

Männlichkeit: Archaisch – Sensitiv – Integral

Von Christian Bliss

Männer wollen gut sein

Wenn Männer brüllen, klingt das ziemlich grob. Oder ziemlich unecht. Und wenn Männer über ihre Gefühle sprechen, wirkt das oft hilflos. Oder peinlich. Woran liegt das?

Viele Männer vermeiden Situationen, in denen sie sich grob oder hilflos fühlen müssen. Und das hat seine Gründe. Die meisten Männer können es sich nicht erlauben, in ihren Büros und Betrieben, Organisationen und Unternehmen herumzubrüllen – oder über ihre Gefühle zu sprechen. Das wäre deplatziert. Und würde weder zu unserem Bildungssystem noch zur heutigen Arbeitswelt passen, wo alles glatt laufen soll. Wir wollen ja gute Männer sein. Gute Kollegen, gute Chefs, gute Väter, gute Partner. Also reduzieren wir unsere Ausdrucksmöglichkeiten auf ein Repertoire, das wir für sozial verträglich halten. Und zwar jeden Tag.

Eigentlich ist das schade. Ein paar Ecken und Kanten, ein bisschen mehr Gefühl wären zumindest authentischer. Aber das wirklich Fatale daran ist, dass viele das gar nicht merken. Schließlich ist die Welt schnell geworden. Mann hat immer viel zu tun und wenig Zeit für sich selbst.

Die gute Nachricht: Die Emanzipation des Mannes aus seinen traditionellen Rollen schreitet voran. Immer mehr Männer nehmen sich Zeit für ihre Kinder, stellen das Alleinernährer-Modell in Frage, wollen sich von der Erwerbswelt nicht mehr vollständig vereinnahmen lassen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist längst nicht mehr nur für Frauen ein Thema. Zwar gibt es noch immer sogenannte hegemoniale Männlichkeitsstrukturen, die einen Einfluss auf unser Leben haben. Doch in weiten Teilen der Gesellschaft existieren keine zwingenden Konventionen oder Rollenbilder mehr, die unsere Männlichkeit vordefinieren wie noch vor 50 Jahren. Zwischen Macho und Softie ist in unserer modernen Gesellschaft eine größer werdende Vielfalt an Männlichkeiten lebbar.

Gemäßigte Männlichkeit

Warum also diese Begrenzung auf das sozial Erwünschte? Offensichtlich existieren doch noch Normen darüber, welche Männlichkeiten für uns legitim sind und welche nicht. Diese Normen kommen jedoch vor allem von innen. Wir tragen sie in uns. Und so bewegen sich die meisten Männer in einer Zone der „Gemäßigten Männlichkeit“ – angepasst, fleißig, hilfsbereit und etwas angespannt. Was hält uns davon ab, über dieses Mittelmaß hinaus zu gehen und uns in unsere wirkliche Größe hinein zu wagen?

Das folgende Modell geht auf die Begrenzungen der Gemäßigten Männlichkeit ein und weist den Weg in eine umfassendere, integrale Männlichkeit. Gemäßigte Männlichkeit ist vor allem in zwei Richtungen begrenzt – und damit in zwei Richtungen erweiterbar: Erstens in Richtung eines maskulinen Pols als „Archaische Männlichkeit“. Und Zweitens in Richtung eines femininen Pols als „Sensitive Männlichkeit“.



Archaische Männlichkeit

Archaische Männlichkeit ist impulsiv, spontan, kraftvoll, mitreißend, ungeschliffen, triebhaft, dynamisch, zwanglos. Es ist die Seite in uns, die uns bei starker sexueller Erregung begegnet. Oder wenn wir einen Bärenhunger haben. Oder bei einem körperbetonten sportlichen Wettkampf. Auch im Zusammenhang mit Alkohol werden viele Männer von ihrer archaischen Seite „heimgesucht“. Und wenn wir uns existenziell bedroht fühlen, reagieren wir eher instinktiv als kontrolliert.

