





# Der GROSSE Unterschied: Männliche Führungskraft

**Thomas Fügner**

Weitere Infos und  
[Bestellung an: Thomas@Fuegner.de](mailto:Thomas@Fuegner.de)

Web: [www.Fuegner.de](http://www.Fuegner.de)



---

**„Für JEDEN Mann!“**

Männer: Keine Politik, keine Wissenschaft, keine Selbsthilfegruppe, keine Frau, kein anderer wird es für uns tun- wir Männer lösen die Probleme an der Wurzel – bei uns selbst!

---

# ! Der GROSSE Unterschied: Männliche Führungskraft

*„Yes you, who must leave everything  
that you cannot control.*

*It begins with your family  
But soon it comes round to your soul.*

*Well, I´ve been, where you´re hanging  
I think I can see how you´re pinned.*

*When you´re not feeling holy  
Your loneliness says that you´ve sinned...“*

Leonard Cohen: Sisters Of Mercy

Für Wolfgang L.,  
Lehrer, Mentor und Freund

# Der GROSSE Unterschied: Männliche Führungskraft

- Klappentext -

Männer!

Dieses Buch ist eine Landkarte, eine Wanderkarte auf dem Weg zu einem eigenen, neuen, kraftvolleren, positiv- männlichen Selbstverständnis. Probleme haben wir genug – bislang waren wir nicht die Männer, sie zu lösen. Und das liegt in erster Linie daran, dass wir sie aus Sicht der Frauen zu lösen versucht haben. IHRE Emanzipation, IHRE Rechte, IHRE Einkommen waren gleichzustellen, IHRE Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben standen an erster Stelle. Das ist erreicht, sie haben uns Männer teilweise, besonders die Jungs in den Schulen, bereits überholt. Perspektivenwechsel! Jetzt geht's wieder um UNS MÄNNER!

Diese Lektüre soll konstruktiv in jedem Mann die Basis schaffen für einen positiven, gesunden Selbstwert als Führungskraft, Partner und Vater.

Ganz bewusst geht es in diesem Buch nicht um eine Anpassung an Ansprüche oder gar das Angleichen der Geschlechter. Sondern es will Polarisierung. Es *will* die *positiven* Unterschiede, es *will* die sich daraus ergebende Spannung, weil nur aus den Unterschieden heraus sich spannende Gespräche, eine lebendige Beziehung und eine leidenschaftliche Sexualität entwickeln können. Und es ist klar, dass sich dagegen in mancher Frau Widerstand regen wird, denn es geht nicht nur um Deutungshoheit in Beziehungs- und Erziehungsfragen, es geht um Macht. „Frauenrechte sind Männerpflichten“ wusste schon Karl Kraus, und die haben sich eindeutig zu Lasten der Männer verschoben. Das haben wir Männer zugelassen. Lang genug.

Und so wenig, wie sie uns Männer gefragt haben, ob sie sich emanzipieren dürfen, werden wir uns bei der Entwicklung eines „Guten Mannsbildes“ in uns von ihrer Meinung oder gar Zustimmung abhängig machen. Ausdrücklich: Kein Frauenhass, keine Mysogenie, aber auch keine Weinerlichkeit über zu kurz gekommene Männerrechte. Schluss mit dem unerträglichen und unmännlichen Gewinsel!

*„Bestimmten Verhältnissen dem Leben gegenüber ist Radikalität das einzig Vernünftige, was Humanität noch rettet.“* (Roger Willemsen) Denn wann ein Mann ein Mann ist, das will MANN wissen, danach leben und nicht nur in einer seit 30 Jahren unbeantworteten Frage ein Lied davon singen können. Bevor ein Mann in einen fairen Geschlechterdialog treten kann, muss er *seine Position* kennen und benennen. Die Frauen kennen die ihre sehr gut – und wir Männer? Es geht um Maskulismus in seiner *konstruktiven* Form, es ist *mein* „Wille zur Macht“ als Schöpfung und Entscheidungsfreiheit aus Verantwortung.

*Liebe Frauen,*

*dies ist tatsächlich ein MÄNNERbuch. Es soll die Gefühlswelt der MÄNNER erweitern. Wie ihr wisst, haben MÄNNER nur zwei Gefühle: hungrig und geil. Wenn Ihr Letzteres bei Eurem MANN gerade nicht erkennen könnt, ist es sicher kein großer Fehler, das Buch beiseite zu legen und ihm was zu essen zu machen. Je nachdem, wie liebevoll ihr das zubereitet und präsentiert, (man kann nur ernten, was man zuvor gesät hat!) könnt ihr danach sicher mit ihm über das eine oder andere Gefühl reden – oder es erleben ...*



Inhalt

Ein Mann wie ein Baum – wie ein Buch

**- Klappentext -** .....6

Vorwort..... 10

**„WAS WILLST DU EIGENTLICH!?“**.....10

I. Ein Mann wie ein Baum – wie ein Buch..... 14

**Für DICH als Mann: Was ist wirklich wichtig?**.....17

Warum diese Beschäftigung mit der Leere? Das ist männlich..... 18

II. Wurzeln ..... 26

**1. Die männliche Wurzel in mir, die weibliche im Aussen**.....26

**2. Auf dem Weg zum „Guten Mann“**.....26

a.) Wer ist dieser Mann, der sich selbst betrachtet, wer bin ICH? .....26

b.) Zum tieferen, weiteren ICH.....27

c.) Halt mal die Luft an! Vom Geben und Nehmen.....28

d.) Ur- Worte.....30

**3. Unbewusste Wurzeln: Eltern**.....32

**4. Ablehnung meines Vaters – und die Auswirkungen**.....33

a.) Ödipus lebt!.....34

b.) Rebellen sind macht- und verantwortungslos.....35

c.) Pubertäre sind beziehungs- unfähig.....35

d.) Keine Karriere in der Pubertät .....36

e.) Innere Kraft und Spiritualität: Ein Gott fehlt.....36

**5. Biografie- Arbeit**.....39

a.) Der erste Schritt.....40

b.) Bewusste Wurzeln: Werte und Wertegeschichte.....42

c.) Auf- und Zu-.. Hören. ....43

**6. Das Gift an der eigenen Wurzel – kurieren!**.....44

a.) Erkenntnis und Vergebung in Demut, Anerkennung Schicksals – damit: Würde .....45

