie macht diese erträglicher. Andererseits findet der Liebhaber in den anderen Archetypen seine Grenzen.

### **Die Schattenliebhaber: Liebessüchtiger und Impotenter**

#### **Der Süchtige Liebhaber**

- findet keine sinnliche, erotische und sexuelle Befriedigung, kann sich von seiner Sucht nicht lösen
- Jagt den Objekten seiner Begierde nach, ohne Sinn für Realität
- Ständig auf der Suche, ohne Erfüllung zu finden
- Jagt ständig einem unerreichbaren Ideal hinterher

#### **Der Impotente Liebhaber**

- sieht die Welt kalt und leidenschaftslos: steriler Buchhalter
- Lustlosigkeit und Langeweile ,chronisch depressiv
- empfindet keine positiven Gefühle

### **4.2.2 Der Krieger**

Die Kriegerenergie ist zur Zeit verpönt, denn sie wird mit Machismo, und Gewalt gleichgesetzt. Erst, wenn der Liebhaber ausgebildet ist, kann aus dem Held der Krieger entstehen.

- Der Krieger beurteilt eine Situation, fasst einen Entschluss und führt ihn konsequent durch. Danach beurteilt er das Ergebnis, um zu lernen, nicht um sein Handeln zu bedauern ("Hätte ich doch damals ..."). Denn er weiß, dass er aufgrund seines damaligen Wissens und Könnens bestmöglich gehandelt hat.
- Anders als der jugendliche Held: Stratege und Taktiker.
- Zerstört nur, um Platz für Neues zu schaffen: Chirurg
- Er will leben, auch wenn er sterblich ist und das akzeptiert
- Er versorgt seine Verletzungen, kein Barbar
- Der Söldner hat keine überpersönlichen Aufgaben und übernimmt keine Verantwortung für sein Handeln.
- Krieger sein heißt, sich entscheiden. Ein Kind plärrt: "Ich will alles!"
- Krieger übernimmt Verantwortung, bei einem Spätpubertierenden sind die Anderen schuld oder die Umstände. (CEO)

Unterscheidung innerer und äusserer Krieger:

- Der innere Krieger verteidigt die Grenzen, auch seine eigenen. Bei einem Missbrauch in der Kindheit werden diese Grenzen gewaltsam eingerissen, der innere Krieger kann sich nicht entwickeln.
- Der äußere Krieger greift an und erobert. Er ist wesentlich für den Fortschritt, denn er überschreitet Grenzen. Männer haben mehr vom äußeren Krieger in sich, als sie brauchen. Es ist deshalb wichtig, dass sie sich dessen bewusst sind und ihn respektieren.

### **Der Zugang zur Kriegerenergie**

- Ohne Kriegerenergie können wir nicht entschlossen genug handeln, um unsere Ziele zu erreichen.
- Krieger ist energisch, entschlossen, mutig und ausdauernd.
- Ziel ist nicht egoistisch, sondern folgt höheren Interessen.
- Ohne andere Energien ist der Krieger weder warmherzig noch verständnisvoll, weder mitfühlend noch fruchtbringend.

Wann muss die Kriegerenergie in den Hintergrund treten?

- Keltische Krieger von Frauen mit entblößten Brüsten empfangen.
- Heute nur das posttraumatische Syndrom und der Selbstmord.
- Im Beruf: Erschöpfung und Burnout, denn sie werden weder geehrt, noch "nach Hause geholt".

### **Die Schattenkrieger: Sadist und Masochist**

Schattenseite des Kriegers: Soldat oder Barbar

- Brutalität, Plünderungen, Morden und Vergewaltigungen
- Man kann auch mit Bleistift und Papier morden.

Männer müssen ihren Krieger ehren, um seine dunkle Seite sehen und beherrschen zu können. Unterdrücken sie den Krieger, bricht sich die dunkle Seite Bahn.

#### **Der Sadist**

- Nicht sexuell gemeint
- Verletzt und ist unbarmherzig und hat Spaß daran
- Er beendet die Gewalt nicht, treibt sie weiter und lacht dazu

Das zeigt seine Schwäche. Da er sich selbst nicht beherrscht, will er andere beherrschen. Weil er schwach ist, hasst er alles "Schwache", denn das spiegelt ihm die eigene Hilflosigkeit und Verletzlichkeit.

Nehmen wir als Beispiel einen Lehrer. Ein Lehrer wird seine Schüler tadeln, er wird sie "hart rannehmen", wenn sie nicht das bestmögliche leisten. Seine Kriegerenergie kennt und respektiert aber die Grenzen seiner Schüler, er wird sie nie überschreiten.

Ein sadistischer Lehrer wird seine Schüler klein machen, ihre Selbstachtung zerstören und ihren Mut brechen, weil er daran Freude hat. Er wird von ihnen unmögliches verlangen, so kann er sich größer fühlen, indem er andere klein macht. Er braucht das, um sein schwaches Ego aufzupäppeln.

#### **Der Masochist**

- Machtlose Sadist, sobald er Macht hat, wird er zum Sadisten.
- "Angstbeisser", der heimtückisch und aus dem Hinterhalt zuschlägt
- Er lässt sich aber auch von anderen herumschubsen und erträgt Missbrauch viel zu lange, um dann plötzlich und unerwartet zu explodieren.

