

**Uwe
Pettenberg**

Das Männer- Prinzip

**Warum die einen
glücklich sind
und die anderen
immer noch
suchen**

HERBIG

**Mit Coaching-
Workshop zum
Downloaden**



**Uwe
Pettenberg**

Das Männer- Prinzip

**Warum die einen
glücklich sind
und die anderen
immer noch
suchen**

HERBIG

**Mit Coaching-
Workshop zum
Downloaden**



**Uwe
Pettenberg**

Das Männer- Prinzip

**Warum die einen
glücklich sind
und die anderen
immer noch
suchen**

HERBIG

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.herbig-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook:

2014 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel

Lektorat: Monika Esterer

Umschlagfoto: Henning Pettenberg

Satz und eBook-Produktion: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

www.Buch-Werkstatt.de

ISBN 978-3-7766-8202-1

Meiner Mutter.

*Es war dein »Job« und du kannst es tragen.
Ich liebe dich als dein Kind, anders als gestern.*

Inhalt

Vorwort: Warum sind viele Männer so unglücklich und unfrei?

Kapitel I. Aller Suche Anfang

- Wann sind wir Männer eigentlich Männer?
- Unsere wichtigsten Beziehungen. Abhängig und angepasst?
- Bin ich ein freier Mann? Ein Test

Kapitel II. Was, wenn Männer noch immer suchen?

- Merkmale und Folgen männlicher Unfreiheit
- Was Sie bereits getan haben ... und warum es nicht funktioniert hat
- Suchende Männer. Beispiele aus der täglichen Praxis
- Mutter und Vater sind o. k.

Kapitel III. Wie wir Männer unser Glück finden

- Verabschiedung aus der Kindrolle
- Die Wende zum Glück: O. L. G. A. und die Fünf Prinzipien wirkungsvoller Veränderung
- Exkurs: Ihr heutiger Umgang mit Ihrer Mutter
- Das Trainingsprogramm glücklicher Männer
- Ausblick: Wie geht es weiter? Unsere Kinder, Patchwork und das Beziehungsleben

Nachwort: Abschied nehmen und befreien

Danke

Coaching-Workshop als Download

Literatur

Vorwort: Warum sind viele Männer so unglücklich und unfrei?

Was tun wir Männer uns nur an? Blickt man umher, trifft man auf Männer, die sich um Kopf und Kragen, um ihre Seele arbeiten oder Gefahr laufen zu erstarren, die nichts mehr anpacken wollen oder können. Viele unter uns haben das Gefühl, immer deutlicher von ihrem ganz persönlichen Weg abzukommen. Bleiben wir Männer langsam auf der Strecke? Wir schaffen es oftmals nicht mehr aus dem Vollen zu schöpfen und damit kraftvoll das zu tun, was uns wichtig und richtig erscheint. Im Gegenteil, wir fühlen uns leer, erschöpft und stellen uns dann oft die Sinnfrage: »Was soll das Ganze eigentlich?« Private und berufliche Beziehungen scheitern, ohne dass wir wissen, was überhaupt geschah. Wir fühlen uns kontaktlos, ratlos, allein und uns selbst überlassen. Im Extremfall sind wir sogar in unserer Existenz erschüttert – diese Erschütterung führt immer häufiger direkt in eine depressive Verstimmung bis zum Burn-out.

So handelt dieses Buch von uns Männern, die sich oftmals bestens mit der Arbeit im Unternehmen identifizieren können und mit GmbHs, AGs und OHGs auskennen, dabei aber etwas für ihr Leben ganz Wesentliches aus den Augen verloren haben: Sich selbst. Als unsere eigene ICHselbstAG® sind wir eine Aktiengesellschaft, die wir nicht nur nicht wirklich kennen, sondern in der andere Menschen die meisten Anteile und damit die mehrheitliche

Mitsprache haben. Wer mag da mitsprechen? Meine besondere Erfahrung: Bei uns Männern ist der größte Anteilseigner die eigene Mutter.