b.) Der Befehl. Der Gehorsam. ....46

III. Der Baumstamm zeigt Stärken: Präsenz und Integrität..... 47

**Ideale finden – im Aussen**.....47

**1. Gibt es überhaupt „Gute Männer“?** .....47

a.) In der Politik? .....48

b.) In der Wirtschaft? .....49

c.) Im Sport? .....50

d.) In der Kultur? .....50

e.) „Wann ist ein Mann ein Mann?“.....51

f.) Harter Kerl verzweifelt gesucht.....52

**2. Die Suche nach dem „guten Mann“ - im Inneren**.....54

**3. Das innere Team**.....56

a.) Der gute König.....56

b.) Der weise Häuptling.....56

**4. Präsenz I – „Ich bin da!“**.....59

a.) Haltungsturnen.....59

**5. Das Emotionale Selbst** .....60

b.) Wie finde ich Selbstwert – in der gesunden Form? .....65

c.) Saat, Sorgfalt und Selbstwert.....67





**8. Männerarbeit – Schattenarbeit: Stärken aus Schwächen aufbauen.....69**

**9. Mann, stell Dich ins Feuer! .....71**

**10. Präsenz II: Der feste Auftritt.....76**  
 Vom kraftvollen Ankommen.....76  
 1. Teil: NEHMEN: Was ist im Raum?.....76

**11. Präsenz III: Männer können nicht zuhören? Ha!.....78**  
 a.) 2. Teil: GEBEN: Aufmerksamkeit.....78  
 b.) Sachliche Gespräche – sachlich führen.....79  
 c.) Wer fragt, führt. ....80

IV. Die Baum- Krone.....82

**1. Macht und Männlichkeit .....82**

V Blüten am Baum.....83

**1. Potenziale, Ziele, Prioritäten.....83**  
 a.) Potenziale.....83  
 b.) „Was ist meine Aufgabe im Leben?“.....86  
 c.) Prioritäten .....89

.....91

**2. Macht als schöpferische Kraft und verantwortliche Führung .....92**

**2.1 Macht als Schöpfung.....92**  
 a.) Integrität: „Ein Mann - ein Wort!“.....92  
 b.) Worte als Mittel zur Lebensgestaltung.....96  
 c.) Mut zur Zerstörung (1. Teil): „The Power of No!“ .....98  
 d.) Mut zur Zerstörung (2. Teil): Der Anti- Mann, der Arschloch- Mann .....99

**2.2 Macht und Verantwortung .....100**  
 a.) Die Angst vor der Freiheit.....102  
 b.) Wo hört Führung auf und wo beginnt Manipulation? .....104

**2.3 Mein Schicksal: Selbst- oder fremdbestimmt?.....105**

**2.4 Der Gegenpol: Maximale Verantwortung.....107**

**2.5 Männergewalt heute.....109**

**3 Mut zur Veränderung .....111**

**4 Macht aus der Stimme .....113**

VI. Der Baum und seine Nachbarn.....114

**1. Abgrenzung und Hingabe: Führung in der Beziehung zur Frau .....114**  
 Männerfreunde, Freundschaften .....117  
 Exkurs: Wie die Frauenbewegung die Männer zerstören wollte – und es noch heute tut.....117  
 a.) Weswegen ich allein erziehende Mütter meide.....120

**„Viele Männer berichten hier über erlebten Druck, unausgesprochene Zweifel, Schuldgefühle und kinderbedingte Zwänge von den ersten Tagen der neuen Beziehung an - eine ungünstige Voraussetzung für den Aufbau einer stabilen Partnerschaft.“ Aus www.Vaeter-nrw.de Vaterrolle: Abenteuer "Patchwork-Vater".....120**  
 b.) Frauen und ihr „Wert als Mensch“.....125  
 c.) Mann, e-frauzipier Dich!.....129

**2. „Wir müssen reden“ – Ok., aber vorher.....131**

**Eine Frau führen .....134**

a.) finanziell .....134

b.) Spirituell.....134

c.) Sexuell.....135





<b>Männliche, schöpferische Energie: Sex.....</b>	<b>135</b>
VI. Männliche Erziehung: Über die Führung von Kindern.....	136
<b>Führung mit und zu männlicher Energie.....</b>	<b>138</b>
a.) Mentale und kognitive Führung.....	138
b.) Emotionale Führung.....	140
.....	<b>141</b>
<b>Literaturhinweise, Quellen</b>	
<b>(Zitate aus Tageszeitungen sind bei Druckstellung online abrufbar).....</b>	<b>142</b>
Persönlichkeitsentwicklung.....	142
Erziehung.....	143
Männlichkeit .....	143
Gesellschaft .....	144
Zitate:.....	146
Der friedvolle Krieger.....	146





## **Vorwort**

### **„WAS WILLST DU EIGENTLICH!?“**

Mehr Geld, mehr Sicherheit? Mann, lass Dir nichts einreden: Du BIST gut! Du bist nicht nur gut, sondern gut genug. Und Du hast bisher genug getan, vielleicht sogar mehr als das. Aber – spürst du darüber Genugtuung? „Es gibt 1.000 Gründe, so zu bleiben, wie man ist – und nur einen einzigen, besser zu werden: Zufriedenheit mit sich selbst.“

Viele Männer glauben, sie hätten ein Problem: Zu wenig Sex, die falschen Frauen. Falsch. Wir Männer haben nicht nur ein Problem, wir haben fünf, und die haben kaum noch was mit Sex zu tun: „Den Anlass, tatsächlich von einer Krise der Männer zu sprechen, liefern harte, objektive Fakten: die massiven Erziehungs- und Bildungsprobleme des männlichen Nachwuchses; die zunehmende, praktisch ausschließlich männliche Gewaltkriminalität; die für Männer besonders ungünstige Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt; ihre Unfähigkeit, sich auf Familie und Vaterschaft einzulassen; schließlich der Mangel an kulturellen Vorbildern für einen zukunftsfähigen Mann neuen Typs. .... **Es gibt keine Gesellschaft mehr, die dem jungen Mann mit einem bestimmten Bild von »Erwachsenheit« oder »Bürgerlichkeit« gegenübertritt, zu dem notwendig Ehefrau und Kinder gehören.**<sup>1</sup>

#### **Was ist das grösste Problem, das Männer zurzeit haben?**

Dass sie nicht mehr wissen, wer sie sind. Und gleichzeitig Angst haben, Antworten zu finden. Antworten, die auch bedeuten, dass man sich ein Stück weit verändern müsste, weil sich die gesellschaftlichen Bedingungen verändert haben.<sup>2</sup>

So sieht´s aus. Und jetzt? Selbst ein Examen ist längst keine Job- Garantie mehr: „hochqualifiziert, motiviert, flexibel – und dennoch arbeitslos“ 60.000 Uni- Absolventen rauschten 2009 vom Examen in die Armut, die „Generation Praktikum“ trifft die Wirtschaftskrise am stärksten<sup>3</sup>.