#### **4.2.3 Der König**

Urkraft des Männlichen. Seine internen Aufgaben:

- Sich beherrschen
- Die anderen Archetypen integrieren und ihnen eine Basis bieten

Der König beherrscht, aber vor allem sich selbst. Er dient als oberster Verwalter und als Garant für Sicherheit und Ordnung.

Seine externe Aufgaben:

- Er dient denen, die er führt, indem er ihnen eine produktive Umgebung schafft
- Er schafft natürliche Ordnung  
Er bestimmt damit die systemische Kultur seines Reiches. Er stellt sich dem Chaos entgegen, ist maßvoll und zentriert. Er hat die Stärke, die ihm Freundlichkeit und Herzlichkeit ermöglicht. Er kann sich bedanken, denn er beobachtet Andere ganz genau und erkennt ihre Mühen an. Er hat einen unangreifbaren Kern, der ihm Sicherheit und charismatische Autorität verleiht.
- Er bringt Fruchtbarkeit und Segen  
Stellt Verbindung zur göttlichen Weiblichkeit her, ist gleichberechtigter Partner. Somit ist er Hüter der Lebenskraft und Beschützer der Natur.

Junge Männer benötigen die Segnung durch die Königsenergie, deshalb fußt die Vaterenergie auf ihr.

#### **Der Zugang zur Königsenergie**

- Wer die Königsenergie gewinnen will, darf sie nicht anstreben. Durch sie herrschend muss er sich als Diener eines überpersönlichen Ideals verstehen.



## **Die Schattenkönige: Tyrann und Schwächling**

Die Schatten des Königs sind deshalb so stark, weil wir selten königlich-männliche Energie kennengelernt haben.

### **Der Tyrann**

- Will Gewalt über andere, beherrscht sich nicht selbst.
- Weil er die Königsmacht hat, denkt er, ihm stünde ihm alles zu
- Er dünkt sich über dem Recht stehend.
- Narzisst, reagiert empfindlich auf Kritik
- Versteckter Schwächling, bekriegt die Vitalität seiner Kinder und "Untertanen". Er setzt sie herab, um selbst größer zu sein
- Bekämpft das Weibliche, keiner darf ihm gleichgestellt sein.

### **Der Schwächling**

- Beherrscht niemanden, auch nicht sich selbst
- Keine Zentriertheit, Gelassenheit und Sicherheit
- Paranoia zum Angstbeisser
- Er ist der Untertan, der die anderen Krabben zuverlässig in den Krabbenkorb zurückzieht.

## **4.2.4 Der Magier**

"Eine weit fortgeschrittene Technologie ist von Magie nicht zu unterscheiden." In diesem Sinne ist der Magier ein Wissender.

- Beherrscht ein Fachgebiet wirklich, ist ein Eingeweihter ist.
- Hüter des Wissens und somit auch der Lehrer, der Lernende einweicht. In alten Gesellschaften war er der Schamane, später der Priester.
- Sichert durch Wahrnehmungskraft, ihr Wissen und Einsicht das Überleben
- Pfl egt Besinnung und Reflexion. Er ist introvertiert, nicht schüchtern, sondern mit seinen inneren Fähigkeiten verbunden

Heute leben wir in einem Zeitalter der Technologie und der Beherrschung der Natur.

- Ein Teil der Magierenergie ist also sehr stark ausgeprägt.
- Wo es um psychologische und spirituelle Einweihungsprozesse geht, sind wir verarmt, auch wenn Teile der Physik heute schon mystische Züge annehmen.
- Keine Einweihung in den Magierstatus, Rituale, die den Mann zum Wissenden machen. So wird die wahre Bedeutung des Wissens nicht erkannt, und Wissen wird manipulativ genutzt.

### **Der Zugang zur Magierenergie**

- Innerer Festigkeit, Gelassenheit und nüchterner Klarheit
- Sicherheit, um den Gefahren des Wissens aus dem Wege zu gehen und es zum Besten der Gesamtheit zu nutzen
- Der Magier weiß, dass Wissen verantwortlich angewendet werden muss

### **Die Schattenmagier: Manipulator und Ahnungsloser**

"Die Geister, die ich rief, wird ich nun nicht mehr los!" (Goethe, Zauberlehrling)

#### **Der Manipulator**

- Benutzt seine Fähigkeiten und sein Wissen verantwortungslos.
- Macht sich keine Gedanken um die Folgen der Entwicklungen, die er initiiert hat.
- Setzt zum eigenen Vorteil Leben und Gesundheit anderer aufs Spiel, aus materiellen Gründen oder weil er "alles wissen" will (Goethe, Faust). Dazu werden Nachrichten zensiert und Halbwahrheiten verbreitet. Der Manipulator ist kein Lehrer, er will sein Wissen anderen vorenthalten und nur in soweit verbreiten, dass andere vor seinem Wissen beeindruckt sind. Vom Kindergarten bis zur Universität gibt es solche Menschen, die ihre Schüler klein zu machen und sie so letztlich daran zu hindern, mehr zu wissen als er selbst.
- Wenn wir Wissen für uns behalten, das anderen Menschen helfen kann, wenn wir Wissen einsetzen, um andere herabzusetzen und unser Prestige und unseren Wohlstand zu mehren, sind wir infiziert vom Schatten des Manipulators. Wir schaden so mit schwarzer Magie den anderen, aber auch uns selbst.