Archetypisch gesehen geht es bei Archaischer Männlichkeit um den wilden Mann. Evolutionär gesehen melden sich unsere archaischen Kräfte immer dann, wenn es um die eigene Arterhaltung geht – sei es bei der Fortpflanzung, auf der Jagd oder im Kampf um Leben und Tod. Insofern kann man auch von einem kollektiven männlichen Erbe sprechen – das wir heutzutage individuell interpretieren können.

Nur wenige Männer haben ihre Archaische Männlichkeit kultiviert und integriert. Es sind Männer, die eine große Schaffenskraft haben und die durchsetzungsstark, zielgerichtet und selbstsicher wirken. Oder die eine starke körperlich-sexuelle Ausstrahlung haben.

Die meisten Männer halten ihre archaische Seite wie ein wildes Tier im Käfig. Manchmal brüllt es zwar, aber insgesamt führt es eher ein Schattendasein. Meist fürchten wir uns vor der Wucht und Intensität dieser Kraft. Und sehen darin vor allem unser Gewaltpotenzial: „Nicht auszudenken, was passieren würde, wenn ich eine solch rohe Kraft unkontrolliert lassen würde!“ – Und da ist auch was dran. Doch gerade die Angst vor unseren Schatten macht diese so gefährlich. Und so bleiben die meisten Männer mehr oder weniger unbewusst hinter dieser Grenze und leben eine Gemäßigte Männlichkeit.

Tatsächlich hat es zunächst etwas Bedrohliches, wenn wir Kontakt mit unserer Archaischen Männlichkeit kommen. Doch wenn wir es wagen, stellt sich schon bald ein ganz anderes Gefühl ein: pulsierend, wärmend, zentrierend. Und auf eine merkwürdig physische Art auch fürsorglich. Wir spüren, wie das Herz in unserer Brust klopft und unser Blut rauscht. Wie wir durchströmt werden von einer sehr präsenten Ruhe. Es hat etwas von Glut. Und es fühlt sich total lebendig an.

Wenn wir die egozentrischen, dominanten Aspekte überwinden und die positiven, das Leben unterstützenden Aspekte von Archaischer Männlichkeit kultivieren wollen, muss noch etwas hinzukommen: Sensitive Männlichkeit.

Sensitive Männlichkeit

Sensitive Männlichkeit ist intuitiv, feinfühlig, weich, subtil, berührbar, unsicher, nicht-linear. Diese Seite in uns zeigt sich, wenn wir in einem sicheren, vertrauten Umfeld sind. Wenn wir verliebt sind.

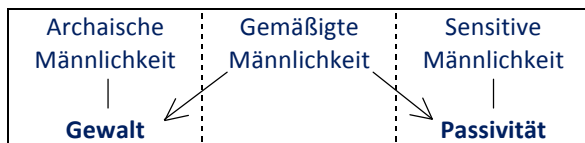
Oder allein. Wenn wir die Augen schließen und aufmerksam bleiben. Oder wenn wir in einer Sache vollkommen aufgehen. Sie wird zugänglich, wenn unsere elementaren Bedürfnisse erfüllt sind.

Archetypisch gesehen geht es bei Sensitiver Männlichkeit um den Heiler oder Magier. Evolutionär gesehen sind unsere sensitiven und intuitiven Kräfte noch jung. Sie entstanden mit Entwicklung des Bewusstseins und der Fähigkeit des Menschen, sich selbst als beseeltes Wesen zu erfahren.

Es gibt viele Männer, die kaum etwas über ihre sensitive Seite wissen. Die nicht in der Lage sind zu fühlen – da ist einfach nichts. Und dann gibt es Männer, die ihre Sensitive Männlichkeit wie ein geheimes emotionales Doppelleben führen: Sie sind voller Empfindungen, Phantasien und inneren Dialogen, doch sind sie blockiert bei dem Gedanken, sich so zart und irrational zu zeigen. Wahrscheinlich aufgrund vergangener Verletzungen. Aus Vernichtungsangst. Oder aus Angst die Kontrolle zu verlieren. Vor den Schattenseiten der Sensitiven Männlichkeit: Realitätsverlust, Ziellosigkeit, Passivität.

