

GANZ UND GAR MANN SEIN

Eine elementare Reise ins Mann-sein
auch für hochsensible Männer



Thomas Rüedi
Ganzheitliche Männerarbeit
www.ganz-und-gar-mann-sein.ch

GANZ UND GAR
MANN SEIN

!

Impressum

© 2020 Thomas Rüedi

Umschlaggestaltung, Illustrationen: Thomas Rüedi

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-01005-5

ISBN Hardcover: 978-3-347-01006-2

ISBN e-Book: 978-3-347-01007-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bildnachweise:

Colourbox: 4269624.jpg

iStock.com: 846212084 / 510617393 / 494398757

Publicdomainpictures.net / Karen Arnold / Four Elements

Mother Nature Network 2013 / kilauea_volcano.jpg

IAK GmbH, Forum International, 2012 / Integrative Neurokardiologie, Marco Rado

Adobe Stock: 3020534 / 320288713 / 71382260 / 145966895

Pinterest: 490048003186447713

Thomas Rüedi

GANZ UND GAR MANN SEIN

Eine elementare Reise ins Mann-sein

auch für hochsensible Männer



Ich möchte dieses Buch der Schweizerischen und internationalen Männerbewegung widmen.

Auf dem Weg zu diesem Buch bin ich von vielen Männern und Frauen begleitet worden.

Mein inniger Dank geht an meinen Freund Patrick, an meinen „Alien of the ridge“-Bruder Bob, an meinen verstorbenen Mentor Emil, an Arno, an Björn, Dhvani, Marco und Robert, an meine Eltern Kurt + Bigna, meine Brüder Andrea und Felix, an meine Ex-Frau Erika, an viele Männer der Männerbewegung in der Schweiz,

die mich alle auf ihre Weise inspiriert haben, dieses Buch zu schreiben.

Inhaltsangabe:

Inhaltsangabe:

Vorwort:

1. Kapitel: Grundlagen
 - Orientierung in einer radikalen Ganzheit
 - Gender
 - Der „Hochsensible Mann“ - HSM
 - Mit innerer Arbeit den Boden für eine aktuelle, männliche Identität legen
 - Der elementare Weg ins Mann-sein
2. Kapitel: Prägende Erfahrungen aus dem Herzenskriegertraining
3. Kapitel: Mut zu einer aktuellen, männlichen, kraftvollen Identität
4. Kapitel: Die Suche nach dem Vater als Initiationsweg
5. Kapitel: Die „innere, kollektive und Initiations-Arbeit“ in der Männergruppe - Geschlechterdialog
6. Kapitel: Die „innere Männerarbeit“ mit sich selbst - „im eigenen Saft schmoren“
7. Kapitel: Eine Reise in die Elemente - in die elementaren Kräfte des Mann-seins:
8. Kapitel: Das Element FEUER = der feurige, lebenswütige, sexuelle, wilde Mann

Feuerlaufen
Ein feuriges Gefährt
Der wilde Mann in dir
Der Schatten des nicht gelebten, wilden Mannes
Das Licht im Feuer - Begeisterung - Freude
Die Hitze im Feuer - der Mut zur Wut als Lebenskraft (ohne Gewalt)
Marsianische und plutonische Aggression
Gewalt
Die Herzens-Wut-Übung
Sexualität
Sexualität und Zeugungskraft als Kreativität leben
Schattenaspekte der Sexualität - Missbrauch

9. Kapitel: Das Element ERDE = der körperliche, geerdete, genährte, sinnliche, beheimatete Mann

Sich mit dem Element ERDE in der Erde erden
Der physische Körper
Uns um unser Bauchgefühl kümmern
Sport, Fitness und Bewegung
Der subtile oder energetische Körper
Selbst-Fürsorge
Wo bin ich als Mann zuhause?
Meine Geschichte zum Thema „zuhause sein“
Die Nahrung und das Genährt-sein
Esskultur - Lebensmittel, Slow oder Fast food?
Der ganz bewusste „Stuhl-Gang“
Berührung, Sinnlichkeit und Nähe
Sexualität mit Intimität und Berührung
Ein Schatten der Erde: „das Grounding des Mannes“
Schattenarbeit Erde 2: Scham und Beschämung

10. Kapitel: Das Element WASSER = der humorvolle, herzoffene, emotionale, fürsorgliche, flexible Mann
- Emotionen, Gefühle ausdrücken - emotionale Intelligenz
 - Der herb-männlicher Umgang und Humor
 - Unseren weiblichen Teil entdecken
 - Unsere sanfte, gefühlvolle Seite entdecken
 - Gefühlmässige Selbstfürsorge - Fürsorglichkeit für andere
 - Das innere Kind
 - Emotionale Abnabelung
 - Mann, öffne dein Herz
 - Das emotionale Intelligenz-Training mit Hilfe von High Tech
 - Psychohygiene - zur Ruhe kommen
 - Im Männer-Tagebuch schreiben
 - Das tiefe Gespräch unter Männern
 - Flexibilität und Toleranz
 - Dankbarkeit empfinden und ausdrücken - samt Schatten

