

Thomas Fügner

Männliche Kraft.



Die Suche nach dem „Guten Mann“
im Inneren.

Für jeden Mann,

und alle Frauen. „Eine überalterte, feminierte, wehleidige, von historischen Schuldgefühlen gesteuerte, der Gleichheit und der Androgynität huldigende Gesellschaft bekämpft expansive Männlichkeit mit halb priesterlichem, halb irrenärztlichem Gestus.“ (Michael Klonovsky: „Der Held – ein Nachruf“). Und dieses Buch tritt gegen die gesellschaftliche Kastration des Mannes an. Wir Männer brauchen ein neues (Selbst-)Verständnis von Männlichkeit, von männlicher (Führungs-) Kraft. Der Feminismus ist erreicht, die Frauen hatten Simone de Beauvoir und Alice Schwarzer – wen haben wir? Uns selbst – miteinander!

Dies Buch schafft konstruktiv in jedem Mann die Basis für einen positiven, gesunden Selbst-Wert als Führungskraft, aber mehr noch als Partner und Vater. 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. Um es wie Oliver Kahn zu sagen: „Eier. Wir brauchen Eier.“

Thomas Fügner
Dipl.Kfm., Systemischer Berater, Coach

ISBN 978-3-8442-0368-4

Der Autor

Thomas Fügner, geb. 1958, ledig, keine Kinder.
Industrie- und Dipl. Kfm.,
Systemischer Berater und Coach
seit 1985 selbständig als Verkaufs- und Personaltrainer
www. Fuegner.de

Bestellung über: epubli.de

Persönliche Weiterbildung seit 1992
u.a. bei Dr. Wolf Büntig, ZIST Penzberg (Systemisches Familienstellen),
Quadrinity Institut, Berlin (Hoffmann- Prozess)
ICO Augsburg (Systemisches Coaching)



*„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
“Danke!”

Danke! sage ich auch zu meinem Vater, dem ich zum Teil dieses Leben verdanke, auch diese Suche nach dem “besseren” Mann, und der mir den unbedingten Willen zur Freiheit beigebracht hat.

Danke sage ich auch zu meinen Lehrern, die mich gelernt haben, auf der Suche zu bleiben. Und zuletzt zu den Frauen, die mich in und durch meine Suche immer wieder ermutigt, getragen – oder gezwungen haben.

Impressum:

Männliche Kraft
Thomas Fügner

© Copyright: Thomas Fügner, Icking 2011

published by epubli GmbH, Berlin

Bestellung über: epubli.de
ISBN 978-3-8442-0368-4

Cover: Isabelle Kroetsch: „Sonja und Haje I“
www.IsabelleKroetsch.com

Lektorat: Liane Vedder
<http://korrigierenundlektorieren.npage.de>

Soweit Sie dieses Buch als eBook erworben haben, ist es für Ihre persönliche Nutzung lizenziert. Das eBook darf nicht an Dritte weitergegeben oder weiterverkauft werden. Wenn Sie das Buch an eine andere Person weitergeben wollen, kaufen Sie bitte eine zusätzliche Lizenz für jeden weiteren Rezipienten. Wenn Sie dieses Buch lesen, es aber nicht gekauft haben oder es nicht für Ihre persönliche Nutzung gekauft wurde, gehen Sie bitte auf epubli.de und kaufen Ihre eigene Kopie. Vielen Dank, dass Sie die harte Arbeit des Autors respektieren und würdigen!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: „Wann ist ein Mann ein Mann?“	8
I. Ein Mann wie ein Baum – wie ein Buch.....	13
Mann! Auf den Punkt gebracht.....	13
„Tod“ – Übungen zur Schärfung des männlichen Bewusstseins	26
II. Wurzeln	27
Auf dem Weg zum „Guten Mann“	27
Übungen auf dem Weg zur männlichen Kraft: Pflege deine Wurzeln.....	30
Würde ist Erkenntnis und Vergebung in Demut, Anerkennung des Schicksals.....	47
III. Der Baumstamm zeigt Stärken: Präsenz und Integrität.....	49
Ideale finden – im Außen.....	49
Die Suche nach dem „Guten Mann“ – im Inneren.....	57
Das Emotionale Selbst	61
Männerarbeit – Schattenarbeit.....	70
Den Drachen zähmen.....	72
Tipps zur Schattenarbeit.....	76
Präsenz I – „Ich bin da!“.....	77
Präsenz II – Der feste Auftritt: kraftvoll ankommen.....	79
Präsenz III – Männer können nicht zuhören?.....	82
IV. Die Baum-Krone: Starke Äste, weiche Zweige.....	84
1. Männlichkeit, Macht und Kraft.....	84
V. Blüten am Baum.....	85
1. Potenziale, Ziele, Prioritäten.....	85
Praktische Analyse.....	92
2. Macht als schöpferische Kraft und verantwortliche Führung	95
a. Männliche Schöpfungskraft.....	95
b. Macht und Verantwortung	105
c. Führungsmacht und Manipulation.....	109
d. Der Gegenpol: Maximale Verantwortung.....	111
3. Mut zur Veränderung	116
VI. Der Baum und seine Nachbarn.....	118
1. Abgrenzung und Hingabe – Führung in der Beziehung zur Frau	118
Exkurs 1: Was auf keinem Beipackzettel der Anti-Baby-Pille geschrieben steht.....	121
Exkurs 2: Wie die Frauenbewegung die Männer zerstören wollte – und es noch heute tut.....	123
Exkurs 3: Weswegen ich allein erziehende Mütter meide.....	126
2. Hingabe: „Wir müssen reden“.....	138
3. Freiheit und Vertrauen – Eine Frau führen	145
VII. Männliche Erziehung: Über die Führung von Kindern.....	147
1. Führung mit und zu männlicher Energie.....	150
a.) Mentale und kognitive Führung.....	150
b.) Emotionale Führung.....	152
VIII. Manifest: Männliche Essenz	154
Was ist ein „Guter Mann“ – heute und in Zukunft?.....	154
Literaturhinweise, Quellen.....	155
Persönlichkeitsentwicklung.....	155
Erziehung.....	156
Männlichkeit	157
Gesellschaft	158

Vorwort: „Wann ist ein Mann ein Mann?“

- 1.) Wenn er seine Probleme erkennt, sich ihnen stellt und sie anpackt.
- 2.) Wenn er sich seiner Mitverantwortung für ihr Entstehen und ihrer Lösung stellt.
- 3.) Wenn er Probleme zu seinen Aufgaben macht, um sie allein oder im Team zu bewältigen.

„MANN, 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 – empfindest 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, und das erklärte ausgerechnet eine Frau: *„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.“¹*

Michael Klonovski brachte es mit Norbert Bolz auf den Punkt: *„Eine überalterte, feminisierte, wehleidige, von historischen Schuldgefühlen gesteuerte, der **Gleichheit und der Androgynität huldigende Gesellschaft bekämpft expansive Männlichkeit** mit halb priesterlichem, halb irrenärztlichem Gestus. „Nach der Entnazifizierung kommt jetzt die Entmachoisierung, die Verwandlung des Mannes in ein sorgendes Haustier. Letztlich geht es um die Ausrottung von Stolz und Ehrgeiz.“²*

Das sind nicht die Ursachen, sondern die Auswüchse, die Resultate dessen, was nach der „vaterlosen Gesellschaft“ in der männerfeindlichen Gesellschaft geschieht. Das Problem ist die verloren gehende Männlichkeit, die schwindende, positive männliche Identität. Wir Männer wissen nicht, was einen „Guten Mann“ ausmacht. Wir wissen nicht, was Frauen meinen, wenn sie von einem „gestandenen Mannsbild“ reden. Und wir haben Angst, Antworten zu finden, „Antworten, die auch bedeuten, dass man sich ein Stück weit verändern müsste, weil sich die gesellschaftlichen Bedingungen verändert haben.“³

Weil viele vor dieser Aufgabe kapitulieren, geschweige denn, sie anpacken, flüchten Männer gerne in ihre Arbeit – als ob da das Glück zu finden sei! Selbst ein Examen ist längst keine Job-Garantie mehr: Hochqualifiziert, motiviert und flexibel starteten 60.000 Uni-Absolventen 2009 vom Examen in die Ar-

¹ Gaschke, Susanne: „Ihr Verlierer“ in DIE ZEIT v.14.6.2006

² Klonovski, Michael: „Der Held. Ein Nachruf“ in: eigentlich frei, Heft 92/Mai 2009, S. 18-26

³ Hollstein, Walter: „Das Weibliche ist heute mehr wert als das Männliche“ – Interview auf „Väteraufbruch für Kinder“, Vafk.de

mut. Die „Generation Praktikum“ traf die Wirtschaftskrise am stärksten⁴. Beruflich sieht es düster aus, schauen wir den Tatsachen ins Auge: „*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.** ... 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 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.***“⁵ Ist das eine Karriere: Bafög, Hartz IV, Rente? Weil das wirtschaftliche und gesellschaftliche Umfeld, das Eherecht, die Frauen, die Arbeit sich geändert haben, müssen wir uns jetzt ändern. Und zwar gründlich! Aber in welche Richtung?