Nein, entgegen der volkskundigen Meinung, dass wir Männer unsere Probleme mit dem Vater haben müssten, ist er es erst einmal nicht. Unser Vater, der natürlich eine tragende Rolle in unserem männlichen Leben spielt und den wir deshalb ein Leben lang suchen, bekämpfen oder auch verurteilen, hat erst in zweiter Linie einen großen Einfluss auf uns. Unsere Mutter hingegen agiert nicht offensichtlich im Vordergrund, sondern eher in unserem Unbewussten. Ähnlich einem Treuhänder also, der anderen den Blick auf das Wesentliche verwehrt. Weil wir über diesen mächtigen Mitsprecher keine bewusste Kenntnis besitzen, lehnen wir uns auch nicht gegen ihn auf und bleiben der gewohnten Stimme aus dem Off verbunden. Da wir Männer in der Regel unsere eigene Persönlichkeit nicht so gerne überprüfen – unsere Kraftfahrzeuge dagegen bringen wir regelmäßig zum Kundendienst –, bleibt uns damit ein wesentlicher und wichtiger Wirkfaktor unseres gesamten Lebens verborgen.

So veruntreuen Sie Ihr eigenes Lebenskapital!

Übrigens: Es spielt keine Rolle, ob wir von unserer Mutter Tausende von Kilometern entfernt sind oder noch unter dem gleichen Dach wohnen. Es spielt nicht einmal eine Rolle, ob sie noch lebt oder bereits verstorben ist. Der wesentliche Punkt ist, dass wir in eine Art Wechselbeziehung mit ihr verstrickt sind, die unsere Erlaubnis für ein glückliches Leben behindert und unsere Eigenständigkeit blockiert. Diese gilt es in uns selbst aufzudecken.

Es geht nicht darum, was wahr ist, sondern, was in Ihnen wirkt!

Es geht also weniger darum, mit Ihrer Mutter etwas faktisch zu klären - es geht darum, dass Sie eine Klärung in sich finden!

Wäre es nun nicht schön, Greifbares an die Hand zu bekommen, praktische Ideen, die uns beim Verändern helfen? Referenzwerte, um zu wissen, wo ich selbst gerade stehe? Einen Abgleich mit anderen »Leidensgenossen«, aber auch mit denen, die es geschafft haben?

In meiner Arbeit mit Männern habe ich immer wieder feststellen dürfen, dass die Probleme auf den ersten Blick sehr unterschiedlich scheinen, es bei näherem Hinsehen aber gar nicht sind. Schon früh machen gerade wir Männer uns auf die Suche nach Anerkennung. Weil wir sie aber meistens nicht so erhalten, wie wir uns dies wünschen, beginnen wir ganz unbewusst, eigene Mechanismen zu entwickeln, die uns scheinbar dazu verhelfen könnten. Jahre später werden diese Strategien zu Fallstricken. Das macht uns im Laufe der Jahre immer unglücklicher. Glückliche Männer - das durfte ich herausfinden - sind glücklich, weil sie frei von diesen Fallstricken der Vergangenheit leben. Sie verfolgen, bewusst oder unbewusst, ein Prinzip, das auch alle anderen Männer für sich nutzen können: das Männer-Prinzip. Sie blicken frei in die Zukunft, ohne sich von der Vergangenheit belasten zu lassen, sie leben den Augenblick und können so zufrieden und optimistisch ihre Ziele verfolgen. Nur wer seine Probleme erkennt, kann sich von ihnen lösen und auf seinem Lebensweg in die richtige Richtung abbiegen.

Sollten Sie also nicht mehr so weitermachen wollen wie bisher, machen Sie sich jetzt bereit für eine freundliche und verantwortungsvolle Übernahme des wichtigsten Projektes,

das Sie haben: Ihr eigenes Leben. Ich lade Sie ein, mit mir dieses Buch zu erleben und dabei ganz unbemerkt über sich hinauszuwachsen. Es ist eine wunderbare Reise mit wirkungsvollen Ergebnissen.

Kapitel I: Aller Suche Anfang

Wann sind wir Männer eigentlich Männer?

