

## Bist du auf dem Weg?

Wie Männer ihr Licht unter dem Scheffel hervorholen



*Wer seine Männlichkeit kraftvoll leben will, muss Tag für Tag dafür etwas tun. Unbewusstheit geschieht ganz von allein. Aber wie kommt das Neue in unser Leben? Für den einen Mann steht vielleicht ein Innehalten an: Nullpunkt, Ausruhen. Für einen andern ist es Zeit, seine persönlichen Ziele zu formulieren, die eigene Absicht zu verkörpern und dazu Feedback einzuholen, bis sie sich stimmig anfühlt und Kraft gibt. Männerzeiten können Auszeiten für die eigene Standortbestimmung sein.*

### Heilung in unserer Beziehung zu Männern – der „Vater-Hunger“

Im Idealfall wachsen Söhne mit einem präsenten und liebevoll fordernden Vater im Rücken auf und haben Mentoren und männliche Gemeinschaft, die sie bewusst ins Mannsein hineinführen. Denn „Männer können nur von Männern initiiert werden. Frauen können aus einem Embryo einen Jungen werden lassen, aber nur Männer können aus einem Jungen einen Mann machen.“ (Robert Bly)<sup>1</sup>

Der schmerzlich empfundene, aber meist verdrängte Mangel an einem solchen wirklichen Fundament von Männlichkeit führt viele Männer im Lauf ihres Lebens in Kompensation und in alle Formen von Sucht. Deswegen beginnt die Arbeit am eigenen Mann-Sein meist mit der Konfrontation unserer Verwundungen und mit einem Nachnähren dieser Beheimatung im Kreis der Männer. Im Spiegel der andern finden Männer dann ihre Tatkraft wieder und einen tiefen inneren Frieden.

### Eine neue Liebeskultur – die Polarität von „männlich“ und „weiblich“



Wir Männer sind unseren Frauen dann ein gutes Gegenüber, wenn wir klar und gut mit unserer Männlichkeit verbunden sind. Erfüllung in Beziehungen entwickelt sich über eine gute Verankerung im eigenen Mann-Sein, die Fähigkeit zur Präsenz, Wahrhaftigkeit und Intimität und durch ein Wissen, wie Mann-Frau-Kommunikation gelingen kann.

Wesentlich ist, dass wir Männer die Verantwortung dafür übernehmen, wie wir in unseren Beziehungen unsere Kraft weggeben, unsere Verletzlichkeit verbergen und durch halbherzige Kompromisse den Zugang zu unserer Kraft verlieren.

Wir gewinnen noch mehr Freiheit, wenn wir in Kontakt kommen mit dem weiblichen Prinzip in uns selbst und es achten lernen. Wenn dann das verschlossene männliche Herz und der verschlossene weibliche Schoß sich wieder öffnen, ist der Weg frei zu einem „wildem“, einem lebendigen Frieden. Dann kommen wir auch wieder in Kontakt mit unserer Verehrung für das Weibliche, für seine Schönheit und für das Mysterium, aus dem heraus Frauen neues Leben gebären können.

Zu diesem Weg gehört ein Bewusstsein kollektiver Themen, sodass wir durch Vergebung, Wertschätzung und Versöhnung unsere eigene Prägung durchschauen und loslassen können.<sup>2</sup>

### **Männliches Potenzial zwischen Schöpferkraft und Zerstörung**

Kaum ein Tag, der uns nicht konfrontiert mit den Bildern schmerzverzerrter, hasserfüllter, zu allem entschlossener Männer-Gesichter in den Nachrichten über die Kriege dieser Welt. Gerade wenn wir wieder in Kontakt mit männlicher, brüderlicher Verbundenheit gekommen sind, können wir hier nicht wegschauen.

Wie stellen wir uns als Männer zu der Gewalt, die gerade die Erde überzieht? Was lösen die Bilder von Krieg und Zerstörung in uns aus? Für welche Werte bist du bereit einzustehen? Wie können wir eine männliche Kraft verkörpern, die dem Leben dient?

Dabei sind wir herausgefordert, uns auch dem Unerlösten, der Gewalt in uns selbst zu stellen. Mit einer klaren Absicht: wir wollen aus zerstörerischen Kräften Verbündete für die wirkliche Sehnsucht unseres Herzens machen.