Wer hat den Mut, wie Oliver Kahn nach dem Scheitern auf Schalke zu sagen: „Eier. Wir brauchen Eier!“? Es gibt Leute, die machen 30 Jahre lang die gleichen Fehler und nennen es dann auch noch Erfahrung. Und wenn ein Mann 30 Jahre im Bergbau Kohle kloppt, dann heißt das nicht, dass er grillen kann.

Der Mann, der heute im Berufsleben steht, im Konkurrenzdruck, ob als Selbständiger oder als Angestellter – sieht sich mit fortgesetzten Entlassungen konfrontiert. Diese vermehren zum einen die täglich anfallende Arbeit und gleichzeitig die Angst vor der eigenen Entlassung, dem persönlichen Scheitern: "Er fühlte sich nicht mehr echt: der Herr in ihm war mäßig, und der Beischlaf war schlecht." (R.M. Rilke)

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 solchen Situation morgens vor dem Rasierspiegel stehen, schon gehetzt sind und plötzlich innehalten. 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 und mit meinen Lieben gemeinsam erleben?“

Und dann gibt es solche, die aus eigenem oder 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? WAS IST MEINE AUFGABE IM LEBEN? Beruflich, privat?“

Also: Flucht ins Private? Ich war nie verheiratet, noch habe ich Kinder, ich war stolz auf meine Freiheit. Ich hatte häufig mehrere Beziehungen parallel, obwohl ich nicht vermögend oder besonders attraktiv war. Ich genoss den Luxus, keine Verantwortung tragen zu müssen. Aber heute weiß ich: Im Kern zerstörte ich dabei meinen Selbstwert, denn die „richtigen“, die guten Beziehungen fehlten oder

⁴ Kuhn, Philip: „Von der Uni in die Armut“ in: Welt online v. 22.1.2010

⁵ Rifkin, Jeremy: „Langfristig wird die Arbeit verschwinden – Deutschland führt eine Scheindiskussion“ in Stuttgarter Zeitung v. 29.4.2005

blieben auf der Strecke. Ich weiß, ich kann Kindern viel geben, ich kann gut mit ihnen umgehen. Eigene Kinder fehlen mir sehr. Heute vermisse ich das Gefühl, Vater zu sein, um das Beste in mir weitergeben zu können. Was ich aber in den vielen Affären und Beziehungen gelernt habe, 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 unter denen, die den Willen haben, die Nummer EINS zu sein. Dieser Kraft widme ich dieses Buch: Männlicher Kraft.

Ich grenze ab: Der Männlichkeitswahn ist ebenso wenig das Thema, wie die „partnerschaftliche“ Verbindung von Mann und Frau. Es geht um den Unterschied, der eben KEIN „kleiner“ ist, wie wir uns haben weismachen lassen. Auch wenn das immer noch viele Frauen und manche Männer glauben. Der „große“ Unterschied ist – Thema in diesem Buch. Im Unterschied zu den frauenverachtenden Machos und den männerverachtenden Emanzen würdige und widme ich dieses Buch dem männlicher werden wollenden Mann.

Denn die „Neuen Männer, die das Land brauchte“, die (er)schaffen nicht die Frauen. Keine Emanzipationsbewegung, keine Partei, keine Männerinitiative wird neue Männer erschaffen können. Echte Männlichkeit findet kaum Platz, denn sie wurde oftmals schon in der Jugend verachtet oder vernichtet. Neue, gute Männer – die erschaffen wir Männer nur aus uns selbst. Für seine eigene, positive Entwicklung ist jeder alleine verantwortlich. Mit Unterstützung von Männern, aus der berechtigten Kritik der Frauen heraus – aber die wesentlichen Entscheidungen dazu braucht es, die trifft jeder allein. Anders als Ratgeber wie „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 Kontraste aufzeigen. Ich *will* die Unterschiede, ich *will* die sich daraus ergebende Spannung, weil sich nur aus den Unterschieden heraus anregende 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 Erfahrung 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 zum „Guten Mannsbild“ von ihrer Meinung oder gar Zustimmung abhängig machen. Also ausdrücklich: Kein Frauenhass, keine Weinerlichkeit über zu kurz gekommene Männerrechte: Es geht um Maskulismus in seiner nützlichen Form: Der stolze „Wille zur Macht“ (Nietzsche) aus Verantwortung: *„So wie Frauen es geschafft haben, selbst sich um ihre Belange zu kümmern, so müssen das Männer tun. Und sich dem Wind, der ihnen entgegenweht, entgegenstemmen. Anders erreicht man nichts.“*⁶

Auch dem Vorwurf, hier würden „traditionelle, rechte Rollenvorstellungen“ bedient, muss bereits im Ansatz massiv entgegnet werden. Denn erstens ist die hier entfaltete männliche Psyche we-

⁶ Rupp, Joerg: „Gender Mainstreaming – Antwort auf eine grüne Pressemitteilung“ in: „Blog grün (p)Pur“

sentlich differenzierter, als klassische stereotypisch von männerverachtenden Frauen beschriebene männliche und leider sehr primitive Rollenbilder ihn beschreiben. Zum anderen ist für die 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 Rolle menschlicher Entwicklung weise ich zurück. Denn auf diese Weise wird von Sozialwissenschaft und Politik versucht, den freien Menschen mittels überholter soziologischer Vorstellungen zu manipulieren. „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 in der du mich sehen möchtest!“

Nach Matthias Matusseks⁷ Fazit „Es reicht!“ und dem darin zum Ausdruck gebrachten berechtigten Zorn, geht es mir um den nächsten Schritt: Es ist dies der beharrliche Wille und die verantwortungsvolle Fähigkeit, sich selbst und andere zu führen. Wer führen will, muss wissen, wohin. Und bei dieser Zielfindung, diesem „Bei-sich-selbst-Anfangen“, um andere, sowohl in der Beziehung als auch im Beruf, führen zu können, unterstützt und ermutigt dieses Buch.

Gerade weil wir alle, Frauen wie Männer, aus einer Frau geboren werden, kommt männliche Kraft nicht von den Frauen – sie kommt aus uns Männern selbst. Dieses Buch zeigt, wo diese männliche Kraft zu finden ist – in uns selbst und im Außen.

In der Freiheit! Das Land, das dieses Buch beschreibt, heißt vereinfacht: Freiheit. Aber „*Freiheit ist ein wegloses Land*“⁸ Das Buch kann also nur Landstriche beschreiben – entdecken muss dieses Land jeder für sich selbst!

Woraus besteht nun 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

⁷ Matussek, Matthias: „Die vaterlose Gesellschaft – Eine Polemik gegen die Abschaffung der Familie“, Frankfurt 2006

⁸ J. Krishnamurti.ch

Dein Job:

- Finde deinen Lebenszweck – was ist das WICHTIGSTE in deinem Leben?
- Komm zur Ruhe
- Geld macht dich nicht glücklich – MEHR Geld auch nicht. Sondern ...?
- Sprich mit Freunden
- Wie lange bleibst du bei Frau und Kindern?
- Was passiert nach einer Scheidung?
- Was braucht es (von DIR!), um heute, morgen und in Zukunft glücklich verheiratet zu sein?
Frag deine Frau.
- Was brauchen deine Kinder von dir? Frag sie.

I. Ein Mann wie ein Baum – wie ein Buch

Ansichten von Wurzel, Stamm, Krone und Früchten

Mann! Auf den Punkt gebracht

Ecce homo – Siehe diesen Menschen! Mit diesen Worten deutete Pontius Pilatus nach der Geißelung auf den geschundenen Jesus, den Mann auf dem Weg in den Tod. Heute wird dieser Ruf auch übersetzt mit „Erkenne dich selbst!“ Schau dich an! Wir Männer waren und sind Weltmeister im Verdrängen. Jetzt ist damit Schluss! Schau dir morgens im Spiegel tief in die Augen! Wie viele Jahre hast du noch? Wer bist du? Wie stehst du da? Vom Leben gebeutelt, geißelt? Wie fühlst du dich – mit Striemen auf dem Rücken?

Mann, komm auf den Punkt! Was ist dir wirklich wichtig? Wenn du morgen sterben müsstest (und das ist nie so ganz unmöglich!), was musst du dann heute noch tun?