11. Kapitel: Das Element LUFT = der atmende, wissende, verstehende, integrale, geistige Mann
- Der Geist - unsere mentale, kognitive Kraft - und sein Schatten
 - Standpunkte in der 5-Elemente-Männerarbeit
 - Die integrale Sichtweise - Growing up
 - Gleichstellung der Geschlechter
 - Männliche Identität und Integrität:
 - Mann-sein als mittlerer Weg
 - Der Atem - Geben und Nehmen
 - Die Leichtigkeit des Seins
 - Der Schatten der Leichtigkeit - das Leichtgewicht
 - Riechen und Duften
 - Als Mann eine Vision haben
 - Das Labyrinth als initiatischer Weg
 - Lebensweisheit - geistig weise Männer

12. Kapitel: das Element RAUM / QUINT-ESSENZ = der spirituelle, sehende, in sich ruhende, weise Mann
 - Das fünfte Element = Quintessenz
 - Mann und Spiritualität
 - Spiritualität erfahren - mit Hilfe unseres Körpers
 - Spiritualität erfahren - mit Hilfe des Geistes
 - Meine persönliche, spirituelle Geschichte
 - Meditation
 - Ausflug in den tibetischen Buddhismus - Dzogchen
 - Kontemplation
 - Weisheit (weibliches Prinzip) und Methode (männliches Prinzip)
 - Der weise Mann
 - Integrale Spiritualität
 - Das spirituelle Herz
 - Deine Mediationsecke
 - Die 4-Schritte-Meditation
 - Schattenaspekte des Elementes Raum/Quintessenz
13. Kapitel: GANZ UND GAR MANN SEIN - Aufbruch in eine vollblütiges, kraft-strotzendes, wildes, liebevolles und reifes Mann sein

Literaturhinweise und Links:

Vorwort:

„Bis heute haben nur die wenigsten von uns Männern wirklich gewählt ... gewählt sich ganz bewusst aufzumachen auf den Weg zu einer neuen, aktuellen Identität als Mann!“

Ich möchte mit dem folgenden Sprichwort von meinem kürzlich verstorbenen Freund und Lehrer Emil Neff ¹ dieses Buch einleiten:

„Wir wählen immer - auch wenn wir nicht wählen, wählen wir ...!“

Am Anfang steht für mich das Erleben in der heutigen Zeit, dass ich selber und viele Männer bewusst oder unbewusst registriert haben, dass ihre Rolle und Identität als Mann in sich und in der heutigen Gesellschaft aufgebrochen ist. Gleichzeitig gibt es auch eine beachtliche Gruppe von Männern, die sich diesbezüglich auf das komplette Ignorieren dieser Aktualität verlegt haben und sich noch in einem tiefen und festen „Winterschlaf“ befinden – so nach dem Motto „Was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss“ oder „Gibt es ein Problem?“...

Seit der Emanzipationsbewegung der Frauen hat sich die – seit Jahrhunderten oder gar seit Jahrtausenden – doch recht klar definierte Rolle und Identität von uns Männern verändert, sie scheint irgendwie unerklärlich abhandengekommen sein, sie ist nicht mehr das, was sie mal war. Verunsicherung greift um sich bei uns Männern, aber auch bei den Frauen. Diese Veränderung und dieser Aktualisierungsprozess dauern bis heute an, sind wichtig, notwendig

und sinnvoll und wir sind unseren Frauen-Kolleginnen als Gegenüber dankbar, dass sie diejenigen waren, die diesen Prozess mit grosser Kraft angestossen haben, gebrochen haben mit alten Mustern und uns vorangegangen sind.

Wir Männer leben also schon seit Längerem in einem uns meistens nicht bewussten Zustand des Nicht-Wählens, der Improvisation, des Suchens nach dem, was uns verloren gegangen ist, bzw. nach etwas Neuem. Selbst diejenigen Männer unter uns, die sich diesem Männer-Emanzipations-Prozess bewusst gestellt haben, finden sich oft in der Situation wieder, als Mann mit einem konstanten Suchlauf unterwegs zu sein und nur sehr wenige gelebte Vorbilder in seinem Umfeld vorzufinden. Diese Vorbilder sind Männer, die sich erfolgreich einerseits von der alten Patriarchen-Macho-Kotzbrocken-Rolle, aber auch andererseits von der als Reaktion darauf auch kulturell entstandenen, nicht weniger problematischen Nice-Guy-Mollusken-Nummer verabschiedet haben. Diese handverlesenen Männer-Vorbilder sind schon vor Jahren verdienstvollerweise aus dem Tiefschlaf erwacht und haben meist aus einer eigenen persönlichen Not heraus sich auf den Weg gemacht, eine neue, aktuelle, starke, fürsorgliche und authentische Identität und Rolle als Mann zu finden. Die Erfolgreichsten dürften dabei diejenigen gewesen sein, die gemäss dem Gedicht von Pablo Picasso ² nicht danach gesucht, sondern gefunden haben bzw. vom Neuen gefunden wurden; also nicht im Alten einfach die schon bekannten Antworten wiedergekaut haben, sondern wirklich im komplett Neuen, in einem echten sog. Schwellenraum etwas ganz Neues gefunden haben. Es geht also um das Finden, Erspüren, Erarbeiten und Umsetzen einer typisch männlichen Emanzipation, um einen ureigenen Prozess, der nur dann kraftvoll und erfolgreich ist, wenn er völlig eigenständig und eigendynamisch ist und nicht als Abklatsch der Frauenemanzipation daherkommt.

