

**MANNsein heute**

## **Alles kein Problem!?**

von Christian Kirchmair

**Was geht im Mann der heutigen Zeit vor? Am meisten beschäftigt ihn, wie er seine Familie erhalten und ernähren kann. Es gilt, die Partnerschaft harmonisch zu gestalten, die Kinder bestmöglich zu erziehen und ihnen ein guter, präsenter Vater zu sein, Freundschaften zu pflegen und zu bewahren - und dann sollte Mann natürlich auch noch für sich selber was Gutes tun... Das ganze Programm versucht der moderne Mann bestmöglich zu erfüllen - spürt aber gleichzeitig ein permanent schlechtes Gewissen, dass es zu wenig sein könnte, glaubt alles im Alleingang bewältigen zu müssen und fühlt sich innerlich allein gelassen und einsam.**

Und dennoch - auf die häufig gestellte Frage "Wie geht's dir denn?", bekommt man vom Großteil der heutigen Mannsbilder noch immer die übliche lapidare Antwort: "Mir geht's gut. Alles kein Problem!"...

Wovor fürchten sie sich denn, die Männer? Warum trauen sie sich nicht, sich wirklich zu zeigen und präsent zu sein - mit allem, was sie als Mensch und Mann ausmacht? Spüren sie denn den Krieger nicht mehr in sich? Wo ist ihr Mut? Muss Mann alles mit sich selbst ausmachen - und nur ja nicht mit jemand anderem über seine tatsächlichen Gefühle reden?

Diese Thematik beschäftigt mich schon seit langer Zeit. Und heute noch frage ich mich öfter, warum das so ist. Wieso sich Männer nicht viel mehr untereinander austauschen und sich Hilfe holen, warum sie sich hinter Äußerlichkeiten verstecken, warum sie sich über alles Mögliche identifizieren - Autos, Geld, Geilsein, Besitztümer jeder Art, Arbeit, Sport, Medienkonsum, - anstatt sich wirklich zu zeigen, so wie sie eben sind? Je genauer ich hinschaue, desto mehr erschreckt es mich, wie sehr wir Männer die Verbindung zu uns selbst, unseren Frauen und Kindern, zur Natur und zu unserem Planeten verloren haben. Das Industrie- und das darauf folgende Informationszeitalter haben uns völlig aus den natürlichen Zusammenhängen gerissen. Wir haben den Fokus für das, was wirklich "Leben" bedeutet, verloren und sind in eine Art Oberflächlichkeit und Orientierungslosigkeit zurückgefallen. Die zivilisierte Welt von heute schneidet uns von unserer Lebendigkeit und Natürlichkeit ab, verhindert, dass wir spüren, was seit Jahrhunderten, ja Jahrtausenden in uns angelegt ist. In unseren Körpern tragen wir die alten männlichen Instinkte. Ihnen können wir uns gar nicht entziehen, sie sind ein Teil von uns. Unser Schatten bindet uns an die Erde.

Unterstützung geben könnte uns der Beistand von Älteren, die an uns weitergeben, was sie im Leben erfahren und gelernt haben. Doch die älteren Männer unter uns, die den Krieg miterlebt haben, sind zwar körperlich zurückgekehrt - geistig sind die meisten aber noch immer (mit sich selbst) im Krieg und schaffen es nicht, sich in ihrer Kraft zu zeigen. Die Söhne und Enkel folgen ihnen nach, weil sie systemisch an deren Schicksal gebunden sind und können daher meist auch nur äußere Werte weiter geben. Bezüglich der inneren Werte bleiben sie aus Mangel an Vorbildern stumm, wie ihre Väter und Großväter.

## **(M)Ein Männerleben**

In meiner Kindheit war alles so schön unkompliziert - spielen, lachen, meine Eltern lieben, mutig sein, träumen, geliebt werden. Als kleiner Bub hatte ich nur einen speziellen Wunsch: Ich wollte so sein und werden wie mein Papa, und dann - wenn ich groß bin - eine Frau finden, heiraten, Kinder bekommen, arbeiten und viel Geld verdienen, glücklich sein mit meiner Frau, bis dass der...

In der Pubertät wurde dann alles anders. Die Eltern: ohne Verständnis. Die Schule und ihre Obrigkeit: nicht zum Aushalten. Mein Körper: mir völlig fremd. Die Frauen: schwer zu erreichen. Ich: schüchtern. Alles, was ich spürte, was mich bewegte, hab ich aus Unwissenheit, wie damit umzugehen wäre, einfach ignoriert. Es war eine schwierige Zeit. In meinem Umfeld gab's kaum Verständnis und schon gar keine erwachsenen Vorbilder oder unterstützende Gespräche. Meine einzige Lebensperspektive war, Leistung zu erbringen, fleißig, anständig und erfolgreich zu sein, sich der Masse anzupassen und so zu tun, als sei alles kein Problem. "Indianer weinen nicht!", "Sei doch stark - sei ein Mann!", usw. - tja, an all das hab ich tatsächlich geglaubt. Und eigentlich sehnte ich mich nur danach, dass mich meine Mutter loslässt und nach der männlichen Unterstützung meines Vaters.