Der Tod ist männlich, die Auseinandersetzung, die Konfrontation mit dem Tod ist für den Mann bedeutungsvoll. Warum? Der Tod, das Zerstörerische ist der natürliche Gegenpol zum schöpferisch-gebärenden Weiblichen. Es stärkt seinen Mut, es bildet ihn als Mann im Angesicht des Todes buchstäblich heraus, sein Gegenteil, das eigene absolute Ende zu verinnerlichen. Denn die Frage reduziert mich augenblicklich auf das **WIRKLICH WICHTIGE: Mich selbst. Meine Verantwortung und 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, mehr noch in der Stille. „Während Ruhezeiten, wenn man keine Aufgabe zu bewältigen hat, ist man in einem Zustand, der sich auf das Selbst hin orientiert.“⁹ Die innere Sammlung, dies zur-Ruhe-Kommen, diese gewählte und gewollte Leere, ist für den 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. Es bedeutet nicht, ab sofort zu leben wie ein Eremit, sondern über eine unbestimmte Zeit, täglich „konzentrierter“ zu werden, bewusster zu leben. 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.“*¹⁰

⁹ Thompson, Evan: in „In der Ruhe liegt die Kraft“ in fr-online vom 30.7.2009

¹⁰ 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

Es sind die Äußerlichkeiten, die uns ablenken und davon abhalten, das Wesentliche, das *für mich* wirklich Wichtige, zu erkennen. Die Konzentration hat 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 zeitweilig, 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, 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.*“¹¹ Leider bleiben auch und gerade die Betriebsamen unglücklich, das wusste schon Lao-Tse in seinem Tao-te king: „*Das Reich erlangen kann man nur, wenn man immer frei bleibt von Geschäftigkeit.* Durch die Beschäftigung mit dem Taoismus kann sich eine große Gelassenheit einstellen.“¹²

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.) „Das Reich erlangen“ steht bei beiden eben nicht für die klassische Vorstellung von Reichtum, wie Macht und Besitz, sondern – und hier sind sich Bibel und Tao-te king einig – das Glücklich-Sein in jedem Moment. Voraussetzung dafür wiederum ist das tiefe Einverständnis damit, dass die Dinge so, wie sie sind, gut sind. Geschäftigkeit und vermeintlicher Reichtum – was ist das wert? Es ist dein letzter Tag – wie wirst du ihn verbringen?

Wie schaffe ich es, zur Ruhe zu kommen, „das Reich zu erlangen“?

Alles muss raus. Das 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. In einer immer liebloser werdenden Welt brauchen die Menschen immer mehr Ersatzbefriedigung.“*¹³

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 persönlichen Gesprächen, mich bei Chat-Portalen, Social Networks und 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.“*¹⁴

¹¹ Haubl, Rolf, a.a.O. S. 23

¹² Fischer, Theo: „Wu wei – Die Lebenskunst des Tao“, Reinbek 2009

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

¹⁴ Fahrur, Joachim: „Sinkender Wohlstand: Wie Menschen mit weniger Geld glücklich werden“, Welt online v. 4.5.2010

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, dass kommunikative Menschen nicht mehr brauchen.

Denn die digitale Beziehungs-Inflation¹⁵ ist eben das Gegenteil von vertrauensvoll gewachsenen und belastbaren, echten (!) Beziehungen. Sie 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? Aber was will ich, was muss ich wirklich wissen? Was macht die Information zum nützlichen Wissen? Was macht Information bedeutsam? ICH bin der Kontext! Der Kontext, unser individueller Sinnzusammenhang, das sind doch im Kern „funktionierende Beziehungen“. 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.“¹⁶

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?

Der Weg zur „Leere“ ist ein Weg, der mit der bewussten Veränderung von alltäglichen Äußerlichkeiten und in vielfacher Form beginnen kann. Welcher für jeden der richtige ist, muss er selbst herausfinden. Fastenzeit und November sind Jahreszeiten, die sich dafür eignen. Auch Job-, Beziehungs- oder Geldverlust sind Anregungen, die ein Mann zur Schaffung von Leere aufgreifen kann. Er folgt dann dem ZEN-Prinzip: „Wenn du gezogen wirst, dann schiebe, wirst du geschoben, dann zieh!“ Ich verzichte auf den gewohnten Alkohol am Abend, reduziere Arbeit auf das Notwendige. Im Extremfall: Zehn Tage zum Schweigen ins Kloster, außerdem Vipassana-Meditation: Ich frage mich immer wieder: 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

Lao-Tse meint mit dem Lernen-Üben das Ansammeln von Wissen, gleich welcher Art. Wissen, mit dem man das Leben besser meistern lernt sowie nützliche Tricks und Techniken zum Überleben. All das stärkt das EGO, entfernt uns aber von intuitivem Selbst. Genau dieses Wissen ist letztlich nutzlos in Anbetracht dessen, was uns leben lässt: dem uns oft unbekanntem höheren Sinn.

Den „Sinn“ zu üben, ist die Entscheidung, der Weg des Glücklich-Seins. Im Gegensatz dazu steht das Glücklich-Werden westlicher Heilslehren. Dies geschieht immer nur in diesem Moment, im „Jetzt“ Eckhard Tolles, in der sanften, unaufgeregten Beobachtung der eigenen Gedanken. Das Reduzieren des

¹⁵ Haque, Umair: „Die Social Media Blase: Nennen wir es Beziehungs-inflation“ auf Carta.info v. 3.5.2010

¹⁶ Dresiewicz, William: „Internet, Ort der Einsamkeit.“ Interview auf Sueddeutsche.de vom 18.2.2010

täglichen Ballastes führt zur Konzentration auf das Wesentliche. Wenn Lao-Tse schreibt „ ... bis er schließlich ankommt beim Nichtsmachen“, dann meint er nicht das Vergammeln des Alltags in Penner- oder Hippiehaltung, sondern ganz im Gegenteil: „Beim Nichtsmachen bleibt nichts ungemacht.“ Angefangen beim gemachten Bett am Morgen bis zum Abwasch am Abend. Die Mülltonne quillt nicht mehr über, sondern ich nehme sie auch mal dreiviertel voll mit raus, die Abstellkammer ist übersichtlich sortiert, das Prinzip „wie außen – so innen“ konkretisiert sich im „Alltag als Übung“ (Karlfried Graf Dürkheim: ‚Der Alltag als Übung‘, Bern 1977). Es wächst dabei eine spezifisch männliche Achtsamkeit und das Bewusstsein für mehr Sorgfalt für sich (die eigene Gesundheit und Ernährung, Finanzen, Wohnung, unmittelbare Umwelt) und andere: Frau, Mitarbeiter, Kinder, Eltern, Freunde „Es bleibt nichts ungemacht“: Nichts und niemand wird vernachlässigt. Zur Konzentration gehört auch, endlich den Stapel Post zu beantworten und abzulegen, den Keller oder den Dachboden aufzuräumen, bis dort Struktur und Übersicht herrschen. Mit diesem Aufräumen geschieht auch oft eine Neuorientierung im Denken. Damit etwas Neues auftauchen und sich manifestieren kann, muss Platz geschaffen werden. Unwichtiges muss weichen. Schlafzimmer, Schubladen, Schreibtisch, Bastelkeller, Garage und Abstellraum, Garderobe – wo immer auch Chaos mich lähmt – entrümpeln!

Was soll das bringen? Mit Klarheit im Außen schaffst du Klarheit im Kopf – und umgekehrt.

Wo anfangen?

Um Prioritäten zu setzen, wenn es darum geht, einen Anfang zu finden, kann Feng Shui hilfreich sein. Feng Shui muss praktischerweise nicht langwierig erlernt, sondern kann sehr einfach angewendet werden. Und wer meint, das sei bloßer Aberglaube, der findet Unterstützung beim Atomwissenschaftler Niels Bohr: Als der über die Haustür seines neu erworbenen Hauses ein Hufeisen nagelte, wurde er von einem Studenten gefragt, ob er tatsächlich diesem albernen Aberglauben anhinge. „Nein“, antwortete der Professor, „aber es hilft auch, wenn man nicht dran glaubt!“ Den neun Baguas im Grundriss einer Wohnung entsprechen Lebensschwerpunkte. In der Regel stehen die Stellen des größten Chaos einer Wohnung für einen ähnlich chaotischen Lebensbereich. Wer also in einem bestimmten Bagua in der Wohnung aufräumt und Klarheit schafft, hat gute Chancen, dass sich der entsprechend zugeordnete Lebensbereich klärt. (Für Ungeduldige: Es hilft, eine Wirkungsverzögerung von 6-10 Wochen einzukalkulieren.)

Sterile Leere ist vielleicht unnötig. Könnte sie doch jeden Besucher um seine Abwehrkräfte bangen lassen. Doch auf dem Weg zur inneren Klarheit ist die äußere Ordnung kein Umweg.