**Weil die wirtschaftliche und gesellschaftliche Umwelt, das Eherecht<sup>4</sup>, die Frauen, die Arbeit sich geändert haben<sup>5</sup>, müssen wir uns jetzt ändern. Und zwar gründlich!**

<sup>1</sup> Gaschke, Susanne: „Ihr Verlierer“ in DIE ZEIT v.14.6.2006

<sup>2</sup> Hollstein, Walter: „Das Weibliche ist heute mehr wert als das Männliche“ - Interview auf „Väteraufbruch für Kinder“ Vafk.de

<sup>3</sup> Kuhn, Philip: „Von der Uni in die Armut“ Welt online v. 22.1.2010

<sup>4</sup> „Denn dieses sog. Ernährermodell ist **durch die deutsche Scheidungsgesetzgebung vor allem für Männer untauglich und gar zum Risiko geworden**: Eine Frau hat prinzipiell das Recht, eine Ehe einseitig zu beenden, worauf diese dann als zerrüttet gilt. Der Mann kommt aber nicht aus den Verpflichtungen heraus, er kann also ohne Zutun in eine schlechte Position geraten und über Jahrzehnte zu Zahlungen verpflichtet werden. Die üblichen Regelungen bzgl. den Kindern runden das Bild ab. Diese Dinge riegen speziell bei aufgeweckten Männern den Wunsch nach Kindern komplett ab, dies zeigen auch entsprechende Untersuchungen. Wäre in jedem vergleichbaren Fall aber ganz ähnlich. Wenn ich als Arbeitnehmer das prinzipielle Recht besäße, ohne Begründung meinen Arbeitsplatz zu kündigen und dabei ein Recht auf Gehaltsfortzahlung erlangte, würde es über kurz oder lang keine Arbeitnehmer mehr geben. Arbeitgeber würden dann lockere Beziehungen zu jungen dynamischen und leicht austauschbaren Freiberuflern bevorzugen“. Leserbrief von „peter49“ auf den Artikel von S. Gaschke „Ihr Verlierer!“ in „Die Zeit“ vom 14.6.2006

<sup>5</sup> „Sehen Sie, ich verdiene einen Teil meines Einkommens damit, die Chefs großer Konzerne zu beraten. Wenn ich die frage, ob sie **in Zukunft noch Zehntausende von Mitarbeiter haben werden, dann lachen die laut los**. Die Wirtschaftsführer wissen längst, wo die Reise hingeht.  
Wohin geht sie denn?

Wir vollziehen gerade einen Wandel hin zu einem Markt, der zum allergrößten Teil ohne menschliche Arbeitskraft funktioniert. Bis 2010 werden nur noch zwölf Prozent der arbeitenden Bevölkerung in Fabriken gebraucht. Bis 2020 werden es weltweit nur noch zwei Prozent sein....

Von 1982 bis 2002 stieg die amerikanische Stahlproduktion von 75 auf 102 Millionen Tonnen. Im selben Zeitraum nahm die



## Der GROSSE Unterschied: Männliche Führungskraft - Vorwort -

Es gibt Leute, die machen 30 Jahre lang die gleichen Fehler und nennen es dann auch noch Erfahrung. Und wenn Du 30 Jahre im Bergbau Kohle kloppt, dann heisst das nicht, dass Du grillen kannst. Dem Mann, der heute im Berufsleben steht, im Konkurrenzdruck, ob als Selbständiger oder als Angestellter – er sieht sich der massiven Herausforderung fortgesetzter Entlassungen konfrontiert. Diese vermehren zum einen die täglich anfallende Arbeit und gleichzeitig die Angst vor der eigenen Entlassung, dem persönlichen Scheitern. Eine Beschäftigung mit seinem Selbst, dem, was ihn als Mann ausmacht, ist in Anbetracht seiner materiellen Verantwortung kaum zu schaffen. Auf der anderen Seite gibt es eine Reihe von Männern, die gerade IN einer solcher Situation morgens vor dem Rasierspiegel stehen, schon gehetzt sind und plötzlich inne halten. Sie schauen sich im Spiegel selbst tief in die Augen und fragen sich: „Was tue ich hier eigentlich...?! Und warum? Was passiert mit meiner Familie? Werde ich den nächsten Urlaub noch bezahlen können – gemeinsam erleben?“ Und dann gibt es solche, die aus eigenem oder aus fremdem Willen vom Job, von der Familie „freigestellt“ sind, die die Zeit dazu haben, tiefer zu gehen: „Ich bin frei – aber wozu? Wer bin ich, wer will ich sein?“

Als ich im Sommer eine, vielleicht DIE Frau für den Rest meines Lebens kennenlernte, wurde sie von der Freundin einer Ex vor mir gewarnt: ob sie nicht wüsste, dass ich immer andere nebenher hätte...? Ja, ich hatte fast immer mehrere Beziehungen parallel, obwohl ich nicht vermögend oder besonders attraktiv war. Ich genoss den Luxus, keine Verantwortung tragen zu müssen (ich war nie verheiratet, noch habe ich Kinder) ich war stolz auf meine Freiheit. Aber im Kern zerstörte ich dabei meinen Selbstwert, denn die „richtigen“ Beziehungen fehlten, gingen verloren oder blieben auf der Strecke: Ich weiß, ich kann Kindern viel geben, ich kann gut mit ihnen umgehen und eigene Kinder fehlen mir sehr. Heute fehlt mir zumindest das Gefühl, Vater zu sein, um das Beste in mir weiter geben zu können. Wenn eine sinnvolle, vielleicht DIE Beziehung meines Lebens zerstört wird durch meine Geschichte, dann ist der Zeitpunkt gekommen, inne zu halten, mich umzusehen, und etwas Neues zu beginnen. Denn was ich in den vielen Affären und Beziehungen gelernt hatte, war, dass es eine spezifisch männliche Kraft gibt, die attraktiv, vielleicht sogar unwiderstehlich für Frauen ist – gleich ob sie uns für eine Affäre oder eine Ehe auswählen. Und sie wählen (fast) immer aus.