### **Kompetenz und Alltagstauglichkeit**



Besonders wichtig ist mir in der Männerarbeit, den Männern neben dem Erleben und Erfühlen dieser Erfahrungen auch ein Bewusstsein darüber mitzugeben, wie und warum unsere Werkzeuge wirken und wie sie sich in den Alltag integrieren lassen.

Unser Ansatz ist dabei eine „Integrale Lebenspraxis“ (nach Ken Wilber), also eine ganzheitliche Entwicklung auf körperlicher, kognitiver und spiritueller Ebene, die auch Schattenarbeit umfasst, und in der wir bewusst unser archaisches *und* sensitives Potential integrieren. Dieser Mut wird belohnt durch ein viel größeres Spektrum, mit dem wir Männlichkeit heute leben können. Einfühlsamkeit gehört ebenso dazu wie ein konstruktiver Umgang mit dem männlichen Aggressionspotenzial und damit mehr Entscheidungs- und Verwirklichungskraft.<sup>3</sup>

Visionsreisen, die Intuition der Gruppe, Auflösung von Blockaden durch Schattenarbeit sind einige Werkzeuge einer solchen Arbeit. Intensive Körperarbeit bringt Klarheit in unsere Gefühle und uns wieder in Kontakt mit unserer vollen Lebensenergie.

---

Die Magie entsteht durch einen balancierten, vielfältigen Vertrauens-Raum: Raum für Reflexion, Raum für Gefühle, Raum für Bewegung, Raum für Verständigung, Raum für Berührung und Körperlichkeit.

Wenn Mann seine Ziele mit Herzkraft verbindet, findet er Erfüllung in seinem Leben. Diese Erfahrung wünsche ich allen Männern.

Ausführliche Fassung dieses Artikels: [www.sein-brandenburg.de](http://www.sein-brandenburg.de)

(1) Robert Bly, Eisenhans

(2) vgl. „Die Liebe zum Mann-Sein – Spurensuche einer neuen Männlichkeit“, Tattva Viveka Nr. 60, von Sharan Thomas Gärtner, [www.tattva.de](http://www.tattva.de)

(3) vgl. Forschungsgruppe Integrales Mann-Sein, zusammen mit Christian Bliss, [www.männlichkeit-erwacht.de](http://www.männlichkeit-erwacht.de)

#### Männer-Links

Männertrainings Sharan Thomas Gärtner

Integrales Männertraining

Bundesweites Männertreffen

Männerkongress Steyerberg 2015

Kongress MännerLeben

[www.liebe-zum-mannsein.de](http://www.liebe-zum-mannsein.de)

[www.männlichkeit-erwacht.de](http://www.männlichkeit-erwacht.de)

[www.maennertreffen.info](http://www.maennertreffen.info)

[www.maenner-kongress.de](http://www.maenner-kongress.de)

[www.maennerleben.com](http://www.maennerleben.com)

## Sharan Thomas Gärtner



Jg. 1958, Vater einer zwölfjährigen Tochter. Männertrainer, lebt in der ZEGG-Gemeinschaft in Bad Belzig bei Berlin. Dort leitet er zusammen mit Kolja Gülndenberg die „ZEGG-Männerzeit“ und arbeitet in einem Netzwerk mit anderen Männer-Trainern für seine Vision von der „Liebe zum Mann-Sein“. Er begleitet bestehende Männergruppen und bietet Einzelcoachings und Workshops bei Kongressen zu Männer-Themen an.

[www.liebe-zum-mannsein.de](http://www.liebe-zum-mannsein.de)

---

#### Bildnachweis

Mann mit Kapuze: <http://www.shutterstock.com/pic.mhtml?id=143293501>;

Krieger: <http://www.freeimages.com/photo/1255803> iamskeet's

Buddha: <http://www.freeimages.com/photo/1081533>

Männer-Frauen-Begegnung: Tatjana Bach

Männer mit Fernglas: 638979 [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de), Andrea Damm

Mann am Pool: [www.sxc.hu/photo/857099\\_67399804](http://www.sxc.hu/photo/857099_67399804)

Mann mit Schatten im Gesicht: man-164962\_640 [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)