Meinen Fernseher habe ich vor Jahren abgeschafft. Mir fehlt nichts und ich brauche mich seitdem nicht mehr über das dumme Programm zu ärgern. Das Autoradio nutze ich nur als Verstärker für meine digitale Musik. Chaosmeldungen der Medien bleiben außen vor, ganz im Sinne von Jacques Lusseyran: „Gegen die Verschmutzung des ICH“¹⁷. Das ist aktive geistige Hygiene. Klarheit im Hirn hängt vom jeweiligen Input ab. Mein Hirn ist kein Rosenstock, der am besten mit Pferdedung gedeiht, sondern ein Organismus, dem ich sorgfältig gewählte Energie und geistige Nahrung zuführe. Was ich se-

¹⁷ Lusseyran, Jacques: „Gegen die Verschmutzung des ICH“, übersetzt n. einem Vortragsmanuskript von Conrad Schachenmann, Stuttgart 1971

hen und hören will, was mir durch Auge und Ohr ins Hirn eindringt, entscheide *ich*. Werbung interessiert mich eh nicht; genauso wie die Musik im Radio. Ich übe „Nein“ zu sagen zu überflüssigen Ablenkungen und zum Betäuben der Sinne. *"Die Fähigkeit, Nein zu sagen, ist die Geburt der Individualität."* (René Arpad Spitz) Ernsthafte Männer sind schon mit 18 zu alt für Stars, Sternchen und neue Superstars. Die Folge? Dem Mann, der sich so auf das Wesentliche beschränkt, quatscht niemand mehr ungefragt Banales ins Ohr. Täglich dieselben Staumeldungen, Berichte von Reifenteilen auf der Fahrbahn, Wetterberichte – wer braucht das? Wer wissen will, wie das Wetter ist, der schaue aus dem Fenster. Wer viel unterwegs ist, hat ein Navigationssystem, das Staumeldungen anzeigt. Das hat auch zur Folge, dass ich viel intensiver mitfühle, wenn ich tatsächlich einen Film im Kino oder bei Freunden sehe. Ich lebe medial viel intensiver, vor allem aber auch im wirklichen Leben mit all seinen Höhen und Tiefen. Und erlange die Fähigkeit, Stille auszuhalten.

Für dich als Mann: Was ist wirklich wichtig?

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

Hier trennt sich unter uns Männern das erste Mal die Spreu vom Weizen: Es gehört für die Muttersöhne zum Leben, zur Karriere, zur eigenen Gestaltungskraft, dass sie sich tendenziell dem Leben eher ausgeliefert fühlen, anstatt es meistern zu können. Für Mamasöhnchen sind Frauen immer das Wichtigste, sie bestimmen ihr Leben. Gemeint ist damit auch der Don Joan, der Casanova, dessen Lebensinhalt die Frauen sind, weil er sich einer einzelnen (in Anlehnung der Mutter: nie wieder!) zuwenden kann und will. Für diese sind Frauen ihr Schicksal, und ihr Schicksal ist eine meist launische Frau. Sie sehen sich den Umständen ausgeliefert, dem Schicksal und Glück. Liebe und Sex sind Synonyme, und sie sehen sich sehr eingeschränkt in der Lage, aktiv bei deren Gestaltung mitzuwirken. Ich komme später darauf zurück.

Mann, 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. Und warum?

Ein Mann findet 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 Stunden, 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 in den Gedanken auftaucht.

Fastenzeiten machen buchstäblich Sinn: Der Sinn entsteht aus der Leere! Jedes Jahr zehn oder mehr Fastentage einlegen, ohne Alkohol, ohne Kaffee, ohne Sex. Das Fasten lässt uns unsere Bedürftigkeit fühlen, macht uns vertraut mit dem Hunger und dem Mangel – und gibt uns die Kraft, die aus dem Triumph entsteht, wenn wir beides Tag für Tag aufs Neue besiegt haben. Beim ersten Mal fällt das schwer, doch im Laufe der Jahre wird es leichter. Disziplin ist ein Wachstums- und Lernprozess und nicht immer automatisch vorhanden. Manche pflegen dieses Hungergefühl für die eigene Performan-

ce: „*Ich muss wütend sein, hungrig und wütend!*“ (Pianist Nikolai Tokarev, bevor er auf die Bühne kommt.)

Warum diese Beschäftigung mit der Leere? Weil dies männlich ist. Denn es ist immer ein todesähnlicher Moment, wenn die Gefahr überstanden, ein Ziel erreicht, ein Lebenshöhepunkt überschritten, ein Gipfel bezwungen und eine Aufgabe gemeistert wurde: DAS lässt uns unser Mann-Sein spüren! Das suchen pubertierende Jungs auf dem Weg zum Mann-Sein!

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... erreicht. Und jetzt? Die Leere, das Nichts.

Werde dir als Mann bewusst: Im Gegensatz zur reichhaltigen Fülle der Frau, zur unendlichen Vielfalt des Weiblichen, wie es die Natur (wir sprechen von „Mutter Natur“) repräsentiert, ist der Gegenpol des Mannes die Leere, die Stille. Es ist gewiss, wie kaum etwas anderes: Du kannst nicht gebären, nur zeugen.

Und du wirst sterben. Dahinter liegt der Tod. Das Nichts.

„Nichts“ ist voluminös, 758 Seiten voller Nichts. Nur „Nichts“¹⁸. 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, eine Übung. Denn „*weil wir ständig mit Menschen in Kontakt treten können, fürchten wir uns umso mehr, allein mit uns und unseren Gedanken zu sein.*“¹⁹

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

Dabei hat das Nichts 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

Lao-Tse macht hier klar, dass sich kein Mann vor dem Nichts fürchten muss. Ganz im Gegenteil: Es ist die Wurzel, der Ursprung der Schöpfung! Ein Mann zeugt in der Dunkelheit der Nacht, in der Stunde des Tigers, der Zeit der stillen Meditation, zwischen vier und fünf Uhr morgens, wenn der Testosteron-Spiegel am höchsten ist. Das ist die mystische Stunde männlicher Schöpfung und Kreativität.

Diese Zeitspanne ist eine besondere!

Die Griechen unterschieden zwei Zeit-Götter: Chronos und Chairos. 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 dient zur Orientierung.

¹⁸ Lütkehaus, Ludger: „Nichts“, Frankfurt/Main, 2004

¹⁹ Deresiewicz, William: „Internet, Ort der Einsamkeit.“ Interview auf Sueddeutsche.de vom 18.2.2010

Daneben steht Chairos für eine bestimmte Zeit-Qualität. Es gibt im Laufe des Jahres eine Zeit für Stille, eine Zeit, um zu pflügen und zu eggen, zu säen, reifen zu lassen, zu ernten etc. Jede Zeit hat ihre eigene „Qualität“, die zu spüren eine besondere 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 Römer, wenn es darum ging, genau diese Leere, dieses Nichts, diese Langeweile nicht nur auszuhalten, sondern sie zu genießen.

Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, dem kann ja nichts in den Schoß fallen!

Dabei gibt es absolute Leere eigentlich nie: Allein der Versuch, absolute Stille zu erleben, ist aussichtslos. Wer diese drinnen oder draußen sucht, wird bald scheitern. Wenn man sein Ohr schärft, kann man die natürlichen Geräusche vernehmen, die in der Natur vorkommen. Nicht jedem gelingt dies noch. Absolute Stille gibt es nur in der Arktis oder in nepalesischen Achttausender-Regionen. Irgendwann hört man dann immer die vielen Zivilisationsgeräusche und dahinter: das eigene Atmen.

Wie schaffe und komme ich zu 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, sollte zusätzlich den ganzen Tag schweigen. Ich garantiere fantastische Erfahrungen, jeden Tag aufs Neue! Das führt zur Selbst-Erfahrung 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? Oder 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, solange ich nicht in die Wertungen zurückfalle. Was also Augen, Ohren, Haut, Organe WAHR-NEHMEN, ist eine subjektive Wahrnehmung – meine Welt – und damit 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?

Die Wurzel des Geistes ist Konzentration auf die Gegenwart: Nur jetzt ist der Moment, in dem ich lebe, den mein Verstand (als) „wahr-nimmt“. Doch der Gedanke daran ist schon Beschäftigung mit Vergangenen. Wahrnehmen, was die Sinne erkennen – *ohne* es zu benennen, das kommt der Gegenwart etwas näher. Eckehard Tolle 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 Interview²⁰: *„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.“*

²⁰ Bruce Willis: „Ich stelle alles infrage“, Interview in GQ, Mai 2010 S. 207

Ich sitze oder stehe hier, jetzt im Leben. Dann lenkt mich etwas ab, ein Gedanke, ein Geräusch, ein Anruf. Irgendwann gelingt es mir, auch dies zu ignorieren. Dann wieder Ruhe. So finde ich aus der Zurückgezogenheit, aus der Stille zu meiner inneren Kraft, dem ICH, dem wahren Selbst.

Wenn ich im Folgenden vom Sterben spreche, dann ist das, was sterben muss und wird, eben nicht der tiefere Kern, unsere Seele, sondern nur das Bild, das wir von uns haben, das EGO. Diesem Ego ist das Sterben ein Graus. Und dieses Ego mit dem Tod zu konfrontieren, ist das spezifisch Männliche in den folgenden Zeilen: Das „Sterben üben“ macht und der Tod ist männlich. Aus der Leere entsteht irgendwann Todesbewusstsein. „Ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel ...“ – „Erde zu Erde, Asche zu Asche“. In jedem Moment kommen wir dem Tod um genau diesen Moment näher, wir tragen ihn vorbereitend in uns, indem wir altern. So gesehen kann ein Mann, anders als die Frau, dem Alterungsprozess als Vorbereitung auf den Tod sogar etwas Positives abgewinnen!