Was mich heute ganz grundsätzlich beschäftigt als Mann, Männerbewegter, Männer-bewegender, Ex-Co-Präsident des Vereins maenner.gr³ und Gründer von „Ganz-und-Gar-Mann-sein“, ist, dass einerseits durch ein in den letzten Monaten immer wieder medial geführtes, auf das Kollektiv ausgerichtetes **„Männer-Bashing“** mit einseitigen Berichterstattungen zu gewalttätigen und sexuell übergriffigen Männern – die es zweifellos gibt – wir Männer immer wieder mächtig unter Druck stehen, jedoch die Männerbewegung in diesem Land nicht in der Lage ist, dies öffentlich in eine Differenziertheit zurechtzurücken – scheinbar eingeschüchtert von der Kraft der feministisch geprägten meetoowelle ...? Hier scheint bei den Medien die simple und grundfalsche, ähnliche und vergleichbar gefährliche (Un)Logik in Gang zu sein, dass ja alle Muslime weltweit Islamisten seien ...!

Andererseits scheint mir auch die schlichte Power, die Freude am Mann-sein bei vielen Institutionen und Autoren der Schweizer Männerbewegung – trotz lauter sicherlich gut gemeinter und zum Teil sinnvoller, schonungsloser Analyse und wissenschaftlicher, soziologischer Untersuchungen zum Thema „Mann“ und „Gender“ – fast vollständig auf der Strecke geblieben zu sein.

Aus der **„männerbewegten Emanzipations-Saftpresse“** sollte meiner Meinung nach ganz am Anfang ein köstlicher, feiner und nährender Saft heraustropfen und uns erquicken, aufstellen, motivieren und in Gang setzen – wie der Saft aus dem Fläschchen der Comix-Figur Asterix ...! Mit der Energie und Freude dieses Saftes in unserem Blut, mit diesem Benzin im Tank oder dieser Energie in unseren Batterien können wir dann tief und gründlich in unsere individuellen und kollektiven Untiefen blicken, Analysen und Recherchen machen, wie denn das Mann-sein heute aussehen soll und was nun zu tun ist – und nicht umgekehrt, sonst ist der Burn-out, die Depression, der „No future“-Frust, die Scham riesengross, nahe und ziemlich gewiss.

Ich hatte das Glück, mit Björn Thorsten Leimbach ⁴ einen solchen Mann, ein **Männer-Vorbild**, zu finden und bei ihm zusammen mit 30 anderen Männern im Jahre 2010 das Herzenkrieger-Training zu absolvieren (siehe auch später). Bei diesem Training und auch später als Assistent bei ihm konnte ich mich mal so richtig satt trinken an diesem köstlichen Saft und dieser für mich zentralen Energie und Kraft, diese Freude am Mann-sein kosten, in mich aufnehmen und integrieren. Ich zehre heute noch davon und möchte sie hier auf meine Weise aufleben und weiterleben lassen, nachdem sie in meinem persönlichen, inneren Eichenfass jahrelang gereift ist – und diese Energie und Kraft möchte ich an möglichst viele andere Männer weitergeben ...

Ein weiterer Mann, der für mich ein Männer-Vorbild darstellt, ist Robert Augustus Masters ⁵, ein Amerikaner, der seit vielen Jahren Männerarbeit vom Feinsten leistet, leider nur in den USA. Ich kenne ihn von seinen Büchern, von seinen YouTube-Videos, seiner Homepage und seinem Newsletter, aber habe ihn bisher noch nicht physisch kennenlernen dürfen. Er hat das für mich fundamentale Buch „TO BE A MAN - A Guide to True Masculine Power“ geschrieben, welches ich mir vor ca. 3 Jahren zum erstem Mal sozusagen auf der Zunge zergehen liess. Wir werden von ihm im Verlauf des vorliegenden Buches mehr hören.

Gut dass wir heute auch in einer Zeit der fast täglich erlebbaren, politischen, männlichen **Anti-Vorbilder** leben – repräsentiert durch einen Teil der sog. „Leader unserer Welt“: Donald Trump, Recep Tayyip Erdoğan, Jair Bolsonaro, Wladimir Wladimirowitsch Putin, Benjamin Netanjahu, Baschar al-Assad, Mohammed bin Salman ... habe ich noch einen vergessen?

Sie alle haben es verdienstvollerweise auf sich genommen – selbst wenn wir sie nicht persönlich kennen und wir nur auf die Aussagen der Medien abstellen können – für die heutige Männerbewegung

Männerfiguren der abschreckenden Sorte zu sein, als Beispiele dafür, wie Männer daherkommen, wenn ihre persönliche Entwicklung in mehreren Anteilen unvollständig, ja vielleicht auch schon gescheitert ist. Sie strahlen für einen Teil der Menschen, die sie oft sogar demokratisch als Staatsoberhäupter gewählt haben, in ihren Ländern Macht, Charisma, Sicherheit und Stärke aus, sind jedoch in Tat und Wahrheit in meiner Wahrnehmung meist aggressive, korrupte, despotische, sexistische, unvollständige und machtbesessene Männer, die für mich als lebende Beispiele zeigen, was es heisst, nicht „ganz und gar Mann“ zu sein – Anschauungsunterricht vom Feinsten! Es bleibt jedoch die Frage, wieso so viele Menschen trotzdem auf sie reinfallen.

Sie zeigen auf jeden Fall den dringenden Bedarf an, dass wir Männer, du und ich, uns aufmachen sollten, um uns zu emanzipieren und besser als sie zu werden. Oder?