Früher war alles besser? Noch vor wenigen Jahrzehnten gab es klare Leitbilder, gerade für uns Männer. Es schien, als hätte jeder in der Gesellschaft und in der Familie eine exakt definierte Rolle. Der Mann kümmerte sich um das Geld, die Frau um Kinder und Küche. Die Frau ordnete sich der männlichen Autorität unter und sorgte bei den Kindern für die Erziehung. Wenn das nicht ausreichte, hieß es: »Na warte, bis heute Abend der Papa nach Hause kommt!« Eine unmissverständlich klare Welt.

Heute ist vieles anders. Unser Wissen um uns und die Gesellschaft hat viele Normen und Lebenskonzepte aufgelöst. Längst ist das traditionelle Rollenbild von Mann und Frau vielen neuen Lebensweisen gewichen. Alles begann mit der Studentenrebellion der 68er. Junge Männer versuchten, sich von der Generation ihrer Väter abzugrenzen und wollten einfach ganz anders sein, ohne zu wissen, was das ist. Es fehlten Vorbilder. Und damit begann die Zeit des Experimentierens, nicht nur auf männlicher, sondern auch auf weiblicher Seite.

Das etablierte Männerbild geriet ins Wanken.

Nun kam die Frauenbewegung in Schwung. Im Unterschied zu den Männern wussten die Frauen ziemlich genau, was sie wollten: Gleichberechtigung. Das Feindbild »Mann« war klar, das Projekt Geschlechterkampf wurde gestartet.

In den 1970er-Jahren wurde das Ende der Vollbeschäftigung eingeläutet. Der Mann konnte sich nun nicht mehr so kraftvoll auf das beziehen, was früher für ihn im Mittelpunkt stand: Arbeit und Beruf. Auch hier machten die Frauen mobil und veränderten fortan die Arbeitswelt.

Der neue Mann, der sich auch zurücknehmen kann, entstand. Doch auch hier fehlten Vorbilder.

Im Gegensatz zu uns Männern blieben die Frauen auf Kurs. Verschiedene gesetzmäßige Regularien, die »Mann« auf Position hielten, wurden nun aufgehoben. Bis 1977 konnte ein deutscher Ehemann seiner Frau tatsächlich noch rechtmäßig verbieten, berufstätig zu sein! Vergleicht man die letzten 30 Jahre, in denen sich das Rollenbild verändert hat, mit den 4000 Jahren unerschütterlicher Männerherrschaft zuvor, ist es kein Wunder, dass Männer heute noch Schwierigkeiten haben, ihre neue Rolle zu definieren.

Der traditionelle Mann von gestern ist ausgestorben.

Leider gibt es noch keinen »neuen« Mann. Die Zeiten der Paschas sind vorbei, doch was kommt? Die vielen Anforderungen, die an den modernen Mann gestellt werden und die er mittlerweile an sich selbst stellt, scheinen nahezu unerfüllbar: erfolgreich, in Ellenbogentechnik geschult, mobil, kommunikativ, Zuhörer, perfekter Handwerker, partnerschaftlich und rücksichtsvoll, fantasievoll und romantisch, sportlich engagiert, kulturell interessiert, liebevoller Vater, echter Kerl ...

Männer in der Krise.

Die Mehrzahl von uns hat die Veränderung der Situation noch nicht einmal wirklich erfasst. Viele von uns bemerken sie nur oberflächlich dadurch, dass sie sich nicht mehr als Mitgestalter, sondern eher als Opfer fühlen. Beziehungen werden zunehmend schwieriger und angesichts der vielen weltweiten Möglichkeiten, Berufe zu gestalten, lockt vermehrt das Single-Leben. Aber es erfüllt uns nicht wirklich.

Denn der evolutionäre Trieb und Wunsch, eine harmonische Familie zu gründen und Geborgenheit zu erfahren, ist nach wie vor tief in uns verwurzelt. Gelingt uns dies nicht, muss es uns doch ganz leicht fallen, die Geborgenheit unbewusst dort zu suchen, wo es uns ehemals schon so gut gegangen ist: bei der Mutter. Oder haben wir uns höchst vorsorglich noch nicht einmal wirklich von unserer Mutter entfernt? Viele unter uns sehen gar keinen Grund dafür, sich wirklich abzunabeln und etwas zu verändern. Wir sind dann weiterhin, gemäß dem alten Rollenbild, in unserem Beruf so engagiert und gleichzeitig frustriert bis der Arzt kommt.