Indem wir uns innerlich auf den Tod vorbereiten, verliert er im Laufe der Jahre seinen Schrecken. Die Verdrängung der Angst durch Arbeit, Vergnügen, Medien und alltägliche Dinge hindert daran, sich seiner Endlichkeit bewusst zu werden. Die Arbeits-, Party-, Medien- und alltägliche Verdrängungsmaschine hat dies als einen der stärksten Motoren: Die Angst zu verdrängen, das Bewusstsein um die eigene Endlichkeit zu vermeiden. Gespeist von der Angst vor materiellem Hunger oder der Kälte des Winters lässt das kindlich gebliebene, bedürftige und ängstliche EGO permanent nach „Mehr“ in allen Formen schreien: Materiell, emotional, sexuell. Ein permanenter Wunsch nach dem ultimativen Kick im Erleben oder bei Events. Bezüglich des Prestiges peitscht sich das arme EGO für den Rest des Lebens. Doch nie wird der Mangel dauerhaft ausgefüllt. Das Ego ist nie nachhaltig satt.

Es ist dieses ewig hungrige und ängstliche Ego, das die Ilsebill im Märchen vom Fischer und seiner Frau dazu treibt, ihren Mann Tag für Tag zurück an den Strand zum Butt zu schicken. Mehr will sie haben, um dann mehr zu haben, doch dann wieder wie mit Gier gepeitscht ihn wieder und wieder ans Meer zu schicken – und doch wird sie nie satt.

Mut braucht dagegen die Erfahrung und das Bewusstsein, uns die Stille näherzubringen: Irgendwann ist Schluss. Ob mit oder ohne Wiedergeburt, das ICH, der Körper, den wir so lieben, das Leben in seiner Fülle, der Luxus, unsere Familie, Sex, Essen, der gute Wein, die Feiern mit Freunden, das wird so, wie wir es kennen, zu Ende sein. Das Bewusstsein um den Tod, die immer wieder vergegenwärtigte Klarheit um die eigene Endlichkeit ist ein Schritt auf dem Weg in die Freiheit, denn dadurch wird jeder Tag in all seinen Facetten zu einer Reihe kleiner Wunder. *„Wir beginnen zu leben, wenn wir innerlich zu sterben wissen.“*²¹

Also werde und bleibe ich mir mit wachsender Offenheit, Klarheit, Mut und Vertrauen bewusst: ICH WERDE STERBEN.

Für Ernest Becker waren Spiritualität, Religion, die (kulturelle) Schöpfung in der menschlichen Kulturgeschichte, Sozialpsychologie und Psychoanalyse einzig Reaktionen auf die grundsätzlich verheerenden Erfahrungen innerer Leere, eigenem Tod, Verwesung und der Einsicht in die persönliche Bedeutungslosigkeit (Becker, Ernest: „Denial of Death“). Das Gegenteil von Freiheit ist eben auch der geisti-

²¹ Krishnamurti, Jiddu: „Einbruch in die Freiheit“, München 2004 (27. Auflage) S. 74 ff

ge Halt, Bindungen als Identifikationen und Projektionen, die den Gedanken, das Bewusstsein um die eigene Endlichkeit beiseite schieben, oder zumindest erträglich machen.

Die Frage, die dagegen steht: „Was würdest du noch tun, wenn du morgen sterben würdest?“ bringt alle Bindungen, Verstrickungen, Abhängigkeiten, Versuche, „etwas für die Ewigkeit zu schaffen“ ins Bewusstsein, die uns auf Trab, am Leben halten, mit denen wir meinen, das Leben festhalten zu können. Das EGO-gepeitschte Leben, die Fremdbestimmung, die Ängste und Zwänge der ach so wichtigen Bedürfnisse, das unendliche „Brauchen“, all das fällt ab im Angesicht dieser Frage.

Und wenn ich mir Tod und Leere und meine absolute Bedeutungslosigkeit bewusst mache, dann bin ich frei vom EGO. Und die Entscheidungen, die in genau diesem Bewusstsein getroffen werden, sind frei und daher männlich.

Eine täglich sehr einfach zu praktizierende Übung ist die Wiederholung der Vorstellung, dass der heutige auch der letzte Tag gewesen sei. Sich abends im Bett hinzulegen wie auf ein Totenbett zum letzten mal und genau diesen Gedanken einige Zeit wirken zu lassen. Sich dabei zu beobachten, *wie* dieser Gedanke wirkt. Auf Dauer: befreiend.

Und dann das Lied zu hören – oder das Gebet zu sprechen:

*„Die Frau, bei der ich Kind war, lehrte mich beten. ...
Jetzt, mit meiner Angst, die schon von jeher so zum Lachen war,
will ich diese Worte sprechen, wie damals
vor vielen, vielen Jahren, als ich das erste Mal begriff,
dass wir nicht an der Fähigkeit zu sterben,
sondern an der Unfähigkeit zu leben zugrunde gehen:
Herr gib, dass ich Liebe gebe, wo Hass ist,
dass ich verzeihe, wo Schuld ist,
vereine, wo Zwietracht herrscht,
nicht um getröstet zu werden, sondern um zu trösten,
nicht um verstanden zu werden, sondern um zu verstehen,
nicht um geliebt zu werden, sondern um zu lieben.
Nur dies ist wichtig.
Denn da wir geben, empfangen wir,
da wir uns selbst vergessen, finden wir,
da wir verzeihen, erhalten wir Vergebung,
da wir sterben, gehen wir in das neue Leben.“²²*

Im ersten Teil des Gebets kommt ein Prozess der Reifung („*wie damals, vor vielen, vielen Jahren,...*“) zum Ausdruck, der nie ganz abgeschlossen ist und der sich im Leben eines Mannes wiederholt: der

²² Heller, André: CD Kritische Gesamtausgabe 1967-1991, aus: „Abendland“, frei nach „Friedensgebet“, Franz v. Assisi zugeschrieben

Prozess des Sterbens und der Moment des Todes. Was in dem zitierten Gebet zu sterben hat, was in mir als Mann sterben muss, damit ich zum Mann werde, ist ein Teil von mir, der sich längst überlebt hat, nämlich das Kind. Damit ist weniger das leichte, das unbeschwerte, das herzliche, fröhliche, offene und vielzitierte „innere Kind“ gemeint, im Gegenteil, als rationaler, übertrieben vernunftgesteuerter Mann muss ich mir diesen Teil oft wieder erarbeiten: den spontanen Gefühlsausdruck, das Lachen, das sinnlose Herumalbern, das Staunen, das Wundern, Nachfragen, das Suchen von Überraschungen ...

Das kann und will ich mir erhalten bis aufs Totenbett!

Nein, was wir als „gestandene Männer“ aufgeben müssen, ist das Kind in uns mit all seiner Bedürftigkeit, in seinem uferlosen Verlangen nach mehr, in seiner grenzenlosen Erwartung an das Leben, des Haben-Wollens, in seiner Angst, zu kurz zu kommen. Das Kind, das nicht gelernt hat und nicht lernen will, wo *seine* Grenze ist, das Kind, das immer und nur NIMMT. Im Laufe der Jahre, des Reifeprozesses tritt an dessen Stelle in uns der Erwachsene, der Großzügige, der auf das Leben in seinem Reich-tum Vertrauende, der GEBENDE, der Mann, der einfach IST. So, wie er in jedem Moment vollständig einverstanden ist mit dem, was gerade ist, denn er weiß, dieser Moment ist genau so, wie er ist, richtig und schön: perfekt. Göttlich, in dem Bewusstsein: „Ich habe alles, was ich brauche. Und was ich nicht habe, brauche ich nicht.“ Und wenn der Mann sieht, dass etwas nicht perfekt ist, dann verlangt er nicht, dass er etwas zusätzlich bekommt – sondern er hält entweder die Enthalt-samkeit aus oder er fügt in diesem Moment etwas hinzu: Aufmerksamkeit, Humor, Zuwendung, Herzlichkeit oder was auch immer er geben kann. So lange und so weit, bis er aus der Resonanz der Situation oder seines Gegenübers *Genugtuung* spürt, das Gefühl, genug getan zu haben. Und wieder und immer mehr Ruhe eintritt.

Der zweite Teil des Gebetes erhellt die Einsicht des Erwachsenen, dass ein Mann nur ernten kann, was er zuvor gesät hat:

„Herr gib, dass ich Liebe gebe, wo Hass ist,... da wir verzeihen, erhalten wir Vergebung.“

Es ist ein unglaubliches Wachstum, eine Fülle, die aus einem einzelnen Samenkorn mit der Zeit „er-wachsen“ kann: Ein Korn trägt an seiner Ähre je nach Getreideart 45-60 weitere Körner: Mann, such dir deinen Acker, wähle eine Frucht und dann pflüge, egge, säe – und habe Geduld.