#### **Der Ahnungslose**

- In ihm lebt der passive Schatten des Wissbegierigen Kindes - der Trottel - fort.
- Der Ahnungslose will die Macht des Magiers, ohne seine Arbeit zu leisten oder seine Verantwortung zu tragen.
- Er verweigert sich seiner Aufgabe, oft verbirgt er sein Wissen, auf keinen Fall gibt er es weiter.
- Er empfindet sich als "zu gut" um echte Anstrengungen zu unternehmen und blockiert damit andere. Sein Antrieb ist der Neid auf alles, was handelt, lebt und sich mitteilt.
- Seine Angst ist, als kraftlos enttarnt zu werden. Auch der Ahnungslose manipuliert, aber durch scheinbares Nichtwissen, hinter dem sich unausgegorenes Halbwissen verbirgt.

## 5 Wichtige Ereignisse im Leben eines Mannes

### 5.1 Kindheit + Jugend

- Es braucht ein ganzes Dorf, um einen Jungen zu erziehen.
- Männer, das vergessene Geschlecht.
- Wenn die Jungen nicht in die Gesellschaft initialisiert werden, brennen sie die nieder, um dennoch ihre Wärme zu spüren.

### 5.2 Pubertät

- Eine Frau ist, ein Mann muss sich ständig als solcher beweisen.
- Das äußere Zeichen ist die Potenz.
- Gleichaltrige Mädchen sind weiter, die Jungs fühlen sich abgewertet. Mädchen lassen sie kalt ablaufen.
- Wer nicht als stereotyp männlich wahrgenommen wird, ist "schwul".

*"Männer halten sich selbst nicht für begehrenswert, sie fühlen sich (sexuell) wertlos. Wenn wir wollen, dass Männer ein anderes Frauenbild haben, müssen wir ihnen ein anderes Selbstbild ermöglichen." (Ilan Stephani, "Lieb und Teuer")*

### 5.3 Hochzeit

- Der Mann hat sich aufgerafft, hat ein Gefühl offenbart.
- Problem: Verwechslung Frau mit Mutter.
- Sucht bei seiner Frau die Mutterbrust.

### 5.4 Erstes Kind

- Freude, zuerst einmal ist der Chef und die Firma unwichtig geworden.
- Aber dann: "Ich bin jetzt für zwei verantwortlich, meine Frau und das Kind!"
- Panik! Deshalb fängt er an zu malochen, kommt später nach Hause und verpasst die schönsten Jahre seines Kindes. Frau fühlt sich allein gelassen.
- Der Grund, weshalb er später nach Hause kommt, hat also nichts damit zu tun, dass ihn sein Kind oder seine Frau nicht mehr interessiert, im Gegenteil.

### 5.5 Hausbau

- Welches Haus würde ein Mann bauen? - Garage mit Bett.
- Frau will Nest bauen, gemütlich und geräumig. Teuer!
- Wenn ein Mann den Darlehensvertrag unterschreibt, weiß er, dass er im gleichen Moment seine Eier im Tresor der Bank abgibt.

## **5.6 Fehlt: Initiation**

Ein Mädchen wird weitgehend automatisch zur Frau:

1. Initiation durch Menarche, endgültige durch ein Kind.

Ein Mann wird nicht zum Mann, sondern muss sich als Mann beweisen.

Weiß er nicht, wie das geht, macht er nur Fehler:

- Der Mann als groß gewordener Knabe, nie erwachsen.
- Deshalb: Beschäftigung mit männlichen Archetypen.

## 6 Männer und Gewalt

Gewalt und Macht: Unterschied

Macht: der andere tut freiwillig, was ich will

Gewalt: ich zwinge ihn körperlich dazu

**Mächtige Menschen sind nicht gewalttätig!**

### 6.1 Maskulinität

Männlichkeit ist keine soziale oder physische Krankheit

**Destruktiv** - zerstörend, meist gegen Menschen

**Konstruktiv** - sich durchsetzen gegen Widerstände, nicht gegen Menschen

Braucht man, um Vorhaben durchzukämpfen

um jeden Tag in die Firma zu gehen

um für einem Menschen einzustehen

**Krieger** - sich bewusst entscheiden, seinen Weg ohne Reue zu gehen

### 6.2 Patriarchat

Nicht nur gegen Frauen, sondern auch gegen Männer.

Männer:

- Zeigen sie Gefühl: kein Mann, schwul
- Ohne Leistung keine Daseinsberechtigung
- Ohne Leistung gibt es keine Liebe
- Opfer der eigenen Lieblosigkeit

Deshalb Männer nicht anprangern: "#MeToo".

- Männer versuchen, die Wunden des Patriarchats zu überdecken, werden zu Barbaren, denn Krieger pflegen ihre Wunden.
- Unbeachtete Verletzung führt zu Vergiftung

Gewalt von Männern ist vorwiegend Gewalt gegen Männer.

Eine Frau bekommt Mitleid und hat moralisch Recht.

Ein Mann, der geschlagen wird, ist schwach, ein Weichei, Warmduscher, Frauenverstehher.

Wenn wir bei dem typischen Machtmann den verletzten Jungen sehen, fällt die ganze aufgeplusterte scheinbare Männlichkeit in sich zusammen (Trump, aber auch Putin, Erdogan, ...). Das fürchten sie, und deshalb arbeiten sie mit Hass und Gewalt.