Sollten wir es dann doch zu einer Familie bringen, glänzen wir meist wieder durch die gleichen Qualitäten wie unsere Väter: Wir brillieren durch Abwesenheit. Mit jedem Kind wird die Distanz zur Partnerin größer und damit auch der Stress. Wir Männer sind auch hier überfordert, weil wir versuchen, allen gerecht zu werden, und so in unseren eigenen Ansprüchen absaufen. Und im schlimmsten Fall werden wir in tiefer Hilflosigkeit immer kontakt- und beziehungsärmer, weil wir uns nicht mehr um uns selbst kümmern. Zwischen Team-Meeting, Windeln und Hausbau bleibt wenig Raum für die Selbsterfahrung als Mann.

Unsere wichtigsten Beziehungen. Abhängig und angepasst?

Die erste Frau in Ihrem Leben

Wir Männer spekulieren oft darüber, mit wem wir wohl unsere erste Beziehung im Leben hatten. Wer war die erste Frau, die wir beglückt haben oder die uns beglückt hat? Manch einer unter uns hat es längst vergessen und erinnert sich nicht mehr an das erste Mal. Doch die Frau,

von der ich jetzt spreche, werden Sie nicht vergessen haben: Die erste Frau in Ihrem Leben ist Ihre leibliche Mutter. Ihre evolutionäre Verbindung zu ihr ist in Ihr Herz und Ihre Seele eingebrannt und von einer enormen emotionalen Tragweite, die Sie jetzt in diesem Moment vielleicht noch nicht absehen können.

Es mag seltsam klingen, aber vor allem anderen kommt erst einmal Mutti. Das hat Folgen.

Wir alle sind in unserer Mutter in den ersten zehn Monaten unseres Lebens gereift. Zehn Monate sind eine lange Zeit, um in Kontakt zu kommen. Wahrscheinlich fühlten wir uns dort in unserem Leben am wohlsten, wo wir die kürzeste Zeit verbrachten: Im Mutterleib. Das schafft enorme Nähe und Verbindung.

Deshalb erfolgt unsere wirkliche Entbindung erst jetzt.

Viele unter uns erleben die Verbindung zu ihrer Mutter unbewusst ähnlich einer imaginären Nabelschnur. Sie wird uns so lange nicht loslassen und frei werden lassen, bis wir sie nicht deutlich greifbar und spürbar gemacht und im Erwachsenenalter endgültig und bewusst durchtrennt haben.

Die Inaktivität, also das Nicht-Durchtrennen der psychischen Nabelschnur, kostet uns Männer unsere männliche Freiheit. Können wir uns nicht bewusst von unserer Mutter verabschieden, bleiben wir ihr auf unterschiedlichste Art und Weise treu und loyal. Diese Treue und Loyalität haben wiederum Folgen. Sie beeinflussen Partnerschaft und Sexualität, die Erziehung unserer Kinder, den Umgang mit unseren eigenen Gefühlen wie Angst, Scham und Unsicherheit.

Was schon vor unserer Geburt passiert.

Menschen, also auch wir Männer, sind wahre Anpassungsprofis. Es ist unser ursprünglicher Überlebensinstinkt, der uns ein permanentes Wechselspiel zwischen Stabilisierung und Veränderung gelingen lässt. Dieses Wunder der Anpassung geschieht auf eine ganz natürliche Weise und unfreiwillig. Wir können gar nicht anders, als uns nach dem zu richten, was uns vor und nach der Geburt präsentiert wird - ob wir nun zufrieden oder unzufrieden damit sind. Und die Geschichte geht natürlich weiter: Während der ersten beiden Lebensjahre können wir Menschen unserer Befindlichkeit und Unzufriedenheit und all den Nöten nur unzulänglich Ausdruck verleihen. Dennoch zeichnet unser Gehirn ständig Gefühle auf, die aus den Beziehungen zwischen uns und den anderen, in erster Linie zwischen Ihnen und Ihrer Mutter, entstanden sind. In dem Maße, wie Ihre Mutter Liebe erfahren hat und uns mit Liebe umgeben hat, in diesem Maße werden auch Sie Liebe erfahren und weitergeben können. In der Weise, in der Ihre Mutter Beziehungen erlebt, werden auch Sie Ihre Idee zu Beziehungen sehen und überprüfen müssen. Und an erster Stelle werden Sie dazu Kenntnis erhalten, wenn Sie sich ansehen, wie die Paarbeziehung Ihrer Mutter zu Ihrem Vater verläuft.