Dieser Kraft widme ich dieses Buch: Männlicher Führungskraft.

Ich grenze ab: Der Machismo ist ebenso wenig das Thema, wie die „partnerschaftliche“ Verbindung von Mann und Frau. Es geht hier auch nicht um unternehmerische, betriebliche Führungskraft, das hat D. Pinnow in „Führen – worauf es wirklich ankommt“<sup>6</sup> hervorragend beschrieben. Es geht um den Unterschied, der eben KEIN „kleiner“ ist, wie wir uns haben weismachen lassen, wie viele Frauen und mancher Mann noch immer glauben. Der „große“ Unterschied ist – Thema in diesem Buch. Im Unterschied zu den frauenverachtenden Machos und den männerverachtenden Emanzen achte und würdige ich mit diesem Buch den männlicheren Mann.

---

*Zahl der Stahlarbeiter von 289.000 auf 74.000 ab. In den 20 größten Volkswirtschaften der Erde sind zwischen 1995 und 2002 mehr als 30 Millionen Arbeitsplätze abgebaut worden. Wohin sie schauen, dasselbe Bild: Die Produktion steigt, die Produktivität steigt, aber die Arbeitsplätze nehmen ab.“ Rifkin, Jeremy: „Langfristig wird die Arbeit verschwinden – Deutschland führt eine Scheindiskussion“ in Stuttgarter Zeitung v. 29.4.2005*

<sup>6</sup> Pinnow, Daniel F.: „Führen – worauf es wirklich ankommt“, Wiesbaden 2006



## Der GROSSE Unterschied: Männliche Führungskraft - Vorwort -

Denn die „Neuen Männer, die das Land brauchte“, die (er)schaffen nicht die Frauen. Keine Emanzipationsbewegung wird neue Männer erschaffen können, denn wo sie sie nicht schon als Jungen verachtet oder gar vernichtet (hat), ist für „gute Männlichkeit“ kaum Platz. Neue, gute Männer - die erschaffen wir Männer nur aus uns selbst.

Anders als Ratgeber um „Frauen leichter aufreißen“ und „Frauen verstehen für Fortgeschrittene“ ist dieses Buch eine Landkarte, eine Wanderkarte auf dem Weg zu einem eigenen, neuen, kraftvolleren, männlichen Selbstverständnis. Ganz bewusst geht es also nicht um eine Anpassung an Ansprüche oder gar das Angleichen der Geschlechter. Sondern ich will Polarisierung. Ich *will* die Unterschiede, ich *will* die sich daraus ergebende Spannung, weil sich nur aus den Unterschieden heraus spannende Gespräche, eine lebendige Beziehung und eine leidenschaftliche Sexualität entwickeln können. Und es ist klar, dass sich hier auch in mancher Frau Widerstand regt, denn es geht nicht nur um Deutungshoheit in Beziehungs- und Erziehungsfragen, es geht um Macht. Denn „Frauenrechte sind Männerpflichten“ wusste schon Karl Kraus. Aber so wenig, wie sie uns Männer gefragt haben, ob sie sich emanzipieren dürfen, werden wir uns bei der Entwicklung eines „Guten Mannsbildes“ in uns von ihrer Meinung oder gar Zustimmung abhängig machen. Also ausdrücklich: Kein Frauenhass, keine Mysogenie, keine Weinerlichkeit über zu kurz gekommene Männerrechte: Es geht um Maskulismus in seiner konstruktiven Form: Der „Wille zur Macht“ (Nietzsche) aus Verantwortung.<sup>7</sup>

Auch dem Vorwurf, hier würden „traditionelle, rechte Rollenvorstellungen“ bedient, muss bereits im Ansatz massiv entgegnet werden. Denn erstens ist die hier entfaltete männliche Psyche wesentlich differenzierter, als klassische stereotypisch von männerverachtenden Frauen beschriebene männliche und leider sehr primitive Rollenbilder ihn beschreiben. Zum anderen ist den sogenannten rechten, traditionellen Rollenvorstellungen ein individualistisches Menschenbild typisch, das es dem Menschen erlaubt, mehr als die Bezeichnung „Rolle“ unterstellt, sein Leben in der Gesellschaft aktiv und eigenverantwortlich zu gestalten. Eine besondere Betonung der „Abhängigkeit von einer sozialen Rollen“ menschlicher Entwicklung weise ich als Versuch (der Politik) zurück, den freien Menschen mittels überholter soziologischer Vorstellungen zu manipulieren<sup>8</sup>. „Traditionelles Rollenverständnis“ ist ein Widerspruch in sich, der bereits einer Stigmatisierung gleichkommt und mit derselben Vehemenz zurückgewiesen werden sollte, wie etwa der Versuch, Frauen auf Sexualität zu reduzieren:

**„Ich bin NICHT in der Rolle, wie du sie siehst oder wie du mich sehen möchtest!“**

Nach Matthias Matusseks<sup>9</sup> Fazit „Es reicht!“, und dem darin zum Ausdruck gebrachten berechtigten Zorn, geht es mir um den nächsten Schritt: Es ist dies der selbstbewusst- reflektierte Wille und die

<sup>7</sup> Rupp, Joerg: „Gender Mainstreaming – Antwort auf eine grüne Pressemitteilung“ in: „Blog grün (p)Pur“ „So wie Frauen es geschafft haben, selbst sich um ihre Belange zu kümmern, so müssen das Männer tun. Und sich dem Wind, der ihnen entgegen weht, entgegenstemmen. Anders erreicht man nichts.“

<sup>8</sup> „In der Soziologie begründete Ralph Linton 1936 die Rollentheorie (The Study of Man), wobei er [Status](#) und Rolle miteinander verknüpfte. Beide sind demzufolge durch die [soziale Struktur](#) bestimmt. Dem widersprechen, ausgerechnet, (!) Marxisten: „[Frigga Haug](#) beanstandete als Marxistin, dass sowohl die Geschichte der Gesellschaft und ihre ökonomischen Bedingungen **als auch das dialektische Verhältnis zwischen Individuum und Gesellschaft mit dem Begriff „Rolle“ in das Individuum verlegt werden; die Theatermetapher „Rolle“ erleichtere zudem die Selbsttäuschung**“. aus Wikipedia: „Rolle“

<sup>9</sup> Matussek, Matthias: „Die vaterlose Gesellschaft - Überfällige Anmerkungen zum Geschlechterkampf“



## Der GROSSE Unterschied: Männliche Führungskraft - Vorwort -

verantwortungsvolle Fähigkeit, sich selbst und andere zu führen. Wer führen will, muss wissen, wohin. Und diese Zielfindung, dieses „Bei- sich- selbst- anfangen“, um andere, in der Beziehung wie im Beruf, führen zu können, unterstützt dieses Buch.

