



# Vater-Hunger Vater-Kraft Kraftvoll Mann-Sein durch Aussöhnung mit dem Vater

von Sharan Thomas Gärtner

»Liebe deinen Vater und löse dich gleichzeitig von seinen Erwartungen und seiner Kritik, um ein freier Mann zu sein«  
David Deida, „Der Weg des wahren Mannes“

**Um voll und ganz Ja zu uns selbst und unserem Mann-Sein zu sagen, müssen wir innerlich den Weg zum Vater gehen und mit ihm ins Reine kommen.**

Schließe für einen Moment die Augen und stell Dir vor, Dein Vater betritt den Raum. Was fühlst Du? Traurigkeit und Schweigen? Ärger und Wut im Bauch? Ängstlichkeit und ein Gefühl von Betäubung? Oder Dankbarkeit und Stolz?

Im Idealfall wachsen Söhne mit einem präsenten und liebevoll fordernden Vater im Rücken auf und haben Mentoren und eine 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, „Eisenhans“). Für viele Männer ist der Vater stattdessen der große Unbekannte geblieben – sie verbinden mit ihm Leere, Bedrohung, Flucht oder Missbrauch. Der Vater war bedrohlich für den Sohn, weil er eifersüchtig war auf die mütterliche Zuwendung und weil ihn die kindliche Lebendigkeit an sein verschlossenes Herz erinnerte. Er war abwesend und signalisierte: „Du bist mir egal!“. Oder er schenkte „Liebe“ im Tausch gegen Höchstleistungen des Sohnes, um seine eigene Schwäche zu überdecken. Manche von uns haben dann entweder versucht, so zu werden wie dieser Vater, um seine Liebe doch noch zu gewinnen. Oder wir gaben alles, um ganz anders zu werden als er. Vielleicht war das auch die Botschaft der Mutter: „Werde bloß nicht wie dein Vater!“ – im Klartext: „werde kein Mann!“ Dann fühlte der Sohn sich verraten vom Vater und lebenslang von ihm allein gelassen mit der Mutter.

Typische innere Sätze des „vaterlosen“ Jungen in uns: „Ich fürchte mich immer noch vor Deiner Meinung und strebe danach, Dir zu gefallen.“ „Ich schwanke oft hin und her zwischen der Suche nach Bestätigung durch Dich und dem Verlangen, Dir überlegen zu sein.“ „Ein Teil von mir sucht Heilung und die Nähe zu Dir, während ich mich gleichzeitig an meine Wut klammere!“ „Ich habe mir meine Sehnsucht nach Dir nie wirklich eingestanden.“ Egal, ob wir den Vater ignoriert oder idealisiert haben oder offen gegen ihn rebellierten: der schmerzlich empfundene, aber meist verdrängte Mangel an einem wirklichen Fundament von Männlichkeit führt viele Männer im Lauf ihres Lebens in Kompensation und alle Formen von Sucht. Der „vaterlose“ Mann hat keinen Zugriff auf sein Herz – er wird anderen Männern, seiner Partnerin und seinen Kindern gegenüber unerschickbar. Autoritäten und männlicher Führung gegenüber ist er entweder in ständiger Rebellion oder Unterordnung. Tiefsitzender Schmerz, Wut, Ängste, die aus der Beziehung zu ihrem Vater stammen, können Männer buchstäblich taub machen gegenüber ihren Gefühlen. Aber ohne diesen Kontakt zu uns selbst werden wir entweder schwach und abhängig oder narzisstisch und einsam.

