

Die Entdeckung eines neuen Männerbildes - auf der Suche nach meiner Heimat

Geboren wurde ich – wie die meisten Männer – aus dem Leib einer Frau. Ich war das letzte von drei sehr dicht nacheinander geborenen Kindern - mein Bruder ist nur knapp 14 Monate älter als ich. Obwohl ich ein „ungewolltes“ Kind und meine Mutter durch die Schwangerschaft total überfordert war, wurde ich Mamas Liebling – ein nicht zu unterschätzendes, folgenreicheres Schicksal.

Meine Mutter lobte mich, nahm mich in Schutz, verwöhnte mich – oft übertrieben, fast zwanghaft. So wuchs ich heran in einem Umfeld aus Überspiegelung und geradezu grenzenlosem Mutterschutz, spürte aber zugleich die Ursache für die Überforderung meiner Mutter zu sein. In mir entstand eine tiefe Zerrissenheit, die einerseits geprägt war von Übertreibungen, „Überschwang“ (speziell bei Freude und Liebe), scheinbarer Sicherheit, aber auch Grenzenlosigkeit – und andererseits von Misstrauen gegen die Rückmeldungen meiner Mutter, sowie einem tiefen Gefühl eigentlich unerwünscht zu sein.

Schuldgefühle, Selbstablehnung und das Bedürfnis meine Mutter zu stabilisieren – ihr „keinen Kummer“ und „alles recht“ zu machen – waren die Folge. Ich lernte die Welt mit den Augen meiner Mutter zu sehen.¹ Insbesondere übernahm ich ihr von Geschlechtssvorurteilen, Vorwürfen und Wertungen geprägtes Männerbild – und somit auch ihr Bild von meinem Vater. Meine Mutter war unzufrieden mit ihrem Leben und das äußerte sich auch in der Partnerschaft mit meinem Vater.

Folgende Sätze sind mir wohlbekannt, ich stelle meine Interpretationen in Klammern dahinter:

- „Dir ist doch alles egal“ (Du weißt nicht, was Du willst)
- „Ich bin Dir doch egal“ (Du liebst mich nicht)
- „Du hast/zeigst keine Gefühle“ (Du zeigst Dich nicht)
- „Sag Du doch auch mal was“ (Du teilst Dich nicht mit, sprichst nicht mit mir)
- „Du willst doch immer nur das eine“ (Du willst immer nur Sex)

Diese Aussagen haben mein Männerbild und meine Vorstellung, wie ein Mann zu sein hat, geprägt. Viele Jahre meines Lebens konnte ich meinen Vater nur so sehen. Dies offenbarte sich für mich in folgenden Begebenheiten:

- Ich war lange Zeit davon überzeugt, dass er mich nicht liebt – ich nicht so bin, wie er mich haben will.
- Ich fühlte mich mit ihm allein oft unwohl, weil er wenig redete und ich nicht wusste, was in ihm vorging.
- Ich warf ihm vor, keine Gefühle zu zeigen, für mich nicht spürbar zu sein
- Ich wollte wissen, was ihm wichtig ist – wofür er „brennt“. Ich habe ihn dafür oft provoziert und angegriffen.

Ich wollte nie werden wie mein Vater, das war lange Zeit die schlimmste Bedrohung und schwerwiegendste Beleidigung für mich. Ich wollte besser sein als er – verständnisvoller, liebevoller – der bessere Liebhaber und der bessere Mann. Auch anderen Männern begegnete ich entweder überheblich – „ich kann es besser“, „ich weiß, wie es geht“ – oder aber unterwürfig, wenn ich einen Mann als idealisiertes Vorbild sah, ihn auf ein Podest stellte und mich gleichzeitig klein machte. Ich richtete mich somit gegen meine Wurzeln (Vater) und gegen mein Geschlecht (Männer) – und damit gegen mich selbst.

¹ Interessanterweise leide ich seit dem 4. Lebensjahr an starker Fehlsichtigkeit und Schielen; Nägel beißen kam als Zeichen meiner gegen mich gerichteten Aggression hinzu.

Die Erscheinungsformen waren entweder Hochnäsigkeit, Verachtung und Abwertung oder aber Unterwerfung, Minderwertigkeitsgefühle und Autoaggression – unterschiedliche Pole derselben wertenden Haltung. Ich entwickelte eine scheinbare Arroganz als Schutz für meine Unsicherheit und Selbstabwertung, was meine Zerrissenheit sehr gut widerspiegelt.

Gegenüber Frauen fühlte ich mich meist minderwertig, ihnen „nicht gewachsen“ – insbesondere wenn sie mir etwas bedeuteten, sie reizvoll oder attraktiv für mich waren. Ich begegnete ihnen mit einer Bedürftigkeit – ich wollte „etwas von ihnen“ – was jeglichen entspannten Kontakt verunmöglichte.