Gerade in dieser Zeit, in der ich dieses Buch schreibe, trifft mich (nach leisen Hinweisen der letzten Jahre) aus heiterem Himmel die volle Erkenntnis – eine Erkenntnis, deren konkrete Erforschung erst vor 15 Jahren zum ersten Mal ernsthaft begonnen wurde – und Gewissheit, dass es neben sog. „normal-sensiblen“ Menschen, Männern und Frauen, auch sog. „hochsensible oder -sensitive“ Menschen gibt – und natürlich die Erkenntnis und Gewissheit, dass ich seit meiner Geburt auch einer von ihnen bin ...

Die Erfahrungen und Forschung rund um diese Thematik zeigen, dass ca. 15–20 % von uns Männern sog. „hochsensitive Männer“ sind (man geht heute davon aus, dass es ca. gleich viele hochsensitive Frauen gibt). Hochsensitive haben genetisch und auch durch erlernte Verhaltensweisen ein sehr viel sensibleres „Nervenkostüm“ als die sog. Normalen; sie sind nicht krank, sondern haben einfach ein anderes Nervensystem und sie fühlen sich oft unmännlich und nicht „normal“; so haben sie beispielsweise eine sehr differenzierte und tiefgründige Wahrnehmung, verarbeiten

Eindrücke langsamer, sind schnell von ihrer Umgebung überflutet und hören manchmal „das Gras wachsen“.

Was die Sache nun wirklich problematisch macht, ist, dass hochsensitive Männer (HSM) überproportional oft verächtlich als Softies oder sog. „Warmduscher“ bezeichnet und verspottet werden. Bei den Frauen oder auch in asiatischen Ländern wird Sensibilität sehr viel mehr als etwas Positives akzeptiert und auch wertgeschätzt. Diese Tatsache macht aber diesen Männern das Mann-sein hierzulande äusserst schwierig – angefangen vom Kind bis zum Erwachsenen. Diese Buben, Jugendlichen und Männer fühlen sich oft als „E.T.s“, und werden wegen ihrer Eigenheit oft von den Eltern, den Lehrern und dann im Berufsleben in einen sog. „normalen Lebensstil“ gedrängt und vergewaltigt, in ihrer Eigenart unterdrückt und gemobbt.

Diese Erkenntnis rückt die ganze Männerarbeit noch einmal in ein neues, anderes Licht: Es gilt nun nämlich diesen beiden „Grundtypen“ von Männern in der Männerarbeit Rechnung zu tragen und diese einzubeziehen. So sollen durch die Arbeit in diesem Buch einerseits die sog. Normal-Sensiblen oder „Normalos“ ihre weicheren, rezeptiveren Seiten entdecken und andererseits die hochsensiblen Männer z. B. lernen, Grenzen zu setzen, einen Standpunkt erfolgreich vertreten und ihre härteren Seiten zu kultivieren – und das notabene, ohne dass die Grundprägung des jeweiligen Typs verlassen, unterdrückt oder abgelehnt werden muss. In diesem Zusammenhang ist es mir ein Anliegen, an dieser Stelle zu sagen, dass ich mich selber gerade auch auf Grund meiner Hochsensibilität in der Lage fühle, dieses Buch zu schreiben. Hier kann ich meine hochsensiblen Aspekte in den Bereichen Körperwahrnehmung und -sensorik, tiefe Emotionalität und Empathie, mentale und kognitive Fähigkeiten und Spiritualität einbringen. Ich bin dafür heute sehr dankbar und kann ein Geschenk darin erkennen, hochsensibel zu sein.

Während des Verfassens dieses Buches bei der Beschäftigung mit einer vertieften Körperarbeit hat mich noch etwas in voller Härte getroffen. Es ist eines der grössten Schattenthemen bei uns Männern – die Scham. Mir wurde dabei bewusst, was für einen überragenden Stellenwert sie in der heutigen Männerarbeit haben muss – körperlich, vegetativ, emotional, mental – und ich möchte sie in diesen verschiedenen Zusammenhängen aus dem Dunkeln, aus dem Schatten, aus dem noch weitgehend Unbewussten hervorholen und beleuchten.

Dabei handelt es sich bei der Scham um einen individuellen und auch um einen kollektiven Schatten. Scham ist wahrscheinlich eines der am stärksten tabuisierten Themen unter Männern überhaupt, das jeden von uns in seinem Selbstbewusstsein trifft, aber eben auch im sozialen Kontext extrem belastend sein kann. Und sie hat natürlich auch mit den vorherigen Themen zu tun, mit Hochsensibilität, wo das Thema Scham sozusagen „potenziert“ bei uns ankommt. Scham ist schwierig fassbar und höchstwahrscheinlich dasjenige Körpergefühl – sie steckt sozusagen tief in unseren Knochen – und diejenige Emotion, die uns am stärksten daran hindert, uns zu entfalten und uns als Mann je voll und ganz wohl und stark zu fühlen.

Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben, ist es, diejenigen Männer mit einer Wegzehrung zu stärken, die schon mit dem Thema unterwegs sind (wie beim Radrennen „Tour de Suisse“ am Wegrand zu stehen und eine Flasche hinzuhalten ...), diejenigen Männer zu unterstützen und ihnen ein paar verlässliche Wegweiser auf einem stellenweise holprigen und nebligen Pfad zu geben, die gemerkt haben, dass da heute definitiv irgendwas anders ist ... und vielleicht auch den einen oder anderen Mann mit einem Tropfen dieses wahnsinnig köstlichen Saftes auf seinen Lippen aus dem Winterschlaf, aus der Starre des Schlafs der mehr und mehr

„Ungerechten“ zu erwecken und in der Gegenwart begrüßen zu dürfen.

Bei diesem Prozess geht es in erster Linie darum, einmal am Anfang voll und ganz im Hier und Jetzt und ganz als Mann in deinem Körper anzukommen und die grosse Kraft Mann-zu-sein zu spüren und anzunehmen.

ÜBUNG 1: „DEN WILDEN MANN IN MIR ERWECKEN!“

Diese männliche Kraft des wilden Mannes entsteht, wenn du dich aufrecht in deiner ganzen Grösse hinstellst, deinen Körper vollständig ausfüllst, tief atmest und diesen weckst, die angenehme Wärme darin spürst, mit den Füßen fest im Boden verwurzelt bist und deinen Blick gerade und ohne jede Angst hinaus richtest, offen, klar und weit und mit einem Lächeln im Gesicht. Dann hebst du deine Arme wie ein Sieger in die Höhe und verstärkst damit die Sache noch. Damit ist eine unerklärliche, innere Freude verbunden, als Mensch Mann zu sein, und der Drang, dies zum Ausdruck zu bringen – durch Jauchzen, Tanzen, Lachen oder aber es still und im ganzen Körper strahlend zu geniessen ... und dazu z. B. den Song von Phil Collins „Hang In Long Enough“ ⁶ lautstark hören ... (dieser Song als Ganzes hat für mich genau die Energie, die Kraft, das Lebensgefühl eingefangen; der Text allein mag unser Thema nicht abdecken).

Also Mann, mach einen Download, setz die Kopfhörer auf, stehe auf und tue ES ...! Gut, oder?

So wollen wir nun also zusammen eine Reise tun, eine Reise ins Mann-sein, zur Freude am Mann-sein, zur Freiheit, ein Mann zu sein.

Die Stationen dieser Reise sind die in unserer Kultur schon seit Jahrtausenden bekannten Elemente FEUER – ERDE – LUFT – WASSER und RAUM/QUINTESSENZ. In ihnen werden wir alte, archaische und neue, neuzeitliche Anteile von Männlichkeit entdecken. Dabei habe ich mir erlaubt, die 5 Elemente für mich als Mann in meiner Lebenserfahrung und Intuition neu zu entdecken, ohne mich wissentlich an die abendländischen bzw. morgenländischen 5-Elementelehren anzulehnen.

Als weiteres Hilfsmittel wollen wir uns auch mit einem Navi, einem GPS von heute, ausrüsten – mit einem integralen, ganzheitlichen Betriebssystem⁷, damit wir nicht verloren gehen oder wir etwas Wichtiges bei dieser Reise vergessen oder übersehen.

Aber auch der konkrete Einbezug der verhältnismässig neuen Erkenntnis der zwei Männer-Typen „normal-sensibel“ und „hoch sensibel“ soll ein wichtiger Anteil dieses Buch sein.

Und schliesslich wird es dann hauptsächlich in den zu diesem Buch gehörigen, in den nächsten Jahren geplanten Männerseminaren auch darum gehen, einerseits durch hautnahe Erfahrungen von Initiationen in die Elemente-Kräfte unsere alten Wurzeln als Männer ganz tief in uns wieder zu erwecken, die von unseren Ahnen kommen.

Und – zusammen mit der Erforschung und den Erfahrungen von unseren neuen, neuzeitlichen Wurzeln des Mann-seins andererseits – diese Erlebnisse werden uns Orientierung im täglichen Leben geben können und helfen, erfolgreich in dieser Energie aktiv zu werden – für uns als Individuen mit uns selber, als Mann mit unserer auserwählten Frau, als Vater und Vorbild für unsere Kinder, als väterlicher Vorgesetzter oder Chef im Betrieb, für das Kollektiv der Männer bzw. für uns Männer mit Frauen im Geschlechterdialog.

Dies ist primär ein Buch für Männer, aber auch für Frauen, die daran interessiert sind, etwas darüber zu erfahren, um was es bei einer

typisch männlichen, mann-spezifischen Emanzipation gehen kann. Das im Buch gewählte „Du“ ist die Anrede an den Mann in der ganzheitlichen Männerarbeit und kann von Frauen, die das Buch lesen, sinngemäss als die Anrede an einen ihnen vertrauten Mann betrachtet werden.

Der Bezug den ich hier gewählt habe, sind heterosexuelle Männer und Beziehungen; ich möchte aber damit keine Bewertung von anderen sexuellen Orientierungen verbinden.

Da ich praktisch veranlagt bin, ist das Buch voll von Übungen, von Bildern, von Reflexionen, von Meditationen und Kontemplationen; es braucht meiner Meinung nach beides – die Theorie und die Praxis, um sich mit den tieferen Aspekten und Inhalten dieses Buches auseinanderzusetzen. Darum werde ich dich immer wieder auffordern und einladen, dich auch praktisch mit ihnen auseinanderzusetzen. Mein Ziel ist es, dein Wesen körperlich, vegetativ, emotional, geistig und spirituell zu motivieren, zu berühren, zu benetzen, anzustupsen und dich herauszufordern.