Der Tod ist ein einzigartiges Ziel, an dem immer die Leere steht, im Falle des Todes absolut, in seinen Kulturformen als kurzer Moment. Leider merken wir es nicht, noch weniger suchen wir bewusst und leben wir diese Suche, denn der Tod ist ein gesellschaftliches Tabu. Aber die Suche nach Todesnähe schiebt sich meist unbewusst aus der Verdrängung in unser Leben. Als Männer suchen wir den Tod auf vielfältige Weise: Ob in der Ruhe nach dem Orgasmus, in der ZEN-Meditation, im Schachspiel oder auf der Jagd, im Versuch, diesen kleinen Golfball in dieses kleine Loch einzulochen, meinen Wunsch nach Kraftausbruch zu bezwingen (beim Golf bekämpfe ich mich immer nur selbst!). Oder bei Grenz-Erfahrungen der Extremsportler: Bei Rennen in der Formel 1, im Crashed Ice Kanal, oder in Todesnähe der Burschen-Rauferei oder des Boxkampfes unter Erwachsenen – es gibt durchaus kulti-

vierte Formen der Suche nach todesähnlichen Erfahrungen. Die Suche nach Formen der Angst, diese zu durchleben und zu bestehen, das ist männlich. Und bevor jetzt Feministinnen aufschreien: Es ist sehr wohl bekannt, dass es auch begabte WEIBLICHE Bowlingsspielerinnen gibt, ja doch! Und so wie der Norden und der Süden nicht nur aus ihren beiden extremen Polen bestehen, so gibt es auch Zwischenpositionen. Ich plädiere auch nicht für das Ignorieren dieser Zwischenpositionen, sondern nur für die Wahl der Extremere. Nicht die Verwischung der Unterschiede strebe ich an, sondern intensiver als Frau oder als Mann zu leben. Das Gegenteil der Gender- oder, die übersteigerte Form, der Queer-Theorie zu praktizieren.

Frauen geben oft vor, Mutproben zu verachten. Behaupten, sie würden das nie oder nur ungern tun. Das mag für manche so sein. Das soll auch für sie so bleiben. Aber die anderen, die weiblicheren, die für uns besseren Frauen geben sich dann uns, den Kämpfern (und nicht nur den Siegern!) hin. Oder warum sonst haben die erfolgreichsten Sportler die hübschesten Models an ihrer Seite? Welch köstlicher Gedanke!

Weniger kultiviert läuft die pubertär-jugendliche, ungelente Suche nach Todeserfahrungen ab: Bei der Schlägerei der Straßengang, im Fight-Club oder als Disco-Raser, durch Koma-Saufen oder auch betrunkenes Fahren am Steuer. Auch eine Mitgliedschaft in der Gothic-Szene ist kultivierte, fast spielerische Todesnähe. Jede Sucht ist zugleich die unbewusste Suche *und* die Vermeidung der inneren Leere, wie etwa das Koma nach dem – Saufen. Sucht kommt nicht von suchen (Was sucht der Süchtige?), sondern von siech, krank, den Vorstufen des Sterbens.

Traditionelle Kulturen pflegen diese Suche nach Todeserfahrungen in der sogenannten Initiation. Die Initiation ist das Ritual, mit dem der Jugendliche seine Mutter, seine Kindheit hinter sich lässt, und beginnt, Verantwortung für sich zu übernehmen und ein Mann zu werden. Diese Jugendlichen werden, manchmal mit Gewalt, ihren Müttern unter Tränen oder mit Stolz entrissen, um sich zum Beispiel in Australien auf den Walkabout im Outback zu machen, in den Dschungel, in die Einsamkeit geschickt, „mit nur einer Kugel im Gewehr, um einen Tiger zu töten“. Auf den Fidschi-Inseln binden sie sich, wie Bungee-Springer, eine Liane an den Fuß und stürzen sich in die Tiefe. Die Liane kann auch reißen, sie ist nicht so elastisch wie Bungee-Seile. Das Blut stürzt ihnen in den Kopf, es folgt Ohnmacht. Todesnähe.

Auch Jesus verbrachte 42 Tage in der Wüste, begegnete den Versuchungen des Teufels. Die Fastenzeit und die klösterliche Enthaltensamkeit, das Za-Zen, sind spezifisch männliche Praxis.

Die offensive Konfrontation mit dem Tod kann auf vielfältigste Weise geschehen. Wichtig ist, DASS sie geschieht, dass der Tod nicht ängstlich tabuisiert bleibt, sondern betrachtet, angenommen und verinnerlicht wird. Ob im Film („Rendezvous mit Joe Black“²³, die harmlose Variante, in „The 6th Sense“, der spirituelle mit Bruce Willis, oder „21 Gramm“²⁴, die ernstere), ob Turmspringer (Dana Kunze auf YouTube) oder Rekordjagden der Tieftaucher „The Big Blue – Im Rausch der Tiefe“²⁵ oder real, etwa

²³ „Rendezvous mit Joe Black“ von Martin Brest, mit Anthony Hopkins, Brad Pitt USA 2003

²⁴ „21 Gramm“ von Alejandro González Inárritu, mit Benicio del Toro, Sean Penn, USA 2004

²⁵ „The Big Blue – Im Rausch der Tiefe“ von Luc Besson, Frankreich 1988

durch Besuch eines Verwandten auf dem Friedhof. „Mit dem Tod vertraut werden“ ist ein Untertitel in „Mit Vierzig fängt das Leben an“.²⁶ Spätestens, wenn die ersten Freunde zu früh an Krebs sterben, eigene Krankheiten den körperlichen Verfall signalisieren, wird es für Männer Zeit, auch den eigenen Tod ins Auge zu fassen.

Mir war es beim Tod meines Hundes wichtig, ihn nicht anonym abzugeben, sondern ihn selbst zu begraben und die Traurigkeit auszuhalten. Von meinem Vater habe ich mich am Sterbebett verabschiedet, das wollte ich unbedingt, und ihm auch letzte Worte am Grab mitgeben.

Ob nach dem Tod oder der Trennung von einer Geliebten – Trauerarbeit ist eine Form der emotionalen Tiefe, an der ein Mann üben kann. Anstatt dem Schmerz auszuweichen, gilt es, dem Verlorenen einen Platz im eigenen Herzen zu schaffen und zu lassen, der ihn würdigt. Ein Tagebuch der gemeinsamen Erlebnisse und Erinnerungen zu schreiben, hilft, sich dem Schmerz zu stellen, ihn auszuhalten und im handschriftlichen Text Gestalt zu geben: „Was wir gemeinsam erlebt haben, geht nie verloren“.

²⁷ Warum handschriftlich? Es hat etwas meditativ Kräftigendes, wenn nicht in eine Tastatur getippt wird, sondern die Hand mit den Linien schwingt, wenn das zu Papier Gebrachte aus dem Arm kommt und die Gefühle die Hand führen. Und es ist ein wertvoller, wahrhaftiger Teil von uns darin, wenn auch eine Träne aufs Papier gefallen ist.

Wie auch immer ein Mann, bewusst oder unbewusst, die Suche nach todesähnlichen Erfahrungen zu erleben versucht, sei es durch Mutproben oder durch die Leere kultivierter Formen oder in der Sucht – es ist eine typisch männliche Sehnsucht und besonders männliches Verhalten: Wenige, besonders weibliche Frauen, können dem Verständnis abgewinnen oder sich in dem Maße für diese Erfahrungen begeistern. Frauen an sich begegnen dieser männlichen (Selbst-) Erfahrungs-Sehnsucht in der Regel mit Unverständnis und Ablehnung. Am wenigsten, wenn ihr Mann oder ihr Sohn „den Tod“ suchen! Während das weibliche Prinzip für Vielfalt und Natur steht, betrachte ich das männliche Prinzip als Streben nach dem Einzelnen, dem Konzentrierten, nach einem Ziel. Um unsere Männlichkeit zu stärken, braucht es meditative Formen der Konzentration und Reduzierung, die Konzentration auf EIN Ziel und die anschließende Leere. DAS aushalten zu können, schafft innere Ruhe, schärft Bewusstsein und PRÄSENZ. Denn im Bewusstsein des Todes, der Leere, sind wir frei, um das, was aus dem Leben, der Natur, der Frau uns begegnet, als das zu sehen, was es ist: vergänglich und: wunderschön. Und so ergänzen sich die Gegensätze – ohne einander aufzuheben.

Nur zwei Dinge

*Durch so viele Formen geschritten,
durch Ich und Wir und Du,
doch alles blieb erlitten
durch die ewige Frage: wozu?*

²⁶ Remmler, Helmut: „Mit Vierzig fängt das Leben an“ aus der Reihe „Mit Märchen leben: Der Königssohn, der sich vor nichts fürchtet“, Stuttgart/Zürich 2001

²⁷ Kachler, Roland: „Meine Trauer wird Dich finden“, Stuttgart 2005, S.86ff

*Das ist eine Kinderfrage.
Dir wurde erst spät bewusst,
es gibt nur eines: ertrage
– ob Sinn, ob Sucht, ob Sage –
dein fernbestimmtes: Du musst.*

*Ob Rosen, ob Schnee, ob Meere,
was alles erblühte, verblich,
es gibt nur zwei Dinge: die Leere
und das gezeichnete Ich. (Gottfried Benn)*

Hier begegnet G. Benn der Meditation im Tao-te-King: Stille (Benns Leere) heißt Wendung zum Schicksal. „Das gezeichnete Ich“ ist die Annahme des Schicksals, das, was uns „gegeben“ ist. Und aus dem Bewusstsein des Todes erledigt sich übrigens fast von selbst die dahinter liegende Frage nach dem Sinn: Es gibt keinen. Das Leben ist nur um seiner selbst willen. Das Leben in seiner Vielfalt selbst ist der Sinn. Nichts ist dahinter.