Männliche Kraft kommt nicht aus den Frauen – sie kommt aus uns Männern selbst. Und dieses Buch soll zeigen, wo sie in uns zu finden ist. In der Freiheit! Das Land, das dieses Buch beschreibt, heisst grob gesprochen: Freiheit. Aber *„Freiheit ist ein wegloses Land“* (J. Krishnamurti). Ich kann also nur Landstriche beschreiben – entdecken muss dieses Land jeder selbst!

Woraus besteht diese Kraft, was macht einen Mann zum guten, starken, besseren und erotischen Mann?

Sein Ideal in der Zukunft sehen und die Verantwortung zu übernehmen, diesem sich anzunähern, trotz und gegen alles Scheitern einfach „besser“ zu werden für sich als Mann, mit einer konkreten, sinnvollen Aufgabe im Leben, in der Familie für Frau und Kinder, dabei wird dieses Buch helfen.

*„Bessere dich selbst - das ist alles, was Du tun kannst, um die Welt zu verbessern.“*

Ludwig Wittgenstein

*„Anders sein kann auch bedeuten,  
sich nicht jedes Mal zu häuten,  
wenn der Wind sich einmal dreht,  
schmerzhaft ins Gesicht Dir weht.  
Nach dem eig'nen Weg zu suchen,  
auch einmal für and're bluten.  
Nicht die Augen zu verschließen,  
und den Gegenwind genießen!“*

(Eric Fish, „Anders sein“)



## I. Ein Mann wie ein Baum – wie ein Buch

Ansichten von der Wurzel, Stamm, Krone, Früchten

### 1. Konzentration

Was ist wirklich wichtig? Wenn Du morgen sterben solltest – was musst Du dann heute noch tun?

~~Bushido: „Mama anrufen“.~~

Der Tod ist männlich, die Auseinandersetzung, die Konfrontation mit dem Tod für den Mann essentiell.

Warum? Es stärkt seinen Mut, es bildet ihn als Mann im Angesicht des Todes buchstäblich heraus, sein Gegenteil, seinen Antipoden (von Schöpfungskraft) zu verinnerlichen. Denn die Frage reduziert mich augenblicklich auf das **WIRKLICH WICHTIGE: Mich selbst. Und meine Fürsorge**. Wenn ich morgen sterben müsste, brauchte ich nicht mal mehr zu essen. Nichts mehr haben zu wollen, macht alles nebensächlich bis auf das, was es jetzt noch zu tun gibt: Was habe ich noch zu *geben*?

„In der Ruhe liegt die Kraft: `Während Ruhezeiten, wenn man keine Aufgabe zu bewältigen hat, ist man in einem Zustand, der sich auf das Selbst hin orientiert.“<sup>10</sup> Die innere Sammlung, dies „zur Ruhe kommen“, diese gewählte und gewollte Leere, ist für mich als Mann zunehmend wichtig, weil erst an deren Ende etwas Neues entstehen kann. Und „zunehmend wichtig“ meint, dass diese Konzentration eine persönliche Entwicklung ist, auf deren Weg ich mich begeben habe. Nicht absolut von jetzt auf sofort zu leben wie ein Eremit, sondern über eine unbestimmte Zeit, vielleicht sogar für den Rest meines Lebens täglich neu anzufangen und dabei täglich „konzentrierter“ zu werden. Wir lenken uns mit allem Möglichen von uns Selbst ab, meistens mit Lärm:

*„Der Mensch liebt es, Geräusche zu machen, um sich bewusst zu sein, dass er nicht allein ist. Von diesem Standpunkt aus, ist totale Stille die Negation des Menschen. Der Mensch fürchtet die Abwesenheit von Lauten, wie er Leblosigkeit fürchtet. Die endgültige Stille kommt mit dem Tod. ... Da der Mensch der Moderne den Tod mehr als in vergangenen Zeiten fürchtet, meidet er die Stille, um seine Vorstellung vom immerwährenden Leben zu nähren. In der westlichen Gesellschaft ist Stille etwas negatives, ein Vakuum, Verweigerung von Kommunikation. Daher die Geschwätzigkeit der modernen Welt.“<sup>11</sup>*

Es sind die Äußerlichkeiten, die mich ablenken und davon abhalten, das Wesentliche, das *für mich* wirklich Wichtige zu erkennen. Die Konzentration hat eines zum Zweck: DAS zu erkennen, wofür ich gerne lebe, wofür ich gerne morgens aufstehe, was wichtiger ist als jede Beziehung. Dazu muss ich mehr und mehr, vielleicht alle Annehmlichkeiten aus meinem Leben entfernen, mit denen ich mich vom Schmerz, den mir diese Unklarheit über den Kern meines Lebens bereitet, abgelenkt habe. Um aus den Alltagszwängen, den Finanz- und Sachzwängen auszusteigen, dazu braucht es MUT, „*einen Mut, der auf der Fähigkeit beruht, allein zu sein und auf die eigene, innere Stimme zu hören. Wer dagegen einsam ist oder Angst vor Einsamkeit und sozialer Isolation hat, wird sein Heil eher in Betriebsamkeit suchen, ...*“<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Thompson, Evan: in „In der Ruhe liegt die Kraft“ in fr-online vom 30.7.2009

<sup>11</sup> Schafer, Murray in: „Klang und Krach“, zitiert nach Haubl, Rolf, Prof. Dr. Dr.: „Lebenskunst – die Fähigkeit, mit sich allein zu sein“ in psychologie heute 03/2009 S. 22

<sup>12</sup> Haubl, Rolf, a.a.O. S. 23





Leider, auch die Betriebsamen, bleiben unglücklich, wusste schon Lao- Tse:

*„Das Reich erlangen kann man nur,  
wenn man immer frei bleibt von Geschäftigkeit.*

*Die Vielbeschäftigten sind nicht geschickt,  
das Reich zu erlangen.“* Lao- Tse: Tao - te King Vers 48

Wie in der Bergpredigt: *„Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr als dass ein Reicher in das Reich Gottes kommt.“* (Matthäus 19, 24.)