Denn genau diese Beziehung ist es, die so große Auswirkung auf Sie hat, weil genau dieses Beziehungsmuster Wirkung - weit über die Kindheit hinaus - zeigt. Die Zufriedenheit, in der Ihre Mutter die Partnerschaft mit Ihrem Vater erlebt hat, ist maßgeblich entscheidend dafür, wie weit Sie sich gegengeschlechtlichen Individuen nähern können und Nähe erleben werden. Die Art, wie Ihre Eltern ihre Beziehung gepflegt haben, hat entscheidenden Einfluss darauf, wie Sie selbst Beziehungen leben werden bzw. wie

weit Sie sich von der erlebten Beziehungsform entfernen können.

Die glückliche Beziehung Ihrer Eltern ist eine wichtige Voraussetzung für Ihre Freiheit.

Alles Erleben Ihrer Mutter, Verlassensängste, Angst vor Gewalt, Einsamkeit, Aggressionen gegen den Partner, Verletzungen durch Außenbeziehungen, haben einen massiven Einfluss auf Sie und werden maßgeblich die Bindung von Ihrer Mutter zu Ihnen bestimmen. In vielen Fällen werden die Defizite, die eine Mutter in der Beziehung erlebt, auf das Kind übertragen. Dies ist der größte Gefahrenherd für uns Männer, denn die Gefahr der unbewussten, potenziellen Verwechslung von uns als Mann mit dem Vater ist enorm hoch. In einem Zeitalter, in dem in Großstädten jede zweite Ehe geschieden wird, gibt es unzählige junge Männer, die für ihre Mutter unbewusst und ungewollt als Partnerersatz eintreten. Der moderne junge Mann wird oftmals zum Ersatzpartner, ohne dass einer von beiden, Mutter und Sohn, Böses im Schilde führen würde. In der Regel passiert alles auf der einen Seite aus Liebe und auf der anderen Seite aufgrund dieser Hilflosigkeit, was die Erziehung des jungen Mannes angeht, die gerade Mütter erfahren, die keine geordneten Verhältnisse zu dessen Vater erlebt haben.

Gefährliche Dynamik: Wenn die Nabelschnur noch zieht.

Neben diesen frühkindlichen Beziehungsmustern, die wir erfahren und aufsaugen, ob wir wollen oder nicht, wartet unser spannendes Leben mit einer weiteren Verpflichtung auf, der wir uns in der Regel ebenfalls nicht wirklich bewusst sind. Nicht nur das evolutionäre Geschehen im Mutterleib verbindet uns auf das Engste mit unserer Mutter, sondern auch die Geburt an sich. Denn mit unserer

leiblichen Geburt erhalten wir etwas, das wir in keinem Falle, sei der Wille auch noch so groß, zurückgeben können: das Geschenk des Lebens.

Mit diesem größten »Geschenk« beginnt das erste und vielleicht größte Ungleichgewicht in unserem Leben. Ein Geschenk, dem Sie nichts als Ausgleich entgegensetzen haben. Sie müssen es einfach annehmen. Denn dieses gewichtige Geschenk lässt sich von nun an nie mehr ausgleichen, auch wenn wir uns noch so anstrengen.

So war unsere Geburt eben keine Entbindung, sondern eine Verpflichtung.

Wir fühlen die Verpflichtung, dieses große Geschenk des Lebens in irgendeiner Form wieder auszugleichen. Die Wahrheit ist, dass es uns nie gelingen wird. Doch die Kraft, den Ausgleich zu erzeugen, lässt uns unbewusst Dinge mobilisieren, deren Ausmaß erst sehr viel später in unserem Leben Wirkung zeigen wird. Es entsteht eine Art Schuldigkeit, die uns weiterhin so anpassungsfähig werden lässt, weil wir nichts offen lassen wollen und nichts unversucht lassen wollen, um diese »Schulden« auszugleichen. Und je nachdem, wie wir diesen Ausgleichsversuch mit unseren eigenen Ideen vom Leben vereinbaren können, leben wir frei, ungebunden, weil eben entbunden, oder eher ungesund, hörig und angepasst.