Es gibt immer mehr Männer, die sich ihrer Sensitivität annehmen und versuchen, ihre inneren Erfahrungen nach außen zu kommunizieren. Trotzdem gibt es da noch einen feinen Unterschied: nämlich, ob wir wie Wissenschaftler über Gefühle und Befindlichkeiten sprechen – oder ob wir uns damit ganz unmittelbar zeigen. Ohne sprachliche Abstraktion. Ganz direkt und nackt.

Sensitive Männlichkeit zu leben erfordert Mut. Wenn wir uns tiefer darauf einlassen, werden wir wie ein subtiler Weltempfänger. Wie ein fein gestimmtes Instrument, das sich einschwingt und zu vibrieren beginnt. Das im Untergrund die feinen Strömungen des Lebens erfasst, die wir nutzen können – für uns, für andere. Sensitive Männlichkeit bedeutet Tiefe. Vertrauen. Intimität.



Viele Männer fürchten sich vor den Schattenseiten von Archaischer und Sensitiver Männlichkeit. Sie sehen nur noch die Schatten und nennen sie als Grund für ihr Begrenzt-bleiben.

Schattenarbeit

Alle Männer haben einen potenziellen Zugang zu Archaischer und Sensitiver Männlichkeit. Entsprechend unserer biografischen und kulturellen Einflüsse sind unsere tatsächlichen Zugänge jedoch häufig erschwert. Dazu kommt, dass viele sich vor den Schattenseiten der jeweiligen Männlichkeit fürchten. Und das bewirkt, dass wir am Ende nur noch die Schatten wahrnehmen und sie dann als Grund für unser Begrenzt-bleiben nennen: „Wer will schon so ein niveauloses Rauhe sein? Oder ein abgehobenes Weichei?“



Für die Schatten von Archaischer und Sensitiver Männlichkeit gibt es ein Gegenmittel: Die positiven Aspekte der jeweils anderen Männlichkeit.

Dabei gibt es für beide Schatten ein Gegenmittel: nämlich die positiven Aspekte der jeweils anderen Männlichkeit! Denn um unser Gewaltpotenzial zu einer lebensdienlichen Qualität zu transformieren, brauchen wir Sensitivität und Achtsamkeit. Und gegen Realitätsverlust und Passivität hilft die geerdete Kraft der Archaischen Männlichkeit. Insofern geht es darum, eine gute Balance zu finden.

Für die meisten Männer wird die archaische Seite besser zugänglich sein – kraftvoll und impulsiv zu sein ist in unserer Gesellschaft noch immer legitimer als weich und berührbar zu sein. Jedoch nur bis zu einem bestimmten Punkt, an dem der Schatten beginnt. Und die wirksamste Möglichkeit, um in diesen Schatten vorzudringen, ist: an unseren sensitiven Seiten zu arbeiten. An unserer Achtsamkeit. Empathie. Feinheit.

In die Schattenarbeit einzutauchen bedeutet, sich mit seiner Biographie zu beschäftigen. Mit unseren Müttern und Vätern. Mit verinnerlichten Rollen. Mit kulturellem Erbe. Mit Gesellschaftsstrukturen. Mit dem eigenen Verhalten. Es geht darum, individuellen und kollektiven Schatten nachzugehen. Innere und äußere Aspekte zu bearbeiten.

Auf diese Weise können wir unsere Archaische und unsere Sensitive Männlichkeit mehr und mehr kultivieren. Sukzessive und simultan. Wenn wir so an uns arbeiten, werden diese scheinbar widersprüchlichen Seiten einander immer mehr durchdringen. Und beide Seiten werden sich zu einer neuen Qualität vereinen: Integrale Männlichkeit

Integrale Männlichkeit

Integrale Männlichkeit heißt, alle Qualitäten als Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben. In der Lage zu sein, je nach Situation eine gemäßigte, rationale Männlichkeit einzusetzen. Oder eine präzise, durchsetzungsstarke Männlichkeit. Oder eine einfühlsame, sensitive.