## 6.3 Sexuelle Gewalt

Hat nichts mit Sexualität zu tun, nur mit Gewalt.

**Ziel:** nicht Triebbefriedigung, sondern Unterwerfung, Erniedrigung

Eine **Erklärung**, keine Entschuldigung:

Bei Unterlegenen:

- Unsicheres Selbstbild -> aggressive Handlung
- Hinter der Bosheit steckt Schwäche
- Indem er andere erniedrigt, erhöht er sich scheinbar selbst
- Männlichkeit entsteht sekundär, durch männliches Verhalten
- Demütigung der Männlichkeit

Bei hochgestellten Personen:

- Nimmt sich das, was ihm scheinbar zusteht
- Rache an der Mutter
- Narzisst, mangelnde Empathie

### Gruppenvergewaltigungen

- Das Gemeinschaftsgefühl lässt jeden mitmachen ("Kameradschaft")
- Die unterlegenen Männer müssen zuschauen
- Rache

### Missbrauch von Kindern

- Nicht nur durch Männer, sondern auch durch Frauen.
- Jungen geben nie zu, von einer Frau missbraucht worden zu sein. Sie werden nicht ernst genommen.
- Auf jeden Fall kommt Missbrauch durch Männer sehr selten vor, wenn sie in die Kindererziehung und -versorgung integriert werden.

durch Frauen:

- Den Mann am Schwanz herumführen, wenn man ihm emotional überlegen ist. Wer weniger liebt, weniger begehrt, hat die größere Macht.
- Männer heiß machen und dann eiskalt abblitzen lassen.

## 7 Schritte zur Männlichkeit

Steve Biddulph "Männer auf der Suche"

### Exkurs: Der wilde Mann

- Kein Archetypen, sondern ein Seelenanteil, aber nur einer von vielen. Die Welt kann nicht an ihm genesen.
- Kontakt zum Wilden Mann ist unterbrochen, deshalb haben wir Angst
- seine Spuren: Spontaneität und Gefühl für die Wildheit der Natur.
- Schützt bedrohte Tiere, der männliche Beschützer der Erde.
- Präsentiert die kraftvolle Seite der männlichen Sexualität. Nie glatt rasiert, instinktgesteuert, lässt Frauen, wie sie sind.
- Verbindung zu ihm nur nach schweren Proben möglich. Es reicht nicht, mit dem Strom zu schwimmen, Mann muss kämpfen.

### Beim Verlust des Kontakts

- Männer schämen sich ihrer Männlichkeit, wenn sie sensibel sind.
- Wenn sie Frauen unsensibel hinterherpfeifen, merken sie noch nicht einmal, dass sie sich schämen.

### 7.1 Männer und ihre Väter

Mit seinem Vater ins Reine kommen. Ohne die Anerkennung der väterlichen Autorität kann er keine Kinder erziehen.

Bevor er nicht mit seinem Vater klar kommt - auch wenn der tot ist - ist er nicht erwachsen.

Natürlich auch von der Mutter gelöst, aber den Frieden mit seinem Vater geschlossen zu haben, ist wichtiger und schwerer.

### 7.2 Sexualität

"Heilige Dimension" Ihrer Sexualität erkennen und erleben, sonst bleibt sie oberflächlich.

Kraftquelle, aber ausgebeutet und missverstanden. Männer schämen sich ihrer Sexualität. Die Befreiung der weiblichen Sexualität hat in den 60'ern begonnen, die männliche bis heute nicht.

Beispiel: Männer und Frauen wissen nicht, dass eine Ejakulation nicht unbedingt ein Orgasmus ist. Deshalb Karikatur der erogenen Zonen: bei der Frau über den ganzen Körper verteilt, beim Mann über den ganzen Penis.

Auch Männer wollen Ganzkörpersex!

**Vorspiel:** Angst, ob Erektion lange genug hält. Hält bei Selbstbefriedigung, also reizt man den Penis.

**Selbstbefriedigung:** Es ist weder Sünde noch verbotenes Tun. Angst vor dem erwischt werden führt zu Hast und das zu vorzeitigem Samenerguss. Männer fühlen sich klein beim Selbstbefriedigen.

**Aufklärung** bietet nur technische Anweisungen: Wie geht Geschlechtsverkehr, aber nicht, warum man es macht.

- Die Ablehnung sexueller Wünsche durch eine Frau wird als Zurückweisung der ganzen Person empfunden. Vergewaltigungen entstehen aus einem Unterlegenheitsgefühl und der Angst vor Zurückweisung. Von der gleichen Angst leben Puffs. Das Selbstwertgefühl ist vom sexuellen Erfolg abhängig.
- Männer, die Geld und/oder Macht haben, werden von Frauen umschwärmt.
- Wenn ein Mann selbstbewusst genug ist, um den Hengst in Schach zu halten, wird er für Frauen interessant, aber auch gefährlich (siehe Schwule).

### 7.3 Partnerinnen

Männer müssen ihre Partnerin als ebenbürtig anerkennen.

Männer sollten in der Beziehung zu Frauen:

- gleichberechtigt sein, ohne die Frau niederzumachen oder sich von ihr einschüchtern zu lassen
- über die Unterschiede der weiblichen und männlichen Sexualität Bescheid wissen
- begreifen, dass die Frau nicht die eigene Mutter ist

Viele Männer sind (bestenfalls) liebenswerte Trottel.