So zeigt sich die Nabelschnur, die eigentlich physisch wenige Minuten nach unserer Geburt durchschnitten wird, psychisch in unserer Seele und unseren Herzen oftmals ungetrennt. Wir können diese Nabelschnur nicht fühlen, doch sie hält uns zurück von einem erfüllten, glücklichen Leben.

Der Thron: Überschätzung von Mutter (und Vater).

Neben diesem ausgeprägten Versuch des Ausgleichs von Geben und Nehmen und dem essenziellen Wunsch nach Anerkennung begleitet uns ein Gefühl, das uns auf der einen Seite Zusammenhalt fühlen lässt und auf der anderen Seite noch stärker bindet. Es ist die Angst vor dem Verlust der Zugehörigkeit. Wenn Ihnen sehr früh in der Kindheit klargemacht worden ist, dass Sie eigentlich unerwünscht waren, dass die Eltern eigentlich nur Ihretwegen geheiratet haben oder dass Sie statt einem Jungen besser wohl ein Mädchen geworden wären, dann wird diese Angst geschürt: Sie fürchten, dass Sie nicht dazugehören dürfen. Sie werden nun nichts unversucht lassen, um der eigenen Familie zu zeigen, dass Sie in irgendeiner Form dazugehören und diese Zugehörigkeit natürlich auch verdient haben.

Wir setzen also Mutter und Vater auf einen unerreichbaren Thron, dienen uns ihnen auf die unterschiedlichste Art und Weise an und bemerken in unserer vermeintlichen Freiheitsidee nicht, wie gebunden wir eigentlich noch sind. Wir gehorchen Obrigkeiten und unterwerfen uns unseren Frauen, weil wir nicht fähig sind, eine klare Stellung zu beziehen und »unseren Mann zu stehen«.

Viele überschätzen die Beziehung zur Mutter und unterschätzen die daraus folgende Dynamik in der Beziehung mit unseren Partnern. Wir wollen Mutter noch immer zeigen, wie toll wir doch sind, und wünschen uns von unserer Partnerin, dass sie dies mindestens genauso sieht - wenn möglich auch die Suppe ganz nach Mamas Rezept kocht.

Das größte Tor zu Ihrem Mannsein bleibt Ihre Mutter!

Die einzige Chance, die wir Männer haben, ist die bewusste Loslösung von der Mutter. Nur diese macht uns wirklich

frei. Eine räumliche Distanz hilft uns dabei nicht. Das klare Verhältnis und die eindeutige Positionierung als erwachsener Mann lässt uns von der Mutter wohlwollend distanzieren. Erst dann kann die Mutterliebe fließen, die sehr oft vollkommen missverstanden wird, und die reife erwachsene Liebe, die eher bedingungslos ist, kann mit einer Partnerin gelebt werden. Die Entbindung von der leiblichen Mutter ist Ihr größtes Tor in Ihre männliche Freiheit.

Der Grund für unsere Verstrickung: Loyalität, Bindung und Treue

Loyalität ist eine Art Treueschwur, der in frühester Kindheit geleistet wird. Es ist ein tiefer innerer Herzenspakt, der stärker ist als jeder rechtlich geschlossene Vertrag. Es ist das Bündnis, das uns die Zugehörigkeit sichert, die für uns lebensnotwendig ist. Wir wollen dazugehören und gehorchen deshalb auch unseren Eltern. Die Loyalität ist der große Kleber für unsere Bindungen und gibt uns Halt innerhalb der Familie, der uns sogar eine »Unordnung« – wir kommen später noch auf den Wert der »Ordnung« – innerhalb des Familiensystems ertragen lässt.