Ein unerschütterlicher Streiter zu sein. Ein einfühlsamer Vater. Ein Mann der klaren Worte. Ein beherzter Kollege. Ein Chef mit der Visionskraft eines Königs. Ein verständnisvoller Partner. Ein Liebhaber, der wild und trotzdem zärtlich ist.



Integrale Männlichkeit heißt auch, all das zugleich zu sein. Roh und kraftvoll, zart und empfindsam zugleich zu sein. Das geht.

Integrale Männlichkeit ist der Sprung auf eine andere Bewusstseinssebene. Dafür braucht Mann Klarheit und Gelassenheit. Und Unterstützung durch andere Männer: In einer Gruppe an unseren archaischen und sensitiven Seiten zu arbeiten ist für die meisten Männer eine große Bereicherung. Gemeinsame Körperarbeit, Präsenzübungen, Kampfrituale, Schattenarbeit, Meditation können helfen.

Was auch hilft: Im geeigneten Rahmen mal richtig zu brüllen. Auch wenn das grob klingt oder unecht. Und ein bisschen mehr Gefühle zu zeigen. Auch wenn das hilflos wirkt. Oder peinlich.

Das ist ernst gemeint. Sie können das jeden Tag üben. In Ihren Büros und Betrieben, Organisationen und Unternehmen – im richtigen Maß, versteht sich. Erlauben Sie sich, einen Unterschied zu machen. Kommen sie heraus aus Ihrer Begrenztheit! Es wird andere ermutigen.

Literatur

Bläsi, Burkhard: Konflikttransformation durch Gütekraft. Interpersonale Veränderungsprozesse. Studien zur Gewaltfreiheit Band 4, Lit-Verlag, 2001.

Bly, Robert: Eisenhans. Ein Buch über Männer. Droemer Knaur Verlag, 1993.

Deida, David: Der Weg des wahren Mannes: Ein Leitfaden für Meisterschaft in Beziehungen, Beruf und Sexualität. Kamphausen Verlag, 2006.

Don Beck und Cowan, Christopher: Spiral Dynamics - Leadership, Werte und Wandel: Eine Landkarte für das Business, Politik und Gesellschaft im 21. Jahrhundert. Kamphausen Verlag, 2007.

Helwig, Paul: Charakterologie. Ernst Klett Verlag, 1936.

Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag, 2012.

Sturzenhecker, Benedikt und Winter, Reinhard: Praxis der Jungenarbeit: Modelle, Methoden und Erfahrungen aus pädagogischen Arbeitsfeldern, Juventa Verlag, 2010.

Wilber, Ken: Integrale Vision: Eine kurze Geschichte der integralen Spiritualität, Kösel Verlag, 2009.

Autoren-Info: **Christian Bliss**

Jahrgang 1976, Diplom-Pädagoge und Trainer für Gewaltfreies Handeln (AGDF), Vater eines Sohnes. Beschäftigt sich seit über 15 Jahren intensiv mit seinem persönlichen Mann-Sein. Schrieb seine Diplomarbeit über Männliche Sozialisation. Seit Sieben Jahren Männertrainings. Fünf Jahre Übergangsrituale für junge Männer. Drei Jahre Gewaltprävention mit männlichen Jugendlichen. Drei Jahre Leitung des Bundesmodellprojekts MEHR Männer in Kitas.

Neben dem Schwerpunkt auf Männlichkeit gibt Christian Bliss Trainings und Weiterbildungen zu den Themen „Achtsame Kommunikation“, „Empathisch führen“ und „Konflikte Lösen“. Seit 2013 betreibt er die Trainingsplattform www.empathisch-erfolgreich.de. Er lebt in Berlin.

Inspiriert durch seine Erfahrungen aus der Trainings- und Initiationsarbeit, der Auseinandersetzung mit Gender und Geschlechterrollen sowie seiner persönlichen Entwicklung als Mann hat Christian Bliss ein Modell entwickelt, das auf die Begrenzungen der heutigen Männlichkeit eingeht und den Weg in eine umfassendere, integrale Männlichkeit weist.