Was muss raus? Alles. Fernsehen (als erstes), denn *„... das Fernsehen ist ja nur die Ersatzbefriedigung dafür, dass man in Wirklichkeit nicht dazugehört. Und das Internet ist nur die Ersatzbefriedigung dafür, dass man tatsächlich keine Aufgaben und keine verlässlichen Beziehungen hat. ... **Übrigens ist die einzige Beziehungsform zwischen Menschen, in der beide Partner das Gefühl haben, eng verbunden zu sein und gleichzeitig frei wachsen zu dürfen, die Liebe.*** [! – Hervorhebung d.d.Verf.] *In einer immer liebloser werdenden Welt brauchen die Menschen immer mehr Ersatzbefriedigung.“*<sup>13</sup>

Als Mann mit wachsender, innerer Stärke lehne ich Ersatzbefriedigung durch „Gefühlssurrogate“ ab, kehre ich zum Kern, zur Essenz der Kommunikation und Beziehungen zurück. Dazu gehört, dass ich digitale Kommunikation reduziere zugunsten von Auge- in Auge- Gesprächen, mich bei Chat- Portalen, Social Networks, Partnerbörsen im Internet- abmelde. *„Insgesamt belegt die Allensbach- Umfrage, dass Menschen glücklicher sind, die weniger fernsehen, häufiger Freunde und Verwandte besuchen, seltener am Computer sitzen, mehr lesen, mehr wandern, häufiger reisen und essen gehen als andere.“*<sup>14</sup>

Kommunikatives „Grundrauschen“ minimieren. Planloses Herumsurfen kann man abstellen, indem man sich für die private „Netzaktivität“ eine halbe Stunde pro Tag Zeit nimmt. Nach mehr als 11 Jahren im Netz weiß ich – mehr braucht kein Mensch mit „digitaler Kommunikationskompetenz.“

Denn die Beziehungs- Inflation<sup>15</sup> ist eben das Gegenteil von vertrauensvoll gewachsenen und belastbaren (!) Beziehungen, dient weniger den (jugendlichen) Nutzern, als ein paar Marketing- Agenturen. Es ist wirklich wunderbar, wie viele Informationen das Internet mit seinen Milliarden WebSites bietet, aber brauchen wir diese Informationen wirklich? Was macht die Information zum „kontext- relevanten Wissen“? Was ist das, was Information bedeutsam macht? ICH bin der Kontext!

Der Kontext, unser individueller Sinnzusammenhang, das sind doch im Kern „funktionierende Beziehungen“.

Aber was will ich, was muss ich wirklich wissen?

Wie viele Kontakte brauche ich in wie vielen Social Networks? Ganz ehrlich – wie viele Kontakte bringen uns auf dem Lebensweg, auf den Abschnitten wirklich voran? *„Wir beschäftigen uns so sehr mit trivialer Kommunikation, dass wir immer weniger verstehen, was es ausmacht, Mensch zu sein.“*<sup>16</sup>

<sup>13</sup> Hüther, Gerald: „Ist da jemand? TV der Zukunft“ Interview auf sueddeutsche.de vom 27.4.2009

<sup>14</sup> Fahrun, Joachim: „Sinkender Wohlstand: Wie Menschen mit weniger Geld glücklich werden“ Welt online v. 4.5.2010

<sup>15</sup> Haque, Umair: „Die Social Media Blase: Nennen wir es Beziehungsinflation“ auf Carta.info v. 3.5.2010

<sup>16</sup> Deresiewicz, William: „Internet, Ort der Einsamkeit.“ Interview auf Sueddeutsche.de vom 18.2.2010





## Der GROSSE Unterschied: Männliche Führungskraft

Was macht es aus, Mensch zu sein? Sind es nicht die realen Beziehungen, die Freundschaften mit Blickkontakt, Händedruck, Umarmungen, die gelachten oder geweinten Tränen im Auge des lebendig vor uns sitzenden Gegenübers?

*Ich verzichte auf den gewohnten Alkohol am Abend, reduziere Arbeit auf das Notwendige<sup>17</sup>. Im Extremfall: Zehn Tage zum Schweigen ins Kloster, Vipassana- Meditation: Immer wieder mich fragen: Wozu will ich den Rest meines Lebens verwenden?*

*"Wer das Lernen übt, vermehrt täglich.*

*Wer den Sinn übt, vermindert täglich.*

*Er vermindert und vermindert,*

*bis er schließlich ankommt beim Nichtsmachen.*

*Beim Nichtsmachen bleibt nichts ungemacht." Lao- Tse: Tao - te King Nr. 48*

„Es bleibt nichts ungemacht“: Zur Konzentration gehört es auch, den Keller oder den Dachboden (wie im „Oberstübchen“) aufzuräumen, bis da Klarheit (oben UND unten), besser: Leere herrscht. Nichts Unwichtiges bleibt. Schlafzimmer, Schubladen, Schreibtisch, Bastelkeller, Garage und Abstellraum, Garderobe, wo immer Chaos mich lähmt – entrümpeln! Wer sich die Frage stellt: Wo anfangen?, der findet Prioritäten im Feng Shui: Den neun Baguas im Grundriss einer Wohnung entsprechen Lebensschwerpunkte. In der Regel finden die Stellen des größten Chaos einer Wohnung ihre Entsprechung im ähnlich chaotischen Lebensbereich. Wer also in einem bestimmten Bagua in der Wohnung aufräumt und Klarheit schafft, hat gute Chancen, dass sich der entsprechende Lebensbereich klärt. (Für Ungeduldige: Es hilft, eine Wirkungsverzögerung von 6- 10 Wochen einzukalkulieren.)

Es braucht vielleicht nicht eine sterile Leere und Klarheit, den jeden Besucher um seine Abwehrkräfte bangen lässt, aber auf dem Weg zur inneren Klarheit ist die äußere Ordnung kein Umweg.