**Die Vater-Wunde transformieren**  
Männer brauchen Männer, um den erheblichen inneren Widerstand, sich wirklich auf dieses Thema einzulassen, aufzugeben. Wenn wir uns aber dem Schmerz stellen, die Trauer und die Scham zulassen, dem „inneren Jungen“ in uns Raum geben und unsere Wunden „auf Händen vor uns her tragen“ (Richard Rohr), werden diese Wunden zu einem Teil unserer Würde, unserer Selbstliebe, unserer Kraft. Wir akzeptieren: Mann-Sein, Mensch-Sein ohne Verwundung ist nicht möglich. Aber es gibt einen Weg zurück zu unserer Lebendigkeit und zu den besonderen Gaben, die wir mitgebracht haben. Die andern Männer fordern uns heraus, sie teilen ihr Scheitern mit uns und stärken uns den Rücken wie ein uns segnender Vater. Im Spiegel der andern finden wir einen tiefen inneren Frieden. Jetzt sind wir auf dem Weg der Versöhnung: **Selbstachtung:** Wut muss ausgedrückt werden; es geht

Foto: © iStock / lafflor

nicht darum, dem Vater zu „verzeihen“, sondern ihn in seinem Schicksal, gegebenenfalls in seiner Schuld zu achten. **Respekt:** das kann auch heißen, den Vater mit seinen Widersprüchen zu konfrontieren und seine Abwehr und Verleugnung auszuhalten, ohne aufzugeben. **Anerkennung:** wir wissen, dass wir auf den Schultern des Vaters stehen. Wir akzeptieren, worin wir ihm ähnlich sind, und wir fühlen uns frei, unseren eigenen Weg zu finden. **Erwachsen-Werden:** wir werden bereit, den Vater aus seiner Vater-Rolle zu entlassen und die Verantwortung für unser Leben ganz zu uns zu nehmen.

Jetzt können wir zum ersten Mal ein realistisches Bild unseres Vaters sehen: Wir übernehmen die Verantwortung für unseren Anteil daran, dass Klärung und Versöhnung bisher nicht möglich waren: Verantwortung für unausgesprochene Erwartungen und Gefühle, für eigenen Rückzug, eigene Scham, eigene Mutlosigkeit, für nicht geschenkte Anerkennung. Nichts bindet uns so sehr wie Hass und Ablehnung; nichts beraubt uns unserer Lebendigkeit mehr als ein verschlossenes Herz. Versöhnung befreit uns – sie geschieht, wenn wir mit Liebe berühren, was wir zuvor aus Angst vermieden haben. Diese Klärung ist möglich – unabhängig davon, ob der Vater noch lebt oder nicht. Viele Männer gehen diesen Weg und dieser Mut wird belohnt durch ein viel größeres Spektrum, mit dem wir Männlichkeit heute leben können.

Indem wir uns erlauben, aufrichtig, verletzlich, weich und berührbar zu sein, durchbrechen wir die Kette vieler Generationen männlichen Leids und werden zugleich fähig, unsere Söhne aktiv ins Mann-Sein zu begleiten. Genau das ist unsere Verantwortung und wir nehmen sie wahr im Raum der Männer.

**Vorausschau April/Mai 2016:** In der kommenden April/Mai-Ausgabe möchte ich zu Ehren meines Vaters über die seelischen Trümmer seiner Kriegsgeneration berichten und wie ich mich als Sohn damit versöhnen konnte.

**Sharan Thomas Gärtner**  
ist Männer-Coach: Jahrestrainings 2016 („Integriertes Mann-Sein“ und „ZEGG-Männerjahrestraining“ Start April bzw. Mai 2016), Einzelseminare zur Inneren-Kind-Arbeit, dem „Schwertweg als Weg der Männer“ und Seminare zur Klärung und Aussöhnung mit dem Vater. Außerdem: Einzelcoaching per Skype und Begleitung bestehender Männergruppen zu gewünschten Themen. Er lebte von 2001-2015 in der ZEGG-Lebensgemeinschaft bei Bad Belzig und ist Vater zweier Töchter.



**Angebote zum Thema Vater:**  
Männerseminar „Vater-Hunger-Vater-Kraft“: 21.-24.4. 2016 und 8.-11.12. 2016 im Parimal Gut Hübenthal bei Göttingen, Workshop „Versöhnung mit dem Vater“: 12.3.2016 Kongress MännerLeben Stuttgart

[www.liebe-zum-mannsein.de](http://www.liebe-zum-mannsein.de),  
[www.maennlichkeit-leben.com](http://www.maennlichkeit-leben.com),  
[g.sharan@t-online.de](mailto:g.sharan@t-online.de)