Nietzsche erkannte in seinem Werk „Die Entstehung der Tragödie“ die umfassende Potenz und Lebenslust, die sich mit und nach dem Todesbewusstsein im Mann entfalten kann: *„Wir sollen erkennen, dass alles, was entsteht, zum leidvollen Untergang bereit sein muss. Wir werden gezwungen, in die Schrecken der Individualexistenz hineinzublicken und sollen doch nicht erstarren: Ein metaphysischer Trost reißt uns momentan aus dem Getriebe der Wandlungsgestalten heraus. Wir sind wirklich in Augenblicken das Urwesen selbst und fühlen dessen unbändige Daseinsgier und Daseinslust; der Kampf, die Qual, die Vernichtung der Erscheinungen dünkt uns jetzt wie notwendig; ... Trotz Furcht und Mitleid sind wir die Glücklichen-Lebendigen, nicht als Individuen, sondern als das EINE Lebendige, mit dessen Zeugungslust wir verschmolzen sind.“*²⁸

Und das macht meine Chance, meinen Erfolg im Leben als Mann aus: Dem Leben „mehr“ Leben zu geben, es schöpferisch reichhaltiger zu machen. Denn was ist Erfolg?

²⁸ Nietzsche, Friedrich: „Die Geburt der Tragödie aus dem Geist der Musik“, Kap. 17; zitiert nach Safranski, Rüdiger: „Wieviel Wahrheit braucht der Mensch“, Frankfurt 2008, S. 59

„Tod“ – Übungen zur Schärfung des männlichen Bewusstseins

- Anstelle des Fernsehabends wach zu Bett gehen. Gedanken zur Ruhe kommen lassen, letzte Gedanken fassen.
- Wenn morgen der letzte Tag deines Leben wäre – was müsstest du jetzt tun? – Was WOLLTEST du noch tun?
- Einschlafen wie aufgebahrt auf einem Totenbett.
- Fasten üben: Einen Tag kein Nikotin, keinen Alkohol, kein Fleisch. Diese Tage wiederholen. Hunger, Durst aushalten.
- Suche Stille, absolute Stille.
- Übe Abschiede: Trenne dich von alten Sehnsüchten. Hole überfällige Trennungen nach, indem du dich dem Schmerz des damit verbundenen Verlustes stellst. Schreibe auf, was zu Ende gegangen ist, was du genossen hast, was dir fehlt. Und segne wohlwollend das so Beendete.
- Einen Tag in der Woche zu schweigen bringt die Dinge hervor, die verschüttet lagen. Mann, lass dich überraschen von den Wirkungen!
- Lebe eine Zeit lang allein.
- Koche für dich allein, bügle deine Hemden selbst.
- Dusche morgens eine Minute lang kalt.
- Treffe dich bewusst öfters mit Männern, flirte nicht mit liierten Frauen.
- Beginne zu meditieren: Setze dich täglich für 20 Minuten in Dunkelheit und Stille.

VIII. Manifest: Männliche Essenz

Was ist ein „Guter Mann“ – heute und in Zukunft?

Ein „Guter Mann“ ist nicht – er wird. Seine Entwicklung ist idealistisch, daher begleitet von menschlichen Fehlern in Vergangenheit und Zukunft.

Aber als Idealist orientiert er sich an seinen Werten, die er in sich selbst gefunden hat und weiterzugeben gewillt ist.

Das sind seine Ideale:

- 1) Achtung, Respekt vor der Natur, seinen Eltern, Selbstachtung für seinen bisherigen Lebensweg und Neugier für seine eigene seelische Entwicklung.
- 2) Er beachtet die 10 Gebote.
- 3) Er achtet die Unterschiedlichkeit der Geschlechter, fördert und nutzt die Unterschiede im gegenseitigen Wohlwollen zur gemeinsamen spirituellen, psychischen und materiellen Entwicklung.
- 4) Herkunfts- und gegenwärtige Familie sind das Zentrum seiner Fürsorge.
- 5) Er übernimmt Verantwortung, indem er für die Folgen seines Handelns gerade steht – für und gegenüber Frau, Kindern, Mitarbeitern. Mit der Frau führt er seine Familie spirituell und finanziell zukunfts- und verantwortungsbewusst.
- 6) Er pflegt Männerfreundschaften mit Herzlichkeit zur gegenseitigen, konstruktiv-kritischen Unterstützung.
- 7) Er hat ein positives Verhältnis zur schöpferischen, erkundenden männlichen Aggression und pflegt seine Neugier auf persönlicher, spiritueller, wissenschaftlicher, kultureller, sportlicher und sozialer Ebene.
Zum Schutz seiner Werte, insbesondere von Schwächeren, scheut er keine entschiedene destruktive Aggression.
- 8) Körperliche und strukturelle Gewalt lehnt er ab und kann sie ggf. konstruktiv kanalisieren.
- 9) Ihm ist bewusst, dass jede Organisation (von der Familie bis zum Staatenbund) zu ihrem Erhalt mehr Einsatz von jedem Mitglied benötigt, als sie jedem Einzelnen zurückgeben kann. Daher gibt er stets mehr, als er für sich selbst verlangt. Jede Ausbeutung lehnt er ab.
- 10) Er vertraut auf und liebt das Leben.**

Praktisches:

Er kennt sein Lebensziel, das ihm wichtiger ist als er selbst und als jede Frau.

Er bietet „Struktur“, spricht und handelt in Verbindlichkeit, in Raum und Zeit.

Er ist fokussiert.

Er lernt zu schweigen, zuzuhören und mitzufühlen.

Er steht zu seinem Eros und lebt es aus.

Er steht zu seinen Fehlern in der Vergangenheit und zu seinen Schwächen. Und er achtet darauf, seine Fehler in Zukunft zu vermeiden.

Literaturhinweise, Quellen

(Zitate aus Tageszeitungen sind bei Druckstellung online abrufbar)

Persönlichkeitsentwicklung

Anthony, Carol K.: „I Ging – Das kosmische Orakel“, München 2004

Behrendt, Joachim Ernst: „Nada Brama – Die Welt ist Klang“ (CD bei 2001)

Borlinghaus, Ralf: FAZ-Blog „Coach me, if you can“ v. 11.1.2009

Fahrer, Joachim: „Sinkender Wohlstand: Wie Menschen mit weniger Geld glücklich werden“, Welt online v. 4.5.2010

Fischer, Theo: „Wu wei – Einführung in die Lebenskunst des Tao“, Reinbek 2009

Galliker, Mark und Klein, Margot: „Knigge lesen: Zur Bedeutung des `Umgangsbuches für die Kommunikation in der bürgerlichen Gesellschaft““, in: Psychologie und Geschichte Jg. 3./4, S. 46 ff

Golas, Thaddaeus: „Der Erleuchtung ist es egal, wie Du sie erlangst“, München 2008

Gronemeyer, Marianne: „Genug ist genug – Die Kunst des Aufhörens“, Darmstadt 2008

Haubl, Rolf: „Lebenskunst – die Fähigkeit, mit sich allein zu sein“ in psychologie heute 03/2009

Jellouschek, Hans: „Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe/Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen“, Freiburg 2009

Jung, C.G. „Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unbewussten“, München 2007

Kachler, Roland: „Meine Trauer wird Dich finden“, Stuttgart 2005

Krishnamurti, Jiddu: „Einbruch in die Freiheit“, München 2004 (27. Auflage)

Lao-Tse: „Tao te king“, Diederichs, München

Lusseyran, Jacques: „Gegen die Verschmutzung des Ich“, Stuttgart 1971

Lütkenhaus, Ludger: „Nichts“, Frankfurt/Main 2003 (bei 2001)

Lynch, Dudley, Kordis, Paul: „DelphinStrategien – Management in chaotischen Systemen“, Fulda 1992

Remmler, Helmut: „Mit Vierzig fängt das Leben an“ aus der Reihe „Mit Märchen leben: Der Königssohn, der sich vor nichts fürchtet“, Stuttgart/Zürich 2001

Schellenbaum, Peter: „Das Nein in der Liebe – Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung“, München 2008

Schulz von Thun, Friedemann: Das Innere Team in: „Miteinander reden 3“

Suzuki, Shunryū: „Seid wie reine Seide und scharfer Stahl“, München 2002

Thompson, Evan: in „In der Ruhe liegt die Kraft“ in fr-online vom 30.7.2009

Wais, Mathias: „Ich bin, was ich werden könnte – Entwicklungschancen des Lebenslaufs“, Stuttgart, Berlin 2001

Werner, Götz: „Wach geküsst – das eigene Leben unternehmerisch gestalten“, Interview in DIE ZEIT Nr. 20 v. 12.5.2010

Wilhelm, Richard: „Das I Ging – Das Buch der Wandlungen“, Unveränderter Nachdruck der Ausgabe Jena 1924, Wiesbaden 2004