- Keine Widerworte gegenüber Frauen. Frauen unzufrieden und quengeln, denn sie wollen einen Mann, der Standing hat.
- Männer, die sich eingeschüchtert fühlen, gehen von der Defensive in die Offensive über.
- Männer, die sich manipuliert fühlen, greift zu jedem Mittel, um der Manipulation zu entgehen, auch zu Gewalt oder Erpressung.

Männer wissen nicht, dass Frauen auch nur Menschen sind.

- Sie haben Frauen als Mütter, Erzieherin, Lehrerin immer als die Überlegenen kennengelernt.
- Haben nie gesehen, wie Männer sich gegen Frauen durchsetzen, ohne sie niederzumachen.

Männer haben gelernt, "Nein" heißt "Nein". Aber: Frauen wollen erobert werden. "Nein" heißt "Vielleicht", weil die Erotik nicht eindeutig ist.

Männer sind dann verwirrt - außer sie sind Narzisst oder Psychopath.



Männer brauchen Selbstvertrauen, um mit Frauen klar zu kommen: Kriegerenergie. Das Verhältnis der Geschlechter ist nicht von zuckersüßer Harmonie geprägt.

### **Exkurs: Kriegertum in der Ehe**

Wenn Mann alle seine Kämpfe nur im Büro austrägt, führt er eine traurige Ehe.

- Hat nie gelernt, wie man mit einer Frau streitet
- Hat Angst vor dem Streit, weil er nie gesehen hat, dass Vater und Mutter fruchtbar miteinander gestritten haben.
- Ist gegenüber seiner Frau emotional unsicher. Angstbeißer, denn sein Innerer Krieger ist nicht in der Lage, ihn vor den Waffen der Frau zu schützen.

Welche Waffen dürfen im Streit benutzt werden?

- Ein guter Streit klärt die Dinge.
- Ist man sich seiner Waffen nicht bewusst ist, werden beide schwer verletzt.
- Grenzen, die im Streit nicht überschritten werden dürfen. Weibliche: verbal, männliche: Gewalt.

Dunkles Geheimnis: viele Männer von ihren Frauen unterdrückt, sogar geschlagen, sie wehren sich nicht: "Mädchen schlägt man nicht". Sie würden das nie zugeben, so wie sie nie zugeben, von einer Frau missbraucht worden zu sein.

Unfairer Streit in der Ehe hat Auswirkungen auf die Söhne. Der Junge sucht nach einer Lösung, wird parentisiert und dadurch nie zum Mann.

Je mehr die Väter den Kontakt zum inneren Krieger verlieren, umso weniger können die Söhne mit weiblicher Wut umgehen: "Mein Vater hat sich nie gegen meine Mutter gewehrt, deshalb bin ich ihm heute noch böse."

Fair ausgetragene Kämpfe zwischen Mann und Frau nähren die Ehe.

## **7.4 Bevatern der Kinder**

Männer müssen sich aktiv an der Kindererziehung beteiligen. Das ist gut für die Kinder.

Ein Mädchen vor, das ohne Kontakt zu Frauen aufwächst: Wir würden uns Gedanken um seine emotionale Entwicklung machen. Bei Jungen ist der gegenteilige Fall seit Generationen normal, keiner stört sich daran.

**Disziplin** ist keine Strenge, sondern klaren Anweisungen und Regeln und mit Konsequenz.

Söhne brauchen keinen strengen **Zuchtmeister** oder prügelnden **Tyrann**. Sie sind auf der Suche nach männlichen Vorbildern.

- Väter sind angepasst, sie haben den Wilden Mann nie gefunden
- Sie sind kein Vorbild mehr, weder für die Söhne noch für die Töchter.
- Deshalb wird ein Ersatz gesucht - Jugendgangs, ein konsequenter Gott, Fundamentalismus.

Defekte Väter spielen verschiedene Rollen:

- der King
- der Kritiker
- der passive Mann
- der abwesende Mann

Söhne können von solchen Vätern nur die äußere Rolle übernehmen, keine reich strukturierte Innenwelt. Die Kunst des Bemutterns gibt es noch, die Kunst des Bevaterns geht verloren.

Der Emanzenspruch: "Eine Welt ohne Männer wäre eine Welt voller fetter, glücklicher Frauen..." müsste ergänzt werden durch: "... und voller gestörter Kinder."

## 7.5 Bevatern für die Väter

Männer müssen sich aktiv an der Kindererziehung beteiligen. Das ist gut für die **Männer**.

Väter wünschen sich ihr ganzes Leben, von ihren Kindern zu hören, dass sie von ihnen akzeptiert werden. Das hören sie aber nur, wenn sie sich um ihre Kinder gekümmert haben.

- Bsp. 1: Ein Mann ruft seinen Vater an, um ihm zu danken, dass er ihm ein Vater war. Der Vater antwortet: "Hast Du getrunken?"
- Bsp. 2: Ein erwachsener Sohn besucht seinen Vater. Die Eltern hatten sich getrennt, er war bei der Mutter aufgewachsen. Er sagt zum Vater: "Ich wollte Dir nur sagen, dass ich das Urteil meiner Mutter über Dich nicht für richtig halte." Der Vater antwortet: "Jetzt kann ich beruhigt sterben!"