Für die Arbeit mit diesem Buch empfehle ich dir, ein Tagebuch zuzulegen, das du von Anfang an parallel nutzen kannst, um deine Erkenntnisse, deine Erfahrungen, deine Inspirationen, die Arbeit mit dir selbst und den vielen Themen festzuhalten (siehe auch Kapitel 10.11.).

Schliesslich ist es mir als Ü60er-Mann ein Anliegen und sehe ich es heute als meine Aufgabe an, durch dieses Buch mit dir, lieber Leser, ein paar Erkenntnisse und Erfahrungen aus meinem Leben zu teilen.

Die Schlussphase beim Schreiben dieses Buches wird geprägt durch die Corona-Pandemie, die praktisch die ganze Welt in eine Verlangsamung gebracht hat. Sie bremst eine hyperaktive Welt aus,

lässt sie in Ängste eintauchen, bringt die in der westlichen Welt so dominante Wirtschaft durch einen „Shutdown“ in arge Bedrängnis, lässt Menschen um ihre Existenz fürchten und die Todesopfer, die leider auch zu beklagen sind, werden uns plötzlich sehr bewusst. Viele Menschen und Männer fühlen sich auf sich selbst zurückgeworfen, in einer Art und Intensität, die gerade diejenigen am meisten trifft, die schon lange keine oder noch nie Zeit für sich und ihre Bedürfnisse hatten. Oder sie sind als Väter und Partner in eine intensive Familienzeit hineingezwungen, die Konflikte heraufbeschwört, aber sie auch einlädt, nun spontan und plötzlich ihre kreativen, offenen und lebensbejahenden Seiten neu zu entdecken. Mir haben die Corona-Viren auch den Raum gegeben, dieses Buch in diesen Tagen weitgehend fertig schreiben zu können – mir kam der Gedanke: „Die kleinen Kerle wollen, das ich es jetzt fertig schreiben kann.“ Ich bin gespannt, was dieses globale Erdbeben für weitere Auswirkungen hat, ob es uns nun gelingt, zu erwachen, uns zu besinnen und ein neues, nachhaltiges Kapitel in der Weltgeschichte aufzuschlagen ...

1. Kapitel: Grundlagen

ORIENTIERUNG IN EINER RADIKALEN GANZHEIT

Von meiner beruflichen Tätigkeit bin ich es gewohnt, die Dinge möglichst aus einer ganzheitlichen Sicht heraus anzuschauen – ich bin ganzheitlich tätiger Zahnarzt, habe seit knapp 30 Jahren eine eigene Praxis und berate und begleite Menschen in ganzheitlichmedizinischen Anliegen.

Grundsätzlich finde ich es sehr hilfreich, auch das Mann-sein heute ganzheitlich anzuschauen. Und das wollen wir auch mit einem aktuellen GPS tun, der integralen Sichtweise – einer modernen, heutigen, westlichen Sichtweise. Die **integrale Philosophie** ^{7/8} – bzw. wir können auch die integrale Software oder das integrale Betriebssystem sagen – hilft uns, eine Thematik in ihrer Ganzheit zu beleuchten und nichts Wesentliches auszulassen. Was heute leider oft passiert, ist, dass Themen oder Problembereiche, z. B. in der Politik oder Wissenschaft, nur einseitig angeschaut werden und daraus dann der Anspruch entsteht, dass die ganze Welt (nur) mit dieser Optik betrachtet und bewertet werden sollte. Das hat meistens zur Folge, dass viele andere Gesichtspunkte, die auch wichtig gewesen wären, weggelassen werden, die Geschichte dann sehr einseitig abläuft und entsprechende Resultate hervorbringt. Und genau das wollen wir eben beim Thema ganzheitliche Männerarbeit heute nicht tun, okay?!

Wir schauen uns jetzt zusammen ein paar Grundlagen der integralen Betrachtungsweise allgemein und spezifisch auf das Mann-sein heute an. Gemäss dieser von Jean Gebser ⁷ und Ken Wilber ⁸ mitbegründeten Philosophie geht es darum, dass alle Dinge und

Wahrnehmungen, die uns begegnen – sei es in der Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft – quasi in eine Landkarte eingetragen werden können.

oben links (ol)	individuell	individuell	oben rechts (or)
innen	ICH Selbst, Gedanken, Gefühle, Absichten, Psyche	ES Körper, Gehirn, Genetik, Aussehen, Verhalten, Fitness	aussen
innen	WIR Beziehungen, Kultur und Weltanschauungen	SIE Umgebung, soziale Strukturen und Systeme, Umwelt	aussen
unten links (ul)	kollektiv	kollektiv	unten rechts (ur)

Grob gesagt sind dies die Quadranten und sie unterteilen sich in einen individuellen und einen kollektiven Teil einerseits, andererseits in einen inneren und einen äusseren Anteil.

Damit können wir alle Wahrnehmungen in uns innen, das ICH, dem oberen linken Quadranten zuordnen. Die Aussenwahrnehmung von uns, das ES, ist unser Körper samt seinen inneren Organen, genetischen Prägungen und auch unser Verhalten, wie wir uns zeigen. Das WIR zeigt uns den Anteil auf, bei dem wir in Beziehung treten, und wie unsere Kultur und Sprache aussieht, mit der wir leben. Das SIE schliesslich zeigt uns die Ebene der Umgebung auf, den Kontext, in dem wir leben, die Institutionen, das Land usw.