Zöller, Ulrike zitiert bei Gühlich, Dorette: „Langeweile – die produktive Kraft“ in psychologie heute 2/2009

Erziehung

Arendt, Hannah: „Die Krise in der Erziehung“ in: „Zwischen Vergangenheit und Zukunft“ (Vortrag 1958)

Bergmann, Wolfgang: „Die Kunst der Elternliebe“, Weinheim – Basel 2005

Bergmann, Wolfgang: „Weibliche Pädagogik – Jungs von heute: verweichlicht und verweiblicht“ in WELT online vom 23.2.2010

Betz, Robert: „Vater Deiner Jugend, Tor zu Deiner Freiheit“, ders.: „Mutter Deiner Jugend, Tor zu Deiner Freiheit“ (CDs)

Hyams, Helge-Ulrike: „Können Scheidungskinder glücklich werden?“ in: GEO Wissen 34/2009

Marquardt, Elizabeth: „Kind sein zwischen Welten – Was im Inneren von Scheidungskindern vor sich geht“, Paderborn 2007

Nooteboom, Cees: „Armut unter einem Baldachin aus Gold“, Die Zeit vom 25.1.2010

Poelchau, Nina: „Der Tag, an dem Papa auszog“ in SZ-Magazin 15/2005

Reinhart, Melanie: „*Chiron – Heiler und Botschafter des Kosmos*“, Wettswil, 1993

Rudolph, Jürgen: „Du bist *mein* Kind: Die Cochemer Praxis – Wege zu einem menschlicheren Familienrecht“, Berlin 2007

Sax, Leonard: „Jungs im Abseits – 5 Gründe, warum unsere Söhne immer antriebsloser werden — Die aufrüttelnde Analyse eines Kinderarztes“, München 2009

Spitzer, Manfred: „Vorsicht Bildschirm. Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft.“ In: Transfer ins Leben. Band 1., Stuttgart

Voß, Rupert: „Herzschlag – mein Engagement für Menschlichkeit“, München 2009

Wallerstein, Judith S.: „Scheidungsfolgen – Die Kinder tragen die Last. Langzeitstudie über 25 Jahre“, Münster 2002

Männlichkeit

Bergmann, Wolfgang: „Die Kunst der Elternliebe“, Weinheim – Basel 2005, darin: „Der gute Vater“

Coleman, Daniel: „EQ – Emotionale Intelligenz“, München 1997

Deida, David: „Der Weg des wahren Mannes“, Bielefeld 2006

FOCUS 1/2010 „Stimme macht Erfolg“, S. 52 ff

Grün, Anselm: „Kämpfen und Lieben: Wie Männer zu sich selbst finden“, Münsterschwarzach 2003

Haubl, Rolf, Prof. Dr. Dr.: „Lebenskunst – die Fähigkeit, mit sich allein zu sein“ in psychologie heute 03/2009

Hollstein, Walter: „Was vom Manne übrig blieb – Krise und Zukunft des starken Geschlechts“, Berlin 2007

Hollstein, Walter: „Das Weibliche ist heute mehr wert als das Männliche“, Interview auf „Väteraufbruch für Kinder“ Vafk.de v. 7.1.2010

Klonovski, Michael: „Der Held. Ein Nachruf“ in: eigentümlich frei, Heft 92 Mai 2009, S.18-26

Leimbach, Björn: „Männlichkeit leben“, Hamburg 2008

Möller, Markus-Lukas: „Die Wahrheit beginnt zu Zweit – Das Paar im Gespräch“, Reinbek 2007

Pinnow, Daniel F.: „Führen – worauf es wirklich ankommt“, Wiesbaden 2006

Riek, Matthias: „Das Geschenk der Ohnmacht – eine Erweiterung unserer Liebesfähigkeit“ in: Connection Nr. 80

Willemsen, Roger: „Männer“ in Süddeutsche Zeitung vom 31.10./1.11.2008 Nr. 254

Gesellschaft

Ates, Seyran: „Einfache Parolen schüren den Hass“, Spiegel online – Politik v. 22.1.2008

Bielenstein, Daniel: „Die Frau fürs Leben“ (Roman), Berlin 2003

Colapinto, John: „Der Junge, der als Mädchen aufwuchs“, München 2002

Dahlkamp, Silvia: „Im Gefängnis merkt Ihr, dass Ihr der Arsch seid.“ Spiegel online, panorama vom 12.1.2009

Deresiewicz, William: „Internet, Ort der Einsamkeit.“ Interview auf sueddeutsche.de vom 18.2.2010

Fromm, Erich: „Die Furcht vor der Freiheit“, München 1990

Gaschke, Susanne: „Ihr Verlierer“ in DIE ZEIT v.14.6.2006

- Gerhardt, Rudolph; Zerback, Thomas; Kepplinger, Mathias: „Jugendkriminalität – Wir Richter sind auch nur Menschen“, FAZ v. 11.1.2008
- Gronemeyer, M.: „Wieviel Arbeit braucht der Mensch?“, im Netzwerk Gesellschaftsethik e.V. Im Internet unter: Denk-doch-mal.de
- Hanfeld, Michael: „Maulkorb für Ermittler“ in FAZ v. 6.1.2008
- Hannover, Irmela und Schnibben, Cordt: "I can't get no – ein paar 68er treffen sich und rechnen ab" Köln 2007
- Hüther, Gerald: „TV der Zukunft – Ist da jemand?“ Interview in sueddeutsche.de, 27.4.2009
- Jäckel, Karin: „Die heroisierte Alleinerziehende und die verniedlichte Vaterlosigkeit des Kindes“ in: Gruner, Paul Hermann, und Kuhla, Eckhard: Befreiungsbewegung für Männer, Gießen 2009 S. 68Ff
- Kant, Immanuel: „Kant Brevier“ darin: „Was ist Aufklärung?“, Frankfurt/Main 1974
- Kricheldorf, Beate: „Verantwortung – Nein Danke! Weibliche Opferhaltung als Strategie und Taktik“, Frankfurt 2006
- Kuhn, Philip,: „Von der Uni in die Armut“, Welt online v. 22.1.2010
- Leising, Daniel in: [Psychologie heute 07/2003](#), „Die Allergrößten“, S. 30 ff (Narzissmus)
- Lessing, Doris: „Lay off men, Lessing tells feminists“, The Guardian, 14.8.2001
- Lütz, Manfred: „Irre! Wir behandeln die Falschen! Unser Problem sind die Normalen“, Gütersloh 2009
- Matussek, Matthias: „Die vaterlose Gesellschaft – Überfällige Anmerkungen zum Geschlechterkampf“, Reinbek 1999
- Miegel, Meinhard: „Zufrieden trotz sinkenden materiellen Wohlstands“, Studie des Ameranger Disput der Ernst Freiberger Stiftung (DenkwerkZukunft)
- Mönch, Regina: „Tottreter“ in FAZ v. 25.1.2009
- Rasche, Uta: „Das Dilemma der Männer – Der Wandel der Rollenbilder hat auch die Männer erfasst“ in FAZ v. 3.3.2010

- Rifkin, Jeremy: „Langfristig wird die Arbeit verschwinden – Deutschland führt Scheindiskussion“ in Stuttgarter Zeitung v. 29.4.2005
- Röhl, Bettina: „Der Sündenfall der Alice Schwarzer? – das schreckliche Schicksal der Zwillingenbrüder Reimer“ in Cicero online spezial
- Savvakis, Michail in: www.maskulist.de/Vorwort1.htm
- Seifert, Heribert: „Journalisten – links, aber unparteiisch?“ in NZZ v. 30.8.2006
- Schirmacher, Frank: „Junge Männer auf Feindfahrt“, F.A.Z., 15.1.2008, Nr. 12 S. 31
- Schlaffer, Hannelore: „Die Frau als Dummerchen – Erziehung zum Masochismus“, NZZ online vom 22.8.2005
- Schneider, Regula: „Sexual-Lockstoffe – Die Pille stört die Partnerwahl“, www.Ktipp.ch Sieburg, Friedrich: „Die Lust am Untergang“, Edition Antaios, Albersroda 2010
- Steinberger, Petra: „Die Probleme von Patchworkfamilien“ in Sueddeutsche.de v. 22.12.2009
- Teubner, Markus, Deutsches Jugendinstitut, Projekt: Stieffamilien in Deutschland
- Tigges, Claus: „Das Unglück der Frauen“ in FAZ online vom 8.10.2007
- Weiss, Anne und Bonner, Stefan: „Generation Doof“, Bergisch Gladbach 2008
- Widmer, Urs: „Vom Leben, vom Tod und auch vom Übrigen dies und das – Frankfurter Poetikvorlesungen“, Zürich 2007
- Veiel, Andreas in: brand eins (Fünzig) 07/2004 Schwerpunkt: radikal. „Der Unbeugsame“ (über Alfred Herrhausen)
- Zastrow, Hans und Feuchtenberger, Anke: „Gender: Politische Geschlechtsumwandlung“, Leipzig 2007

„Seid gewiss, das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit. Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“

Perikles