**Ängste** der Väter vor der Geburt eines Kindes:

- Der Frau nicht mehr nah sein
- Keine Zeit füreinander haben
- Die Eltern werden sich fremd
- Sorgen über berufliche Zukunft
- Sorge, dem Kind nicht das bieten zu können, was es braucht
- Angst, kein guter Vater zu sein

Wenn Väter das Kind betreuen, **gewinnen** sie dadurch:

- Vergangenheit und Zukunft wird unwichtig, ein Kind ist ganz im Hier und jetzt
- Ängste und depressive Stimmungen schwinden
- Stärkung der Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen
- Berufliche Machtspielchen werden unwichtig
- Der Mann wird verletzlicher, aber auch stärker
- Das Kind stärkt seine Fähigkeit, Gefühle zu leben
- Der Mann übernimmt die Rolle des Königs

Mit Kindern kann man **nicht lange im Voraus planen**, das sind Männer nicht gewohnt. Es fehlt die **Anerkennung** dafür, was man tagtäglich für das Kind tut.

Unser politisches und soziales Leben wäre anders, wenn mehr Männer Umgang mit Kindern hätten.

## 7.6 Männerfreundschaften

Männer müssen echte Männerfreundschaften zu leben lernen.

Der engste Vertraute einer Frau ist die beste Freundin, sie würde eher auf den Mann verzichten als auf die Freundin (sagen >50% der Frauen).

Der engste Vertraute des Mannes ist seine Frau (sagen >80% der Männer).

Eine Frau kann sich nicht vorstellen, mit ihrer besten Freundin nicht über Ängste und Misserfolge reden zu dürfen, oder nicht substanziell über ihre Beziehungen. Für eine Männerfreundschaft ist das normal - ausser, man ist betrunken.

## 7.7 Arbeit

Männer sollten sich eine Arbeit suchen, hinter der sie stehen können.

- Mit dem großen Kreditvertrag, z.B. für ein Haus, lassen Männer allerdings ihre Manneskraft im Banksafe zurück. Sie geben ihre Entscheidungsfreiheit an die Bank ab, sie werden in ihrem Leben nichts Riskantes, Aufregendes, Abenteuerliches mehr tun.

In vielen Fällen kann der Mann also seinen Beruf nicht aufgeben, er fühlt sich in der Falle. Aber er kann eine neue Einstellung zu seinem Beruf finden, die es ihm ermöglicht, seinem **Tun einen Sinn** zu geben.

### **Ruhestand:**

Früher haben Männer nicht aufgehört zu arbeiten, sie haben weniger gearbeitet. Der Alte hat dem Neuen Ratschläge geben können. Es macht Sinn, seine Lebenserfahrung nicht zu vergeuden, sondern weiterzugeben. In den heutigen, gestreamlineten Betrieben ist das nicht mehr erwünscht. Aber die Firmen werden merken: für Erfahrung gibt es keinen Ersatz.

Als Mann, dessen ganzer Lebenssinn die Arbeit war, ist der Ruhestand tödlich. Man muss sich also rechtzeitig darauf vorbereiten, vielleicht sogar, indem man das letzte Jahr Teilzeit arbeitet.

## 7.8 Der ungezähmte Geist

Männer müssen ihren ungezähmten Geist befreien.

- Männer haben ein Bedürfnis nach Spiritualität.
- Die hier und heute herrschenden Religionen befriedigt dieses Bedürfnis nicht, da sie zu sanft, zu lieb, zu wenig kämpferisch ist. (Kämpferisch nicht gemeint gegen andere Religionen.)
- Früher gab es Götter für die verschiedenen Archetypen, die männlichen wie die weiblichen, die friedlichen wie die kämpferischen und auch die ausgeflippten wie Pan oder Dionysos.

Das **Christentum** ist eine Religion für Frauen.

- Vor allem das Neue Testament: alles ist nur Liebe.
- Sogar die Priester haben bis vor kurzem Frauenkleider getragen.
- Männer haben sich abgewendet.
- Die männliche Spiritualität ist so gut wie tot.

Will der Mann nicht mehr spirituell parasitär leben, muss er sich über seine neue Spiritualität Gedanken machen.

Deshalb:

- Männer suchen nach Initiationen
- Interessieren sich für die Religionen alter Stammesgesellschaften.
- Leider: germanische Götterglaube wurde von den Nazis missbraucht und desavouiert.

## 8 Die Fragen der Frauen

Ich habe mich mit etlichen Frauen über unser Thema unterhalten, alle hatten die gleichen Fragen:

- Wie kann die Kommunikation mit Männern funktionieren?
- Warum haben manche Männer keine Achtung vor Frauen?
- Wieso sind Männer im Beruf so wie sie sind? Warum streiten sie sich wie im Sandkasten um ihre Schaufelchen?
- Wie erkenne ich einen Pubertierenden, der sich als Mann tarnt?
- Wann und warum schreit ein Mann herum oder wird sogar gewalttätig?

### 8.1 Kommunikation

Der Mann bleibt bei der Kommunikation nicht im Ungefähren. Aber Klarheit kann dem Gegenüber weh tun.

Das Spiel mit Masken (schminken) ist ihm fremd.