Der Vollständigkeit halber sollte ich hier noch erwähnen, dass die integrale Philosophie noch weiter geht und noch mehr Ebenen, z. B. die Entwicklungslinien, die in jedem Quadranten bestehen, einbezieht. Vollständig ist die integrale Betrachtung dann, wenn alle Quadranten, Ebenen und Linien einbezogen wurden (= AQAL = all quadrants, all lines).

Um aber die ganze Geschichte nicht von Anfang an zu kompliziert zu machen, möchte ich es einmal bei diesen Angaben belassen und später im Buch auf weitere integrale Inhalte eingehen. Die Anwendungen der Quadranten auf das Mann-sein wären z. B.:

INNEN	AUSSEN	
<p>ICH = Subjekt, Individuum</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeder Mann mit sich • Selbstbewusstsein • Mentale Stärke • Psychische Stärke • Visionen entwickeln • Wut, Aggression, Gewalt • männliche Identität • Förderung Mann, Bube, Jugendlicher • Männerberatung, -coaching 	<p>ES = Objektiv, Wissenschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • der männliche Körper • biologisches Geschlecht • Geschlechtshormone • Körperliche Gesundheit • Fitness • Männliches Verhalten, Seinen Mann stehen (Gender Role) • Traumatisierungen • Männerarbeit 	I N D I V I D U E L L
Physisch-emotional-mental-spirituell	Physisch-emotional-mental-spirituell	Ebenen
<p>WIR = Wechselwirkung zwischen Individuen (intersubjektiv)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Männerbewegung innen • Männergruppe(n) • Begegnungen, Austausch • Gemeinsame Werte • Männliche Identität (Gender Identity) • Vater, Väterlichkeit • Förderung Männer, Buben, Jugendliche • Geschlechterdialog 	<p>SIE = Gesellschaftssysteme (interobjektiv)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Männerbewegung aussen • Männer-Politik • Dachorganisation männer.ch • Projektarbeit mit Frauenorganisationen, mit Kanton, Bund • Gleichstellung gegengleich (Lohn, Militärdienst etc.) • Soziales Geschlecht (Gender) • Gender Mainstreaming 	K O L L E K T I V
Physisch-emotional-mental-spirituell	Physisch-emotional-mental-spirituell	Ebenen

Aus dieser Tabelle geht hervor, dass das Mann-sein heute ganz verschiedene Facetten hat. Mich persönlich interessieren v. a. die Prozesse innen, sowohl individuell als auch kollektiv. Mir geht es

darum: Was bewegt den einzelnen Mann oder die Männer als Kollektiv?

Meine persönliche Entwicklung hat dazu geführt, dass ich erkannte, dass ich mich heute fast ausschliesslich der „inneren Arbeit“ widmen möchte und darum den Vereinsvorstand von maenner.gr zugunsten meiner eigenen Organisation „Ganz-und-gar-Mann-sein“ verlassen habe.

Ich bin der Meinung: Erst wenn wir unsere innere Arbeit als Mann und als Kollektiv gemacht haben, unsere Kraftquellen entdeckt und gefördert haben, wenn wir unsere ur-eigenen Bedürfnisse kennen, haben wir dann automatisch als Mann und als Männerbewegung eine glaubhafte Ausstrahlung, sind authentisch und können damit erst dann auch den äusseren Bereich unseres Lebens verändern. Also: keine kraftvolle, nährnde und bedeutungsvolle Arbeit im individuellen und kollektiven AUSSEN, ohne die vorrangige und kontinuierliche Verwurzelung im INNEN – individuell und kollektiv!

Eine weitere, für mich ganz zentrale Betrachtungsweise aus dem integralen Fundus (Integral Recovery Institute) ⁹ ist diejenige mit den 4 Slogans:

<i>Wake up =</i>	<i>Aufwachen, spirituell erwachen</i>
<i>Grow up =</i>	<i>Aufwachsen, sich entwickeln</i>
<i>Clean up =</i>	<i>Aufputzen, Schattenarbeit</i>
<i>Show up =</i>	<i>Aufstehen, sich zeigen, aktiv werden</i>

Diese Slogans lassen sich, wie du im Weiteren sehen wirst, auf ganz verschiedene Themen anwenden und umreissen ganz kurz und prägnant, um was es in einer ganzheitlich-integralen Arbeit – und hier ganz im Speziellen natürlich in der ganzheitlichen Männerarbeit – gehen soll.

GENDER

Heute wird oft, wenn es um Geschlechterfragen geht, die Betrachtungsweise auf die reine Gleichstellung, das sog. Gender Mainstreaming bzw. auf das meist zu Hause bzw. in unserer Gesellschaft erlernte Verhalten als Mann oder Frau (Gender Role) reduziert. Dabei geht es fast ausschliesslich nur um das sog. soziale Geschlecht, also wie wir unser Geschlecht leben gelernt haben. Hier hat die ganze Genderbewegung einen doch recht beängstigenden „Röhrenblick“ entwickelt, der so meiner Meinung nach nicht hilfreich ist und in die Irre führt.