Meinen Fernseher habe ich vor Jahren abgeschafft. Mir fehlt nicht nur nichts, seitdem brauche ich mich auch nicht mehr über das doofe Programm zu ärgern. Das Autoradio nutze ich nur als Verstärker für meine digitale Musik, mediale Aufgeregtheiten bleiben außen vor, ganz im Sinne von Jacques Lusseyran: „Gegen die Verschmutzung des ICH“<sup>18</sup>. Es ist geistige Hygiene. Im Hirn kann es nicht klarer sein, wie der Input es zulässt. Mein Hirn ist kein Rosenstock, die am besten mit Pferdedung gedeiht, sondern eher ein Organismus, dessen Energie und Qualitäten, die ich ihm zuführe, sorgfältig gewählt werden will.

Die Wirkung? Mir quatscht niemand mehr ungefragt Banales ins Ohr. Was ich sehen und hören will, was durch Auge und Ohr mir ins Hirn eindringt, entscheide *ich*. Werbung interessierte mich eh nicht, die Musik im Radio auch nicht. Ich bin zu alt für Stars und Sternchen, und das ist mal wirklich gut so.

<sup>17</sup> **„Arbeit ist weit davon entfernt, den Menschen zu seiner höheren Seinsbestimmung zu adeln. Er ist in animalischer Abhängigkeit an sie gefesselt um seiner nackten Selbsterhaltung willen. Genuin menschliche Tätigkeiten, die den Menschen vom animal laborans, vom arbeitenden Tier unterscheiden, sind nur das Herstellen und das Handeln.“** Gronemeyer, M.: „Wieviel Arbeit braucht der Mensch?“ auf Netzwerk- Gesellschaftsethik eV. Im Internet unter: Denk-doch-mal.de

<sup>18</sup> Lusseyran, Jacques: „Gegen die Verschmutzung des ICH“, übersetzt n. einem Vortragsmanuskript von Conrad Schachenmann, Stuttgart 1971





Ansonsten höre ich Vorträge, Hörbücher, Klassik, entspannende Chill- Out-, Lounge- Musik und natürlich meine persönlichen all-time- Classics.

Oder: Stille. Ich übe „Nein.“ zu sagen zu den Ablenkungen, zum Überflüssigen, zur Betäubung. "*Die Fähigkeit, Nein zu sagen, ist die Geburt der Individualität.*" (Rene Arpad Spitz; 1887-1974 östr.

Psychoanalytiker)

Das hat unter anderem zur Folge, dass ich viel intensiver mitfühle, wenn ich tatsächlich einen Film sehe, im Kino, im TV bei Freunden. Ich lebe, medial, vor allem aber auch im „first life“ mit allen seinen Höhen und Tiefen, viel intensiver.

### ***Für DICH als Mann: Was ist wirklich wichtig?***

Du. Dein Ziel. Dein Weg dorthin. Dein nächster Schritt.

Hier trennt sich unter uns Männern das erste mal die Spreu vom Weizen: Für Mamasöhnchen sind Frauen immer das Wichtigste, sie bestimmen ihr Leben, für sie sind Frauen das Schicksal und das Schicksal ist eine (meistens launische) Frau. Sie sehen sich ausgeliefert den Umständen, Schicksal und Glück, Liebe und Sex sind Synonyme, sie sehen ihre Gestaltungskraft begrenzt. Ich komme später darauf zurück.

Mann, wer bist Du eigentlich?

Wofür stehst DU im Leben?

In der Konzentration auf mein männliches Ziel und meine Kraft ziehe ich mich bewusst und trotz aller Versuchungen von der Frau, von DEN Frauen zurück.

David Deida meint, der Mann findet „bliss in emptyness“, die Glück- Seligkeit in der Leere.

Es lohnt sich, das auszuprobieren: Ein Zelt im Garten, nichts darin außer einer Flasche Wasser. Kein Handy, kein Laptop, kein Buch, keine Zeitung. Still sitzen, für ein, zwei, fünf oder zehn Tage; dazwischen immer wieder tun, was zu tun ist, dann wieder rein ins Zelt. Zur Ruhe kommen, und schauen, was auftaucht.

Jedes Jahr lege ich zehn oder mehr Fastentage ein, ohne Alkohol, ohne Café, ohne Sex. Das ging beim ersten mal schwieriger, im Laufe der Jahre leichter. Disziplin ist nicht absolut und aus dem Stand machbar, sondern ein Wachstumsprozess.

Auch einen Tag in der Woche zu schweigen bringt die Dinge hervor, die verschüttet lagen. Ich lasse mich immer wieder überraschen von den Wirkungen!

Ich komme zu mir selbst, lebe eine Zeit lang allein, koche für mich, bügle meine Hemden selbst, dusche morgens auch kalt, treffe mich mit Männern, mache mich un- abhängiger, setze mich täglich vielleicht für 20 Minuten in die Dunkelheit und Stille, beginne zu meditieren, im Schneider- oder Lotus- Sitz, eingebunden in ein ZEN- Ritual, oder eben nicht: „Der Erleuchtung ist es egal, wie Du sie erlangst.“<sup>19</sup>

<sup>19</sup> Golas, Thaddeus: „Der Erleuchtung ist es egal, wie Du sie erlangst.“ München 2008





### Warum diese Beschäftigung mit der Leere? Das ist männlich.

Wenn die eigene Getriebenheit erkannt wurde, wie etwa nach einer abgeschlossenen und bestandenen Prüfung, nach einer (der wievielten?) „ersten Nacht“ oder gar der Hochzeitsnacht, nach jedem Orgasmus, dann entsteht eine innere Leere, man fällt in ein Loch: Das Ziel ist erreicht, der Weg war das Ziel, aber das Ziel ist weg. Und jetzt? Die Leere, das Nichts.

Als Mann bin ich mir bewusst: Als Gegensatz zur reichhaltigen Fülle der Frau, zur unendlichen Vielfalt des Weiblichen, wie sie in in der Natur repräsentiert ist, ist mein Gegenpol die Leere, die Stille, das Nichts.

Der Titel ist provozierend: „Nichts“ von Ludger Lütkenhaus<sup>20</sup>. Die philosophische Basis des „Nichts“ ist voluminös, 758 Seiten voller Nichts. Der Untertitel ist erhellend: „Abschied vom Sein – Ende der Angst“ - Um nichts weniger geht es in der Meditation, in der Stille. Sitzen in der Einsamkeit ist tatsächlich eine Mutprobe, besser: eine Mut- Übung. Denn *„weil wir ständig mit Menschen in Kontakt treten können, fürchten wir uns um so mehr, allein mit uns und unseren Gedanken zu sein.“*<sup>21</sup>

Die Stille, die Leere, das Nichts auszuhalten ist offensichtlich für manche recht schwierig geworden.