Fühlen wir uns in freundschaftlichen Beziehungen ungerecht, also unordentlich behandelt, fällt uns dies meistens auf und wir können uns bewusst widersetzen. Im System der eigenen Familie sind uns diese Verbindungen – in oftmals größter Unordnung – nicht bewusst. Und oftmals sehen wir diese erst dann, wenn unsere eigenen Lebensentscheidungen nicht den Wünschen der Eltern entsprechen. Wir wünschen uns dann unser eigenes Leben zu leben, wollen bewusst anders sein, aber es mag uns nicht wirklich gelingen. Unser Leben fühlt sich dann

gebremst oder unkontrollierbar an. Wir bekommen unsere eigene Kraft nicht auf die Straße.

Der loyale Schwur der Treue macht es uns oftmals so schwer, den richtigen Abstand oder gar eine gute Grenze zur eigenen Mutter zu gestalten.

Bindung stärkt und schwächt uns.

Wie schon erwähnt, haben wir als kleines Kind keine große Wahlmöglichkeit und sind erst einmal abhängig von unseren Eltern. Wenn wir von ihnen nicht zu essen bekommen, werden wir verhungern. Werden wir falsch gekleidet, schwitzen oder frieren wir. Wenn wir nicht berührt werden, sterben wir. Wachsen wir in einer begüterten Umgebung auf, wird es uns leichtfallen, Urvertrauen, Selbstwertgefühl und Bindung einzugehen, die uns auch später als erwachsene Männer eine klarere Position als Mann ergreifen lassen und uns stabile Beziehungen leben lassen. Erleben wir hingegen Frustration, Zurückweisung und Gefühllosigkeiten, sind wir besonders leicht gewillt, uns selbst nicht in Ordnung zu fühlen und meist Fehler bei uns zu suchen. Das schürt immer mehr Misstrauen und Unsicherheit. Ein Junge, der in einer solchen Umgebung aufwächst, wird wahrscheinlich später Probleme haben, Beziehungen einzugehen, weil die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass er Angst vor Nähe und folglich Intimität hat. Mit diesem »erworbenem Mangel« wird es ihm am leichtesten fallen, die elterliche Beziehung zu re-inszenieren und wiederkehrende Bindungsprobleme herbeizuzaubern. Das, was wir mit unserer Mutter in frühester Kindheit erleben, stanzt sich in unser Herz und unsere Seele ein, wie Kuchenförmchen im Sandkasten.

Wir Menschen sind so geprägt, dass wir das, was wir als Kind nicht erleben konnten und als Defizit erkannt haben,

ein Leben lang suchen werden.

Entweder suchen wir es in späteren Partnerschaften, Freundschaften oder im Berufsleben. In der Partnerschaft wird es der Partnerin abverlangt, in Freundschaften versuchen wir unseren Halt zu finden und im Berufsleben werden wir fortan Kämpfe ausfechten. Um jeden Preis wollen wir den Ring fertig schmieden, damit Frieden herrscht.

Gerade wir Männer sind dabei bereit, auch »Dreck zu fressen«, weil uns immer erzählt wurde, dass »Indianer keinen Schmerz kennen«. Und im schlimmsten oder unerlösten Falle übertragen wir unsere eigenen ungelebten Sehnsüchte sogar auf unsere Kinder, die dann ein besseres Leben haben sollen, aber dadurch vielleicht *unsere* Sehnsüchte leben müssen. Später verstehen wir nicht, dass es auch nicht deren Idee vom Leben ist, sondern wir ihnen die Last unseres Lebens mitgegeben haben.

Die Klienten und Teilnehmer, die zu mir ins Coaching kommen, haben Themen, die wir Männer alle – mehr oder weniger – kennen. Spannend dabei ist, dass wir alle immer glauben, wir selbst sind es, die nicht in Ordnung sind! Die Themen die angesprochen werden, sind immer ähnlich und binden uns Männer:

Durchsetzungsprobleme gegenüber Vorgesetzten
Alles erreicht, dennoch unzufrieden und unmotiviert
Entscheidungsunfähigkeit
Probleme mit Kollegen
Wenig (Mit-)Gefühl
Ohnmächtig und anderen ausgeliefert
Familiäre und partnerschaftliche Probleme
»Null Bock auf nichts«-Gefühl
»overstressed and underfucked«