Und genau an dieser Stelle ist es jetzt äusserst wichtig, die Scheuklappen abzulegen, einmal tief in unsere mitgebrachte Kiste der „Tools“ zu greifen und die integrale Betrachtungsweise zu Hilfe zu nehmen. Mit dieser sehen wir, dass die Gleichstellung ein wichtiger Aspekt, jedoch nur ein **TEIL-Aspekt des Ganzen** ist. In dieser eingengten Optik wird die Geschlechterdiskussion hauptsächlich auf die ÄUSSEREN Ebenen verlagert (= ES oder SIE).

Gleichzeitig habe ich immer wieder den Eindruck bekommen, dass viele Player, v. a. auch die Institutionen von Bund und Kantonen hier in der Schweiz, aber auch die Medien, die INNEREN Aspekte der Geschlechterthematik weglassen und ignorieren, weil diese ja „nur“ mit einem inneren Erleben von Männern und Frauen zu tun haben und sich nur einigermaßen komplex darstellen lassen.

Die integrale, ganzheitliche Betrachtung sagt uns jedoch, dass **der innere Anteil genauso wichtig ist wie der äussere**. Aus diesem Grund möchte ich mich speziell der inneren Männerarbeit beim Einzelmann und beim Kollektiv der Männer widmen, diese stärken und mit dieser als Kern in der Verwurzelung darin mich bzw. uns dann auch im Äusseren zeigen – im Verhalten als Mann oder in den Aktivitäten der Männerbewegung, z. B. in der Männerpolitik oder

ebenso wichtig im Bereich des Geschlechterdialoges (siehe später). Und als ein Haupteffekt der oben erwähnten einseitigen Herangehensweise kommt die Geschlechterthematik zur scheinbar logischen Schlussfolgerung, dass es – ein bisschen vereinfacht gesagt – nur darum geht, alles gleich zu machen – den Einheitsbrei – dass das Aus-Nivellieren die Lösung ist. Damit wird spätestens das Schlafzimmer jedes Paares, die Intimität, die Sexualität zum Notstandsgebiet, denn da geht dann gar nichts mehr ...

Nein, es wird immer – hoffentlich immer – einen spannenden, einladenden, eben auch erotischen Unterschied geben zwischen Frauen und Männern, jedoch auch Lebensbereiche, z. B. die Arbeitswelt, wo es zu einer Gleichstellung kommen soll und muss.

DER „HOCHSENSIBLE MANN“ - HSM

Ja natürlich, du hast es erraten: Der Blitz, der mich aus heiterem Himmel traf, war die Erkenntnis, dass ich selber ein „hochsensibler oder hochsensitiver Mann“ bin. Dies hat mich veranlasst, mich mit diesem neuen Aspekt der Differenziertheit im Mann-sein ganz tief auseinanderzusetzen. Ich kann in diesem Zusammenhang auch ganz offen sagen, dass diese Erkenntnis – neben den traumatischen Kindheitserfahrungen (siehe auch später) – meine retrospektive Sicht auf mein bisheriges Leben erschüttert hat und ich die Welt, in der ich heute lebe, und meine aktuelle Lebensweise heute z. T. ganz neu wahrnehme. Die Erkenntnis, dass ich physiologisch mit der Eigenart der Hochsensibilität seit meiner Geburt eine starke genetische Beeinflussung erfahren habe, dass diese Eigenart eine Laune der Natur ist, die mich bis zum heutigen Tage so anders fühlen liess und lässt, hat mich sehr getroffen.

Ich meine, gerade wenn es um die tiefe Arbeit mit den ungesunden Polaritäten des Mann-seins geht – Macho versus Molluske – dann ist

die Erkenntnis essenziell, dass es neben den erlernten und hormonell-biologisch bedingten Faktoren auch noch diesen speziellen anderen Typ des Mannes gibt und wohl schon immer gegeben hat – den **hochsensiblen Mann (HSM)**. Die Recherche zeigt, dass es schon heute Bücher für hochsensible Männer gibt; davon empfehle ich dir diejenigen von Tom Falkenstein ¹⁰ und von Oliver Domröse ¹¹ zur Vertiefung des Themas. Es kann nicht das Ziel dieses Buches sein, das Thema HSM differenziert und umfassend darzustellen. Abgesehen davon ist die Auseinandersetzung zum Thema noch ganz jung und es werden sicherlich noch in den nächsten Jahren weitere wissenschaftliche Studien, Publikationen und Bücher zu diesem wichtigen Thema zu lesen sein, die dieses noch präziser und verständlicher lassen werden.

Trotzdem wird es mir ein Anliegen sein, die Hochsensibilität beim Mann vor allem auch in der Arbeit mit den Elementen aufzugreifen und ein paar für mich wesentliche Aspekte dort einzubringen.

MIT INNERER ARBEIT DEN BODEN FÜR EINE AKTUELLE, MÄNNLICHE IDENTITÄT LEGEN

Um eine aktuelle, positive, kraftvolle Identität als Mann erlangen zu können, geht es ganz speziell in den INNEREN Sphären um die Fragen:

- Wer bin ich als Mensch?
- Wer bin ich als Mann?
- Habe ich eine speziell sensitive Seite an mir oder fühle ich mich zeitweise ein bisschen „hölzig“?
- Was habe ich als Einzel-Mann für Bedürfnisse?
- Wer sind wir Männer und was sind unsere Qualitäten?
- Wann fühle ich mich als Mann so richtig gut und kraftvoll?