

**Ronald Engert**

**Herausgeber der Zeitschrift Tattva Viveka für Spiritualität und Wissenschaft**

**www.tattva.de**

## **Mansbilder - Auf dem Weg zu einer neuen Männlichkeit**

*Unter dem Titel „Männerzeit: Wirksamkeit und Kontakt“ fand vom 31. August bis 4. September 2014 ein Männerkongress<sup>1</sup> statt, auf dem der Frage nachgegangen wurde, was ein Mann ist und wie eine fortschrittliche männliche Identität jenseits von Patriarchat und Softietum aussehen könnte.*

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Frauen emanzipiert und mit der Frauenbewegung ein neues weibliches Selbstbewusstsein entwickelt, bei dem sich die Frauen aus ihrer gesellschaftlichen und familiären Unterdrückung befreit haben und nun als eigenständige und starke Persönlichkeiten eine immer maßgeblichere Rolle in der Gesellschaft spielen. In der gleichen Zeit wurden männliche Werte und Qualitäten abgewertet, Männlichkeit wurde vielfach disqualifiziert und auch die Reaktion fortschrittlicher Männer selbst folgte zunächst der Emanzipation mit dem Ruf nach Gleichberechtigung und Respekt vor den Frauen, was zu einer Angleichung der Männer und der ganzen Gesellschaft an weibliche Qualitäten führte. Das geflügelte Wort vom „Softie“ machte die Runde. Unterm Strich sehen sich die Männer indes heute einer tiefen Verunsicherung gegenüber gestellt, was ihr männliches Selbstverständnis betrifft. An dieser Stelle setzte der Kongress an und ging der Frage nach, wie ein fortschrittliches Verständnis von Männlichkeit aussehen könnte.

Es war eine sehr berührende Erfahrung für mich, vier Tage mit 36 Männern zu verbringen, die aufgeschlossen und bereit waren, ihre männliche Identität zu erforschen und gegebenenfalls neu zu erleben. Die Atmosphäre war getragen von großer Wertschätzung und gegenseitigem Respekt. Es war erstaunlich für mich, diese Männer zu erleben, denn sie haben ihre weiche Seite, ihre Gefühle, ihre Freude, ihre Tränen offen gelegt und zeigten sich in einer Ehrlichkeit, die selten ist. Nie erlebte ich eine Situation von destruktiver Konkurrenz oder Rangkämpfen. Die Männer zeigten sich durchaus in ihrem Profil und kantig. Es ging nicht darum, die besseren Frauen zu sein. Im Gegenteil, wir diskutierten und erforschten unser männliches Herz und gingen der These nach, dass auch unsere weiche und gefühlvolle Seite nicht unbedingt unsere „weibliche Seite“ ist, sondern dass wir es hier mit männlichen Gefühlen zu tun haben, die leider bisher wenig erforscht sind, weil sie aus vielerlei Gründen gepanzert und unterdrückt wurden. Männer durften ihre Gefühle nicht zeigen, doch wir fanden heraus, dass das männliche Herz sehr sensibel und verletzbar ist.

Es war schön für mich zu erleben, dass auch ein großer und stark auftretender Mann seine schwache Seite zeigte und in einer solchen Liebe mit den anderen in Kontakt war. Genauso schön war es für mich mitzerleben, wie ein kleiner, schüchterner und schwächerer Mann vortrat und mit fester Stimme seinen Standpunkt behauptete. Hier kamen die Polaritäten zu einem Ausgleich und was dabei entstand, war ein großartiges Panorama von männlichen Qualitäten und Eigenschaften, eine Bandbreite in jedem

---

<sup>1</sup> Das Männerteam: Dieter Halbach, Christian Schumacher, Sharan Gärtner, Armin H. Klein. Projektträger: Männersache e.V., Lüneburger Str. 1a, 28205 Bremen, [www.maennersache-ev.de](http://www.maennersache-ev.de) Veranstaltungsort: Seminarhaus Lichtblick bei Oldenburg.

einzelnen Mann, wie ich sie in der Alltagsgesellschaft so gut wie nie erleben darf. Es war für mich eine heilsame Erfahrung zu erkennen, dass auch das Mannsein ist. Es war heilsam für mich ist, in dieser Runde angenommen und willkommen zu sein. Es inspirierte mich, über meine eigene ganz persönliche Definition von Mannsein nachzudenken und in mich zu lauschen, um diese Bandbreite und diese vielfältigen Facetten zu finden. Es gibt keinen festes Modell davon, was ein moderner, neue Mann ist. Es ist liegt an uns selbst, dies neu zu definieren. Es ist jenseits von Macho und Softie, und sicherlich wird dieser neue Mann eine integrale Persönlichkeit darstellen, die archaische Männlichkeit und Sensitivität, Standhaftigkeit und Sanftheit, Bestimmtheit und Offenheit in sich vereinigt.

