

Die Liebe zum Mann-Sein – ein Erfahrungsbericht

von Sharan Thomas Gärtner

Wir Männer stehen an einem Wendepunkt.

Die traditionellen Männerrollen sind längst ins Wanken geraten. Der Macho mit patriarchalem Weltbild und Gehabe ist ein Auslaufmodell, der Softie, der sich seiner Männlichkeit schämt, eine Sackgasse.

Immer mehr Männer machen sich deshalb auf die Suche nach einem für sie stimmigen Selbstbild als Mann und Vater. Denn die Welt braucht dringend eine neue Art männlicher Kraft!

Gesucht werden aufrichtige, verantwortungsbewusste, berührbare, lebendige und tatkräftige Männer, die mit Frauen partnerschaftlich zusammenwirken – aber wie werden wir dazu?

Männerarbeit ist weit mehr als „Selbsterfahrung“. Es geht im Kern um eine Kulturarbeit, um neue Antworten für ein selbstbewusstes Mann-Sein, für Liebe, Sexualität und Partnerschaft und für das Verständnis von männlich-weiblicher Polarität als eine wesentliche Kraftquelle für unser Wirken in der Welt.

Mann unter Männern – das männliche Herz

Ein wichtiger Teil dieser Reise hin zu einer reifen Männlichkeit ist nur unter Männern möglich. Und so hatten wir – ein Männerteam von vier Männern – Ende September dreißig Männer, 27 bis 72 Jahre alt, zu einer fünftägigen „Männerzeit“ eingeladen. Hier gleich vorweg etwas Wesentliches, was mir diese fünf Tage unter Männern wieder einmal vor allem gezeigt haben: 5.000 Jahre Patriarchat haben uns Männer gelehrt, unser Herz zu verschließen.

Aber Herzraum, Empfindsamkeit, Mitgefühl sind für uns Männer völlig natürliche Qualitäten, wenn wir die Gelegenheit bekommen, uns so zu begegnen! Männer lieben und schätzen es zutiefst, wenn Räume entstehen, in denen sie sich verbinden, gegenseitig wertschätzen, ihre wechselseitige Achtung zum Ausdruck bringen und sich unterstützen können. Diese Erfahrung war eindeutig, befriedigend – und zutiefst ermutigend.

Manchmal ist es eine nüchterne, oft eine kraftvoll-spielerische, sehr direkte, humorvolle und klare Art von Herzlichkeit – und manchmal klingt sie wie ein Vater, der mir den Rücken stärkt, oder wie ein Bruder, der mir zur Seite steht. Hier fällt alles Konkurrenzdenken, Machtgehebe und Sich-zur-Schau-stellen weg, und zugleich gibt es auch Platz und Vertrauen für freundschaftliche Konfrontation und Herausforderung.

Wir teilten miteinander tiefe Gefühle, ausgelassene Freude, Tränen, Lachen, Stille, ekstatisches Tanzen und ein Ritual der Kraft, das nur durch die gemeinsame Absicht und das Füreinander-Einstehen zu meistern war. Wir spürten unsere Lust, auch unsere männliche wilde Kraft und Kriegerenergie miteinander zu leben. Und erfuhren in dieser Vielfalt unsere männliche Art von Spiritualität.

Initiation ins Mann-Sein – eine „Heldenreise“

Für die meisten von uns steht die Aussöhnung mit dem Vater und das Nachnähren männlicher Energie am Anfang der Reise. Jeder Mann braucht als Kind und Jugendlicher wirkliche emotionale Nähe und Anerkennung von seinem Vater. Sonst geht er später viele Irrwege, um die fehlende Initiation ins Mann-Sein über die zwanghafte Suche nach Anerkennung durch Leistung, nach „Unabhängigkeit“ oder bei Frauen und in der Sexualität zu suchen. Es war für viele von uns eine tiefe Erfahrung, als

wir, die wir uns so lange als „Einzelkämpfer“ durchgeschlagen haben, in einer Aufstellung die ganze Kraft der männlichen Ahnenlinie spüren und uns in einem Wertschätzungsritual all der Männer erinnern konnten, die uns in unserem Leben den Weg gewiesen haben.

In der Männerarbeit können wir unseren „Vater-Hunger“ nachnähren und den Grundstein legen für das Ja zu uns selbst als Mann.