Erst viel später wurde mir klar, dass der Blick auf meinen Vater durch meine Mutter verstellt war. Ich begann zu sehen, dass mein Vater ein sehr aufrichtiger, bescheidener, ruhiger, zuverlässiger, einfühlsamer und liebevoller Mann war.

Allmählich konnte ich die Qualitäten, die er an mich weitergegeben hatte, wahrnehmen und würdigen. Heute weiß ich, dass ich von meinem Vater sehr viel bekommen habe und wie ähnlich ich ihm in vielen Dingen bin. Ich vermute, dass meine Mutter in mir die Seiten sehen konnte, die sie an ihm geliebt hat.

Dennoch ist meine Wahrnehmung bei Männern noch oft durch Abwertung und Geschlechtssvorurteile beeinträchtigt. Ich erfasse erst allmählich meine festen Vorstellungen davon, wie Männer zu sein haben – fühle mich noch wackelig und wenig gefestigt in meiner Männlichkeit. Der Raum in mir, wo ich mich „bei mir zu Hause“ fühle, wo ich Rückhalt finde und Kraft schöpfe, ist noch wenig erschlossen, kaum eingerichtet. Ich sehe es als meine Aufgabe diesen Raum mit liebevoller Aufmerksamkeit zu gestalten, so dass ich von dort aus als „gut gegründetes, göttliches Wesen“ meinen Weg gehen kann. Ich bezeichne diesen Raum als meine Heimat.

Auf meinem Weg bis heute hat mich die tantrische Lehre sehr unterstützt. Sie bedeutet für mich mit möglichst großer Bewusstheit jeden Moment neu zu erleben, alles da sein zu lassen, mit freudiger Aufmerksamkeit zu beobachten, sich berühren zu lassen und ein Verständnis dafür, dass alles zusammenhängt und einen Sinn ergibt – das Gefühl mit allem verbunden zu sein.

Im folgenden stelle ich kurz meine wichtigsten Erkenntnisse der letzten 7 Jahre „tantrischer Arbeit“ im Bezug auf mein gewähltes Thema dar. Ich wähle die von mir besuchten Seminare als Leitfaden für meinen Weg.

Männergruppe:

Nur wenn ich etwas hineingebe, kann ich auch etwas mitnehmen.

Nur wenn ich mich zeige, werde ich gesehen.

Mein Vater gab mir Ruhe und die Liebe zur Natur.

Der Mann, den ich am meisten verachte, ist mir am ähnlichsten - er wird mein engster Begleiter.

Paargruppe:

Ich verliere mich leicht in Gegenwart einer Frau, „ich darf nicht ich sein“.

Ich habe ein großes Bedürfnis von Frauen gesehen zu werden und Sehnsucht nach Verschmelzung, bin aber ängstlich und schnell überflutet.

Ich kenne meine Grenzen sehr wenig.

Ich lasse mir immer ein Hintertürchen offen.

Die Zweisamkeit mit meiner Partnerin kann ich zelebrieren, sie darf schön sein.

Jahrestraining:

Eröffnungsgruppe:

In einer großen, gemischt geschlechtlichen Gruppe fühle ich mich sehr unsicher und verloren. Ich habe Schwierigkeiten mich zu zeigen und einzubringen, komme leicht in meine Minderwertigkeitsgefühle und ziehe mich zurück.

In der Männer-Runde fühle ich mich wohl, komme in meine Kraft und bin klar. Ich werde belohnt, wenn ich Verantwortung übernehme. Ich wachse daran.

Primärgruppe:

Zum ersten Mal fühle ich allumfassend, dass mich mein Vater geliebt hat und liebt. Ich stehe ihm am nächsten aus meiner Familie.

Sexgruppe:

Ich brauche das Gefühl von Freiheit und Raum, dann kann ich entspannen, bin nicht mehr getrieben und muss nichts mehr „tun“.

Ich habe sehr viel Traurigkeit, Einsamkeit und Verlassenheit in mir. Diese Gefühle liegen sehr tief und kommen weit aus meiner Vergangenheit. Meine Partnerin ist nicht die Ursache, sondern nur Auslöser - sie ermöglicht mir den Zugang zu diesen Gefühlen. Ich kann wieder weinen, was ich bereits als Kind verloren hatte.

Chakregruppe:

Ich fühle mich im Herzen zu Hause.

Mein Leben ist geprägt von Wertungen, Geschlechtsvorurteilen und Superego-Stimmen. Die Arbeit mit diesen Themen erzeugt bei mir einerseits Frustration und Lähmung – und andererseits entfesselte, überschießende Energie. Ich sehe, wie sehr ich mich oft von meiner Lebensenergie abschneide.