Dabei hat das Nichts hat bei Lao- Tse sogar eine Funktion, es ermöglicht „das Werk“!

*„Dreißig Speichen umgeben eine Nabe:*

*In ihrem Nichts besteht des Wagens Werk.*

*Man höhlet Ton und bildet ihn zu Töpfen:*

*In ihrem Nichts besteht der Töpfe Werk.*

*Man gräbt Türen und Fenster, damit die Kammer werde:*

*In ihrem Nichts besteht der Kammer Werk.*

**Darum: Was ist, dient zum Besitz. Was nicht ist, dient zum Werk.**“ Tao te King, Vers 11

Wenn das, was „nicht ist“, zum Werk dient, dann gilt es, dieses Nichts zu mehren, dem Nichts einen Raum, eine Zeitspanne meines Lebens zu geben.

Diese Zeitspanne ist eine besondere: Die Griechen unterschieden zwei Zeit- Götter: Chronos und Chairios. Chronos ist uns noch geläufig in der Chronologie oder dem Chronometer und symbolisiert die Zeit in ihrem Ablauf, der Reihenfolge der Ereignisse. Der Tages- oder Jahresablauf, die Verstetigung und Orientierung bieten.

Dagegen tritt Chairios an, der für eine bestimmte Zeit- Qualität steht.<sup>22</sup> Es ist im Laufe des Jahres die Zeit für Stille, um zu pflügen und eggen, zu säen, reifen zu lassen, zu ernten, et cetera. Jede Zeit hat ihre eigene „Qualität“, die zu spüren eine eigene Übung ist. Die Beachtung der Zeitqualität kann auch den Rahmen schaffen für Umbrüche. Und genau dazu dient eigentlich der Winter, die Fastenzeit, die Zeit der Stille, der Muße: „Deus haec otiam nobis fecit“ – Gott gab uns diese Muße, sagten die Lateiner, wenn es darum ging, genau diese Leere, dieses Nichts, diese Langeweile nicht nur auszuhalten, sondern sie zu genießen! Denn wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, dem kann ja nichts in den Schoß fallen!

<sup>20</sup> Lütkenhaus, Ludker: „Nichts“, Frankfurt / Main, 2003 (bei 2001)

<sup>21</sup> Deresiewicz, William: „Internet, Ort der Einsamkeit.“ Interview auf Sueddeutsche.de vom 18.2.2010

<sup>22</sup> Wais, Mathias: „Ich bin, was ich werden könnte – Entwicklungschancen des Lebenslaufs“ Stuttgart, Berlin 2001 S. 93





Dabei: absolute Leere ist eigentlich nie: Allein der Versuch, absolute Stille zu erleben, ist aussichtslos. Wer diese drinnen oder draußen sucht, wird bald scheitern. Außer in Arktis oder Nepalesischen Achttausender- Regionen – keine Chance. Allein der Lärm, den die „normale“ Natur so macht, wenn man denninhört...! Irgendwann hört man dann immer die vielen Zivilisationsgeräusche, endet beim eigenen Atmen. (Übrigens eine schöne Meditationsübung für Kinder: „Wie viele Geräusche hörst Du?“)

Wie schaffe ich diese Leere?

Leere ist auch ein „leerer Tag“ – ohne eine einzige Aufgabe. Einen Tag lang NICHTS tun. Diese Leere vorbereiten, und dann die eigene Sinnlosigkeit spüren. Wem das nicht reicht, zusätzlich den ganzen Tag schweigen. Ich garantiere fantastische Erfahrungen, jeden Tag wieder! Das führt zur Selbsterfahrung der ganz anderen Art: Wie „stehe“ ich gerade da, hier, im Leben? Beide Beine fest am Boden, wie fühlt sich der Rest des Körpers an – alle Regionen, beiße ich wieder gerade auf die Zähne? Bin ich ge- oder entspannt? Die Konzentration auf die körperliche Wahrnehmung stellt den Geist ruhig. Was ich mit den Sinnen wahrnehme, ist dem Geist nicht zugänglich, so lange ich nicht in die Wertungen zurückfalle. Was also Augen, Ohren, Haut, Organe WAHR- NEHMEN ist eine subjektive, aber eben meine absolute Wahrheit:

*„Schaffe Leere bis zum Höchsten!*

*Wahre die Stille bis zum Völligsten! ...*

*Die Dinge in all ihrer Menge,*

*ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.*

Lao- Tse : Tao – te- king, 16. Vers

Was ist diese meine Wurzel?

Konzentration: Jetzt ist der Moment, in dem ich lebe, Eckehard Tolle<sup>23</sup> brachte es auf den Punkt: The Power of Now. Alles andere ist vorbei oder noch nicht. Auf die Frage: „Wie kann sich ein Mann daran erinnern, im Hier und Jetzt zu leben?“ antwortete Bruce Willis im Interview<sup>24</sup>: *„Umarme Deinen Tod. Freunde dich an mit ihm, kitzel ihn unter dem Kinn und sei dir im Klaren, dass er dich heimsuchen wird. Benutze ihn als Anreiz, um all das zu tun, was du in deinem Leben tun willst...“*

„Nur ich sitze oder stehe hier, jetzt im Leben. Dann lenkt mich etwas ab, ein Gedanke, ein Geräusch, ein Anruf,.. dann wieder Ruhe.

So finde ich aus der Zurückgezogenheit, aus der Stille zu meiner inneren Kraft, dem ICH, dem wahren Selbst.

## 2. Das „Sterben üben“ macht, der Tod ist männlich

Aus der Leere entsteht irgendwann Todesbewusstsein. „Ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel..“ - „Erde zu Erde, Asche zu Asche...“ Wir sterben, irgendwann, vielleicht schon morgen. In jedem Moment kommen wir dem Tod um genau diesen Moment näher, wir tragen ihn in seiner Vorbereitung in uns,

<sup>23</sup> Tolle, Eckehard: „JETZT! Die Kraft der Gegenwart: Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen“

<sup>24</sup> Bruce Willis: „Ich stelle alles in Frage“ Interview in GQ Mai 2010 S. 207