Aus dieser Arbeit sind längst auch Angebote für eine zeitgemäße Initiation von Jungen ins Mann-Sein entstanden, wie zum Beispiel die „Phönixzeiten“ von manne e.V., einem Bildungsprojekt für Jungen und Männer in Potsdam.

Schattenarbeit – eine „Heldenreise“ in die „Unterwelt“

„Jeder Mann muss sein destruktives Muster konfrontieren, nicht mit seiner Frau, sondern mit sich und seinen Brüdern und mit Gott ... Ohne fühlenden Kontakt zu deinem inneren Wesenskern bist du immer in Gefahr, zu schwach, zu weich, zu nachgiebig, abhängig oder süchtig zu sein. Und ebenso in Gefahr, zu grob, zu maßlos, zynisch, grenzüberschreitend oder rücksichtslos zu sein.“ (Frank Fiess in seinem Buch „Du bist der Mann deines Lebens“) Man(n) kann sich nicht einfach in die „neue Männlichkeit“ hineinwünschen. Ehrliche Konfrontation mit unseren Schatten, unseren ungeliebten, unbewussten Anteilen ist angesagt – mit unserer emotionalen Abhängigkeit, mit dem verschlossenen männlichen Herz, mit unserer männlichen Sexualität zwischen Suche und Sucht.

Die Mehrheit der Männer sind Muttersöhne, aufgewachsen in oft vollständiger emotionaler Abhängigkeit von einer Mutter und daraus resultierender Konkurrenz zum meist abwesenden Vater. „Männlicher Narzissmus“ ist keine genetische Veranlagung der Männer, sondern eine der Folgen dieser Sozialisierung.

Hier geht es in der Männerarbeit um eine Initiation in ein unabhängiges Mann-Sein, die nur im Kreis der Männer möglich ist.

Männliche Sexualität zwischen Suche und Sucht

Es gibt wichtige Fragen zu unserer Sexualität, die wir uns in einem solchen geschützten Rahmen stellen müssen:

Ist unser sexuelles Begehren Ausdruck unserer Lebendigkeit und Liebe? Oder ist sie manchmal der Versuch, dem Schmerz zu entkommen?

Sind wir unersättlich auf der Suche nach Liebe und Sexualität? Ist aus der Suche eine Sucht geworden? Gibt es in unserer Sexualität ein Doppelleben, weil wir Dinge tun oder lieben oder nicht lassen können, für die wir uns schämen?

Viele von uns kennen unseren emotionalen Rückzug von der Frau, wenn wir uns mit unserer Sexualität nicht gewollt und angenommen fühlen. Und ebenso das zutiefst verunsichernde Gefühl, als Mann mit unserer Sexualität das Herz der Frau nicht berühren zu können und uns deshalb allein zu fühlen.

Mit Ehrlichkeit und Behutsamkeit stellen wir uns an diesem Punkt den Verwundungen, Verletzungen und Schatten unserer männlichen Sexualität. Wie meistern wir das Geschenk der männlich-weiblichen Polarität? Wie wird unsere Sexualität zum „großen Segen“?

Symposium für eine neue Liebeskultur

Parallel zu unserer Männerzeit hatten sich etwa 80 Frauen zu einem Frauen-Kongress getroffen. Auf dem anschließenden gemeinsamen „Symposium für eine neue Liebeskultur“ in Oberlethe war es uns auf der Basis der neu gewonnenen Heimat unter Männern bzw. unter Frauen möglich, uns den Verletzungen, den unausgedrückten Gefühlen von Wut, Schmerz, Scham und Schuld zwischen uns zu stellen. Wir machten uns die kollektive Ebene bewusst und sprachen zugleich sehr persönlich von uns selbst. So wurde ein Versöhnungs- und ein Wertschätzungsritual möglich, bei dem der „Geschmack“ einer neuen Liebeskultur spürbar wurde.



Logo: Initiative „Männer mit Herz“ (Frank Fiess, Berlin)



Sharan Thomas Gärtner

Jg.1958, Vater einer 10jährigen Tochter; langjährige Gemeinschaftserfahrung, seit 2001 Mitglied der ZEGG-Gemeinschaft in Bad Belzig, Aus- und Fortbildungen in Humanistischer Psychologie und Körperarbeit seit 1986, Yogalehrer (BYV) 2000, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg seit 2006,

leitet Seminare und Männergruppen, Männertreffen und Gruppen zum Thema Liebe, Sexualität und Partnerschaft. www.liebe-zum-mannsein.de



Fotos: Tanjama Bach

einfach JA 10-11/2013