Diese Männerzeit stand nur zu einem kleinen Teil unter dem Zeichen der intellektuellen Aufnahme von Wissen. Viel wichtiger waren die Körperübungen und Paarübungen. Es ging um das Fühlen und das Nach-innen-Gehen. Wir tanzten und meditierten viel und übten immer wieder die Begegnung und den Kontakt. Dieser war teils schweigend und teils in Form des Gesprächs, oder wir gingen in die aktive Handlungsebene.

Eine interessante Übung, die mir nachhaltig im Gedächtnis blieb und mich tief beeindruckte war eine Konkurrenzübung. Ein Vormittag stand unter dem Thema „Konkurrenz und Kooperation“. Männer lieben es durchaus, sich zu messen und zu vergleichen. Dies kann als eine konstruktive Form von Konkurrenz verstanden werden. Wem das Wort nicht gefällt, mag dafür Wettbewerb oder ähnliches einsetzen. Die Übung ging folgendermaßen: Zwei Männer standen sich im Abstand von ca. 6 m gegenüber. Der eine hatte die Aufgabe in aller Bestimmtheit auf ein Ziel hinter dem anderen Mann zuzugehen und ihn zu „überrennen“. Der andere hatte die Aufgabe ihn zu stoppen, ohne dabei körperliche Gewalt einzusetzen. Diese Übung sollte uns mit unserer Entschlossenheit und Standhaftigkeit in Kontakt bringen. Es zeigte sich, wer stark und bestimmt genug war bzw. wo noch Hemmungen oder Ängste vorhanden waren. Und es fand sich ein Punkt, wo das Stopp so stark war, dass der andere tatsächlich stehen blieb. Es war eine Übung, die ich als sehr energetisch und befriedigend erlebte und wo ich klar erkennen konnte, wie diese konstruktive Konkurrenz unter Männern, dieses Sich-Messen eine positive Funktion hat, wie sie mich belebt und in die Präsenz bringt.

Der Begriff der Präsenz spielte überhaupt eine große Rolle und die Teamleiter der Gruppe, alles erfahrene Männertrainer, erklärten, dass Präsenz tatsächlich die wichtigste Qualität des Mannes ist. Darunter ist eine Gegenwärtigkeit im Hier und Jetzt, im gegenwärtigen Moment zu verstehen, wo der Mann hellwach und mit seiner ganzen Aufmerksamkeit anwesend ist. Insbesondere in Beziehungen und auch gerade in der Mann-Frau-Beziehung ist die Präsenz des Mannes von entscheidender Bedeutung für einen gelingenden Kontakt, der auch die Frau in ihre Kraft bringt.

Wir machten viele Übungen, darunter auch zum Thema Vater, wo es den Männern möglich war, ihre eigene Situation als Junge und den Kontakt zu ihrem Vater nachzuerleben und nachzunähren. Wir stellten zum Beispiel die Frage, was uns als Junge wichtig gewesen wäre von unserem Vater zu hören. Es ist bekannt, dass die Nachkriegsgenerationen Generationen ohne Väter sind, weil sich diese Männer, deren Männlichkeitsideal durch den Nationalsozialismus und den Zweiten Weltkrieg in Schutt und Asche gelegt worden war, nur noch in ihrer Arbeit versteckten und in den Familien als emotionale und moralische Instanz oft nicht präsent waren. Vielen von uns heutigen Männern fehlt die ermutigende Kraft des Vaters, der hinter ihnen steht und sie auf ihrem