**Frauen** sind **verletzt**, wenn ihr Mann nicht seine Gefühle äussert, sie denken, er verschweige ihnen etwas. Dabei ist es wahrscheinlicher, dass der Mann keine Antwort bekommt, wenn er sein Herz befragt.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten Ihre Weiblichkeit ständig dadurch beweisen, dass Sie die anderen Frauen hier im Raum zu majorisieren versuchen, körperlich oder verbal. Wenn Ihnen das nicht gelingt, zweifelt man an ihrem Frau-Sein und belegt sie mit beleidigenden Ausdrücken. Und wenn Sie selbst majorisiert werden, dürfen Sie sich nicht darüber beschweren, sonst nennt man Sie ein "kleines Jüngelchen" und sagt zu Ihnen, sie sollen "nicht so empfindlich" sein.

Kann man so echte Kommunikation pflegen?

### 8.2 Streit

Immer wieder den Männern die **Schuld** zu geben, ändert nichts. Männer brauchen Hilfe, um sich ändern zu können.

Allerdings ist es für Männer auch schwer, **Versagen** zuzugeben und **Hilfe** anzunehmen.

## 8.2.1 Männer und Streit

Passiv-agressiv:

- Wenn Söhne sich nicht von den Fesseln des Vaters oder den Bedürfnissen der Mutter lösen konnten, haben sie schmollen gelernt. Schmollen ist passives Verhalten gegenüber eigenen Bedürfnissen. Der passive Mann sagt nicht, was er will. Das können Frauen allerdings besser.

Offenheit:

- Mann darf seiner Frau sagen, wenn sie der **Führung unsichtbarer Kräfte** unterliegt. Frau darf das auch ihrem Mann sagen.

Mitgefühl:

- Zwei verschiedene Dinge: Schmerz und Ärger einer Frau wahrzunehmen oder ihn tragen.
- Ein Mann, der den Schmerz einer Frau tragen will, wehrt sich nicht, wenn eine Frau mit ihm streitet, er nimmt es hin. Er weiß, dass Frauen ihm verbal und emotional überlegen sind, er wehrt sich nicht adäquat: "Du hast recht." - "Ich war schon immer so." - "Alle Männer sind Arschlöcher."
- Er isoliert er sich von Frauen (und Männern). Will er in Kontakt bleiben, kann aber den Ärger weder wahrzunehmen noch angemessen darauf reagieren, verstummt er oder wird laut und gewalttätig. Er muss zu Wort kommen dürfen, nutzen Sie Ihre Überlegenheit nicht dazu, den Mann fertigzumachen, sondern zur gewaltfreien Kommunikation.

Selbstverständnis

- Frauen stehen an der Spitze einer wohlgegründeten Pyramide der Weiblichkeit.
- Männer stehen auf einem wackeligen Haufen von Steinen, die sie sich aus den äußeren Rollenbildern der Männlichkeit, aus Filmen und Romanen zusammengeklaut haben.
- Sie sind sie unsicher und kaum in der Lage, sich mit Frauen gleichberechtigt auseinanderzusetzen. Sie haben kein männliches Muster, so können sie nichts zur Problemlösung beitragen.

## 8.2.2 Die Regeln im Streit

**Streit braucht Regeln**, auf die man sich **vorher** einigen sollte:

- keine körperliche **Gewalt**, auch kein fliegendes Geschirr
- nie einfach **weggehen**, ob körperlich oder geistig
- **Ich-Botschaften** schaffen eine gewaltfreie Kommunikation
- keine unflätige Sprache
- bei der **Sache bleiben**, keine alten Kamellen herauskramen
- den **anderen Standpunkt** als so wichtig betrachten wie den eigenen
- **Pausen** einvernehmlich vereinbaren, wenn es zu hoch her geht, das schafft Zeit zum Nachdenken

Beim Streit geht es um die Sache, bei einer Szene greife ich den Menschen selbst an.

Um Verhaltensänderungen zu bitten ist zulässig, einen Menschen ändern zu wollen, ist übergriffig. Sie haben sich ja schließlich auch für diesen Menschen entschieden.

Das Kennzeichen der unfairen Streits:

- Streitender versucht zu manipulieren und eine Kontrolle aufzubauen, mit Manipulation oder Gewalt.
- Gewaltbereite Männer und Frauen sind in einem Kreislauf gefangen, aus dem sie nicht mehr ausbrechen können.

## 8.3 Männer und Stärke

Früher haben Männer und Frauen sich auf Männer verlassen, wenn es darum ging, **neue Länder** zu entdecken oder den **wilden Eber** zu jagen. Heute gibt es **Hausschweine** und **TUI**.

Strahlende Helden sind nicht mehr gefragt, aber es liegt in der Natur der Männer, dass sie das immer noch als ihre Aufgabe fühlen. Weil diese Aufgabe weggefallen ist, fühlen sie sich als Versager.

Durch die weibliche **Emanzipationsbewegung** haben etliche Männer gelernt, wie man verletzlich wird und wie man sich von Frauen führen lässt. Frauen wollen den passiven Mann (Softie), die Kirche will den verweiblichten (Priester), Arbeitgeber den domestizierten (Beamten) und den anpassungswilligen (Teamworker). All das sind Aufgaben, die Frauen besser erfüllen können.

Frauen lassen Pessimismus eher zu, sind aber in wirklich schwierigen Lagen zu Optimismus fähig. Männer neigen dazu, Schwierigkeiten optimistisch zu leugnen, und sind gefährdet, wenn ihnen die Kraft ausgeht (Wolfgang Schmidbauer, Psychoanalytiker).

Die Stärke, die Männer heute brauchen, sind weder dicken Muskeln noch unbegrenzte Potenz.