Animus/Anima:

Ich habe eine sehr starke, strahlende Anima – die ihre Kraft aber auch aus der Täuschung zieht.

Mein Animus steht auf sehr wackeligen Füßen, bricht leicht ein, „kauft es sich selbst nicht ab“ bzw. nimmt sich selbst nicht ernst.

Es gibt mindestens 100 Möglichkeiten Teppiche zu verkaufen.

Abschlussgruppe:

Wenn ich in meiner Mitte bin, ist entspannter Kontakt mit Frauen möglich – dann „geht's leicht“.

Eine rege Diskussion bedeutet nicht zwangsläufig Chaos, sondern kann Ausdruck von Lebendigkeit, Engagement und Kreativität sein. Ich habe Angst die Kontrolle zu verlieren. Es lohnt sich das auszuhalten, dabei zu bleiben und mitzugehen. Es können „goldene Momente“ daraus entstehen.

Ein guter, bewusst gestalteter Abschied gibt der gemeinsam verbrachten Zeit Kraft und Bedeutung.

Assistenz Männergruppe:

Ich komme mit meiner sehr strengen, wertenden Haltung gegenüber Männern in Kontakt. Ich habe sehr enge Vorstellungen, wie Männer zu sein haben.

Ich finde wenig in meine Liebe – bin lieblos, fühle mich nicht geliebt, liebe mich selbst nicht.

Aufbautraining:

Sexual Grounding:

Ich bekomme ein sehr tiefes Gefühl von Wurzeln, in mir ruhen, mir selbst genügen, alles in mir haben und nichts von Außen brauchen. Ich kann es „führend begreifen“. Eine neue Dimension von Selbstwertgefühl öffnet sich.

Mein Gefühl zu mir selbst ändert sich spürbar und damit auch alle Begegnungen/Kontakte.

Begegnungen mit mir selbst - ich habe es gut mit mir, bin entspannt und im Frieden, bin voller Akzeptanz.

Begegnungen mit Männern – ich beginne sie immer mehr zu schätzen und zu achten, sie anzunehmen, von ihnen zu lernen und mich ihnen „zugehörig“ zu fühlen.

Begegnungen mit Frauen sind nicht mehr von undefinierbarer Sehnsucht und Bedürftigkeit geprägt, sondern von Freude, Neugier, „Wollen“. Ich habe den Wunsch nach Nähe und intimen Kontakt, miteinander entdecken und ausprobieren.

Generell:

Atmen, Sitzen in Stille und der Dialog im gegenwärtigen Augenblick werden für mich sehr grundlegende Elemente meines Erlebens. Ich erlebe dabei Stille, Freude, Leichtigkeit, bunte Vielfalt, Gelassenheit, manchmal auch Trägheit und Leere. Lebendigkeit mit allen Facetten – Höhen und Tiefen, Raum und Beschränktheit, Öffnung und Widerstand, Trance und Präsenz.

Heute

Ich sehe es als meine Aufgabe, den Raum in mir – wo ich mich zu Hause fühle und Kraft schöpfe - weiter zu entdecken und auszugestalten. Dazu gehört auch der Mut Leere und Unklarheit auszuhalten. Ich möchte mich dabei mitteilen und im Kontakt mit meinen Mitmenschen und meiner Umwelt sein – mich nicht zurückziehen. Es ist wichtig für mich, Tempovarianz und Zwischentöne zu erkunden – es gibt mehr Möglichkeiten als Vollgas oder Stillstand, Getöse oder Schweigen, Über- oder Untertreibung. Im Zweifelsfall wähle ich eher ein gemäßigtes Tempo - ich bin ein langsamer Mensch und verliere leicht den Kontakt zu mir. Ich möchte meine Grenzen erforschen und lernen, sie zu achten. Ich möchte lernen „grundlos“ nein zu sagen – nur für mich. Ich möchte mit Wohlwollen und Selbstannahme immer wieder überprüfen, ob ich auf meinem Weg bin und – falls nicht – ohne mich zu geißeln wieder die Spur aufnehmen. Ich möchte immer mehr entspannen und mit humorvoller Ernsthaftigkeit meine Themen anschauen. Ich möchte zuerst meinen Weg suchen und dann schauen, wer mit mir kommt. Ich möchte die Unterstützung von Männern annehmen, von ihnen lernen und meinen Beitrag zu einer reifen und verantwortungsvollen Männlichkeit erbringen. Die größte Kraft in mir ist der Wunsch authentisch zu sein.

Ich bin ein göttliches Wesen und lebe zusammen mit anderen göttlichen Wesen in einem göttlichen Universum. Alles ist verbunden.