individuellen Weg bestärkt. Vielen von uns wurde der individuelle Weg abgesprochen oder diskreditiert. Auch mir fehlte diese Ermutigung meines Vaters, der meinen Weg des Schreibens und der Philosophie nicht nachvollziehen konnte, weil er als Kriegskind nie richtig lesen und schreiben gelernt hatte. Er konnte mich darin nicht ermutigen und zog sich stattdessen zurück. Wir machten diese Übung zu dritt. Zuerst sprach ich darüber, was ich von meinem Vater gerne gehört hätte. Dann legte ich mich rücklings in den Schoß des einen Mannes, der mich von hinten umarmte und festhielt, und der dritte Mann übernahm die Rolle des Vaters und wiederholte mit seinen Worten und seinen Gefühlen das, was ich zuvor gesagt hatte. Es tat unendlich gut, diese Worte zu hören. Auch wenn er nicht mein echter Vater war, so konnte ich doch sehr deutlich spüren, wie mein inneres Kind sich nach diesen Worten sehnte und welche tiefe Bedeutung sie für meine Seele haben.

Der körperliche Kontakt, der direkte Augenkontakt, die Empathie und die gesprochene Sprache bringen emotional sehr viel in Bewegung und können tiefe Schichten der Psyche ansprechen und dort Heilung bewirken. Mich berührte es zutiefst, ich musste weinen und fühlte zugleich diese unendliche Erleichterung, die aus diesen ermutigenden Worten entstand. Es bestärkte mich darin, meine individuelle Neigung gut zu finden, sie als wert zu erachten und meinem Weg des Herzens zu folgen. Da war auch der Schmerz darüber, dass mein wirklicher Vater dies nicht zu tun vermochte. Aber in dem Fühlen dieses Schmerzes konnte dieser Schmerz auch aufhören und einer tieferen Liebe zu mir selbst und zu meinem Vater Platz machen. Hier wurden wirklich alte Verletzungen geheilt, die durch dieses Nicht-erkannt-worden-Sein und Nicht-gefühl-worden-Sein in der Kindheit entstanden waren.

Dass dieses Feld von einer besonderen Liebe und einer meditativen, ja spirituellen Qualität getragen wurde, merkte ich gleich zu Beginn daran, dass es für mich dort keinen Mann gab, den ich nicht ertragen konnte.

Es gab durchaus Vertreter dieser Extreme, die ich normalerweise als unerträglich empfunden hätte – den harten, arroganten Macho und den weichen, jammernden Softie –, aber ich konnte jeden einzelnen Mann in seiner individuellen Schönheit und persönlichen Würde sehen. Das war eine wunderbare Erfahrung, die darüber hinaus etwas über meine emotionale Reifung auszusagen vermag. Das Phänomen der Projektion bzw. Spiegelung besagt, dass das, was uns im Außen an anderen Menschen stört, etwas mit uns zu tun hat. Wir projizieren es auf den anderen und beschuldigen ihn, verkehrt zu sein oder etwas falsch zu machen. In Wirklichkeit ist es ein Defizit auf unserer eigenen Seite, wo wir stimmte Aspekte unserer Persönlichkeit abgespalten haben. Je mehr es mir gelingt, meine Persönlichkeit in ihrer Ganzheit zu integrieren und zu leben, umso weniger muss ich im Außen bekämpfen oder fürchten.

Ich fühlte mich im Laufe der Männerzeit zunehmend in mir selbst integriert und eins mit mir selbst, d.h. einverstanden und in einer gefühlten Grundhaltung der Selbstakzeptanz und Selbstliebe. An dieser Stelle wird deutlich, dass die Frage nach meiner männlichen Identität sowohl an sich wesentlich ist als auch Teil eines viel größeren Bildes, indem mein Selbst als individuelle Persönlichkeit geheilt wird. So lässt sich an diesen beiden Extremen des Machos und Softies für mich sagen, dass ich meine männliche Bestimmtheit und Kante genauso integrieren kann wie meine Weichheit und Sanftheit. Tatsächlich habe ich immer beides in mir abgelehnt, obwohl ich beides gerne gewesen wäre. Deshalb hat es mich im Außen so getriggert, wenn ich vermeintliche Exponenten dieser Qualitäten

getroffen habe. Wobei ich auch diesen vermeintlichen Exponenten Unrecht getan habe, weil ich bei ihnen nur diese eine Eigenschaft herausfilterte und überzeichnete, ohne ihre ganze Person in ihrer ganzen Breite wahrzunehmen. Wie bereits erwähnt, war es für mich erstaunlich, den harten Burschen weinen zu sehen und den Jammerlappen zu erleben, wie er mit Bestimmtheit sein Standpunkt darlegte. Das ist echtes Wahrnehmen und echte Realität, nicht diese Spiegelkabinette und dieses Schattenboxen, in denen der Nicht-Erwachte, der in seinen Mustern und Themen Verstrickte gefangen ist. An dieser Stelle zeigt sich die Verbindung von psychologischen Themen mit dem spirituellen Erwachen.