- Resilienz, nicht als Panzer, sondern als Ressource.
- Stärke, ihre Fehler und ihre Verwundungen zu sehen.
- Stärke, die sie starr macht, ist Hoffmann's Stärke.

#### **8.4 Der Mann als Ehemann**

Eigenschaften, die einen Mann zu einem **guten Ehemann** machen seine stetige Arbeit für die **Versorgung** der Familie lassen seine Seele verkümmern und ihn langweilig erscheinen.

Die **Erotik geht schlafen** - es folgt die lange dunkle Nacht der Beziehung. Viele Männer fühlen sich aber nur beim Sex wirklich lebendig. Sie verhungern also in ihrem Gitterbettchen, dadurch werden sie schwach und hilflos und noch weniger anziehend.

- Ein guter Freund würde nun seine Wunden verbinden, etwas Spaß mit ihm haben, ihn dann aber wieder in den Ring schicken. Ein Mann, der das durchgestanden hat, ist von Frauen nicht mehr so abhängig.
- Ein schlechter Freund geht mit ihm saufen, schimpft mit ihm zusammen auf die Frauen und bestärkt ihn darin, sich zu trennen.

#### **8.5 Sexualität**

Ich will kein Sex-Ratgeber sein.

Trotzdem gibt es Unterschiede im sexuellen Empfinden:

Filme gezeigt: Hetero- / Homosexuelle, Sex unter Tieren, asexuell

Männer: Erregung geschildert und gezeigt bei Filmen, die ihrer Präferenz entsprechen

Frauen: keine Erregung geschildert, aber bei allen Filmen gezeigt

Während Männer ihre Gefühle nicht wahrnehmen, nehmen Frauen ihre Sexualität nicht wahr.



## 8.6 Pubertierende Männer

**Pubertierende Söhne** sind manchmal schwer zu ertragen, aber im passenden Alter hat die Pubertät ihren Zweck. Völlig unerträglich sind pubertierende Männer.

- Die pubertierenden Männer sind ihrer **Potenz** nicht sicher und müssen sie immer wieder ausprobieren. Sie laufen herum wie Gockel und müssen bei jeder Frau sich ihrer Männlichkeit versichern.
- Sie brauchen eine **Frau zum Vorzeigen**, nicht zum Lieben. Und sie brauchen Statussymbole, dafür bringen sie jedes Opfer. Deshalb sind sie für manche Frauen anziehend.
- Können Frauen nicht achten, sonst könnte ihre Großartigkeit Schaden nehmen.
- Da sie unsicher sind, brauchen sie jemanden den sie klein machen können, oder zumindest jemanden, der ihnen ständig erklärt, wie toll sie sind. Für den bewundernden Blick aus Mädchenaugen tun sie alles
- Deshalb finden sie passende Frauen, für oberflächliche Frauen durchaus attraktiv. Nach wenigen Jahren langweilen sie sich gegenseitig; man trennt sich dann wieder..

Es kommt vor, dass diese Männer doch noch aus der Pubertät heraus kommen, aber dazu bedarf es meist eines gründlichen Misserfolgs oder eines Traumas.

- Nicht am Busen einer Frau nuckelnd Trost suchen.
- Den Krieger in sich zu wecken, so wird man zum interessanten Mann.

## 8.7 Fragen, auf die kein Mann eine Antwort weiß

- "Und, siehst Du was anders ist?" (Frau vor offener Motorhaube)
- "Macht mich das Kleid dick?"
- Klassiker: "Was denkst Du?"
- "Ist die Frau da hübscher als ich? (einzige richtige Antwort: "Welche Frau?")"
- "Bist Du hungrig?" (Er: "Nein." Sie will eigentlich etwas zu essen)
- "Was ist los?" (Er hatte einen schlimmen Tag in der Arbeit, aber wenn er es sagt, kommt: "Und wer fragt nach meinem Tag? Unser Problem ist, dass wir nicht mehr miteinander reden.")

## 9 Schluss

### Zusammenfassung:

- Jeder Junge kommt sprühend vor Energie auf die Welt, das wird ihm aber ziemlich bald ausgetrieben.
- Jungen werden nicht zu Männern, wenn der Kontakt zu Männern fehlt.
- Es ist notwendig, dass sich Jungen von der Mutter trennen und der männlichen Seite zuwenden.
- Der Weg zum Mannsein ist nie beendet.

### Wenn Sie eine Frau sind:

- Haben Sie Geduld mit Ihrem Mann
- Er hat oft keine Verbindung zum eigenen Herzen
- Er fühlt sich unsicher
- Aber: keine Unverschämtheiten gefallen lassen
- Klare Sprache
- Ehren Sie seine Männlichkeit

### Wenn Sie ein Mann sind:

- Akzeptieren Sie, dass Sie Gefühle haben dürfen
- Schauen Sie genau hin
- Sind Sie ein Mann?
- Gehen Sie die Schritte zur Männlichkeit
- Ehren Sie die Weiblichkeit

### Für Paare:

- "Es ist wichtig, das Wort *männlich* aussprechen zu können, ohne die Vorstellung zu haben, ein sexistisches Wort zu benutzen." (Robert Bly)
- Männlich zu sein, ist keine psychische Krankheit. Es hat seinen Sinn in der Gesellschaft.
- Vor allem: Lernen Sie streiten!

### Wie geht es Ihnen jetzt?