Es war deshalb nicht von ungefähr, dass die Gestaltung dieser Männerzeit auch einen spirituellen Hintergrund beinhaltete. Es geht um mehr als um Funktionieren. Es geht um unsere tiefste und innerste Wahrheit als Mensch in dieser Welt und in diesem Körper, und um diese Dimension unserer männlichen Identität.

Sehr wichtig war für mich auch die Fragestellung zur männlichen Sexualität und das polare Spannungsverhältnis zwischen Herz und Sex. Die Trainer erklärten, dass für den Mann der sexuelle Pol der dynamischen Pol ist, der ihn in seine Kraft und Handlungsfähigkeit bringt, während der Herzpol der rezeptive, passive Pol ist. Wir machten Übungen, um uns im Inneren mit diesem dynamischen Pol zu verbinden, was ich als sehr stabilisierend erlebte. Die Tabuisierung der Sexualität führt hier oft zu einer Abtrennung von diesem energetischen Pol, was den Mann daran hindern kann, in seiner Kraft zu sein.

Am Ende machten wir ein Ritual der Kraft, das einen gebührenden Abschluss der viertägigen Männerzeit darstellte – eine wahrhaft männliche Übung: Wir wurden mit verbundenen Augen in eine Meditation über unseren inneren Weg und über unsere nächsten Schritte auf diesem Weg geführt, um anschließend immer noch mit verbundenen Augen praktisch aus dem Seminarraum hinaus ins Freie und an einen unbekanntem Ort gebracht zu werden. Jeder wurde einzeln an eine Stelle geführt und sollte mit verbundenen Augen losrennen. In einiger Entfernung würden zwei Männer mit einem Tuch stehen und uns auffangen. Wir sollten blind mit voller Geschwindigkeit losrennen für unser Ziel. Ich rannte los und zunächst konnte ich das noch kognitiv und logisch bewältigen, dass hier aller Wahrscheinlichkeit nach kein Hindernis im Weg sein würde. Ich konnte nichts sehen, es war schwarz und ich rannte und rannte. Ich erwartete das Ende aber es kam nicht. Meine kognitive Bewältigung der Situation half mir nicht mehr. Die vernünftige Wahrscheinlichkeit, dass der Weg frei ist, war nicht mehr gegeben. Ein Teil von mir wollte stehen bleiben, aber ich vertraute und rannte weiter. Dann, nach einer mir fast unendlich erscheinenden Zeitspanne, in der ich ins Nichts rannte, spürte ich schließlich das Tuch auf meinem Körper und wusste, ich bin angekommen. Ich hielt an, die Männer nahmen mir die Binde von den Augen und ein Mann hielt mir einen Spiegel entgegen: Das Erste, was ich sah, war ich selbst. Das war wirklich eine erhebende Erfahrung.

Diese vielen Erfahrungen, die Begegnungen und die Gemeinschaft der Männer brachten in mir viel in Bewegung und kalibrierten mein System und meine Männlichkeit neu. Ich fand zu einer neuen Stabilität und Verankerung in meinem dynamischen Pol ohne Scham und Schuld. Hier wirkt viel Heilung und mein Selbstverständnis als Mann ist in eine neue Dimension eingetreten. Nicht verschwiegen werden soll, dass wir Männer unsere belebte und stabilisierte Männlichkeit auf dem unmittelbar nachfolgenden Frauen-Männer-Kongress direkt in der Begegnung mit den Frauen ausprobieren und erleben konnten, die ihrerseits eine Frauenzeit gemacht hatten. Hier ging es um die Versöhnung von Mann und

Frau und eine neue Kultur der Liebe. In Achtsamkeit, Präsenz und gegenseitigem Respekt übten wir die Begegnung und fanden auch in diesen Beziehungen zu neuen, authentischen und tiefen Qualitäten. Ohne die Männerzeit wäre dies für mich niemals möglich gewesen.