So zum Mann geworden lernte ich eine Frau kennen, hatte erste sexuelle Kontakte mit ihr, war im siebenten Himmel - und sie bald schwanger. Also musste eine große Wohnung her. Ich machte mich selbstständig, arbeitete viel, die neuen notwendigen Anschaffungen für die zukünftige Familie mussten ja erst mal verdient werden. Ich kaufte eine Wohnung, die Einrichtung und ein Auto - meine Frau bekam das zweite Kind. Ich arbeitete noch mehr und kaufte ein Haus und ein Zweitauto - meine Frau bekam das dritte Kind. Es schien alles wie im Paradies, alles funktionierte genau so, wie ich es mir als kleiner Bub erträumt hatte. Die Kinder waren der Mittelpunkt unseres Lebens, alle rundum freuten sich mit uns, im Freundes- und Bekanntenkreis waren wir beliebt und erfolgreich... Und dann merkten meine Frau und ich, dass wir uns eigentlich nicht wirklich kennen, dass wir eigentlich gar nicht miteinander können und unser Miteinander nur über die Kinder definieren. Was tun? Keiner half!

Wir beendeten unsere Beziehung, blieben aber gemeinsam sorgsame und fürsorgliche Eltern. Das Leben ging voran. Arbeit, Arbeit,... ab und zu ein kleines Verhältnis, ansonsten konzentrierte sich mein Lebensmittelpunkt auf die Arbeit und meine Kinder. Ich wurde immer reicher, hatte äußerlich alles, was Mann sich so wünscht, war gut versorgt - innerlich wurde ich immer einsamer, verlassener, trauriger.

Die Sinnkrise überrollte mich unbarmherzig. Plötzlich kam mir mein Leben wie ein einziger Irrtum vor. Ich zweifelte an Allem und Jedem, wurde immer nachdenklicher und zog mich zurück. Extremsport, Alkohol, viel Fernsehen. Alles, was bisher wichtig war, rückte immer weiter in die Ferne. Und meine Gedanken kreisten unaufhörlich um die vielen Erfahrungen und Ereignisse meines Lebens - so viel lag bereits hinter mir, manche Träume und Wünsche hatten sich erfüllt, aber Vieles ist ganz anders gekommen, als ich es mir vorgestellt hatte. Mit der Zeit merkte ich, dass Einiges nicht mehr so einfach ging, wie früher: die Anstrengungen, um ein Ziel zu erreichen, wurden immer größer. Themen meines Alltags, wie Beziehung, Sexualität, Vaterschaft, Krankheit, Tod uvm. beschäftigten mich immer mehr.

Ich verkaufte mein Geschäft, entdeckte die Natur wieder und lernte viel über mich selbst und mein Mensch- und Mannsein. Ich begann zu spüren, dass ich bislang hauptsächlich "funktioniert" hatte, dass ich wie getrieben durchs Leben hetzte... und erkannte meine Selbstverantwortung für alles, was mir in meinem Leben begegnet. Das Spüren und Fühlen wurde immer stärker - und ich begann, Freundschaften mit Männern zu suchen und zu pflegen.

## **Der ehrliche Austausch**

...mit anderen Männern brachte mich zurück in meine Kraft. Ihnen gegenüber konnte ich mich wieder so zeigen, wie ich wirklich bin, mit all meinen Stärken, Schwächen und Unsicherheiten. Ich sprach mit Männern darüber, wie unsicher ich mich oft in Beziehungen fühlte, wie oft ich mich selbst und meine innere Wahrheit verleugnete, um Frieden in der Partnerschaft zu haben, wie oft ich mich aber auch mit Oberflächlichkeiten ablenkte und damit zur Instabilität beitrug. Ich sprach darüber, wie sehr ich den weiblichen Gegenpol brauche - und andererseits nicht wirklich verstand und dadurch nur schwer Zugang bekam. Ich sprach über meine Sexualität und die Schwierigkeiten, dabei die Energie zu halten...

In den vielen offenen Gesprächen mit anderen Männern hörte ich natürlich auch deren Nöte - und die unterschieden sich nicht wesentlich von meinen. Mir wurde klar, dass ich mit meinen Schwierigkeiten und Unsicherheiten nicht alleine war, und ich fand dadurch mehr Verständnis für mich selber. Ich bekam wieder Kontakt zu mir selbst, meine Eigenliebe wuchs und es gelang mir, diese Liebe wieder mit einer Partnerin zu teilen. Durch das Zusammensein mit den Männern lernte ich, wie viel Einfühlungsvermögen es braucht, um andere zu verstehen und so zu akzeptieren wie sie sind. Mir wurde bewusst, wie verschieden die Energien von Mann und Frau sind - und ich entdeckte auch meine eigene weibliche Seite und fand dadurch einen neuen Zugang zu einer Beziehung und zum liebevollen Zusammensein mit einer Frau.

Heute lebe ich wieder in einer Partnerschaft. Wir sprechen über alles und verwenden viel Zeit dafür, uns mit unserer Beziehung auseinanderzusetzen. Unser Miteinander ist nicht "nett" und oberflächlich, sondern ehrlich und offen. Und mir ist klar geworden, dass ich bisher gar nicht realisiert hatte, dass Beziehung auch Arbeit bedeutet. Ich lebte jahrelang mit dem Wissen, dass ein Auto jährlich zum Picklerl muss - dass auch eine Beziehung immerwährende Betreuung und Pflege benötigt, wurde mir erst jetzt klar. Hätte ich es früher schon realisiert, würde meine erste Beziehung wahrscheinlich noch bestehen, dann hätte ich nicht immer wieder von vorne anfangen müssen. Stärkung für mein Leben und meine Beziehung hole ich mir aus einer kontinuierlichen Männergruppe, die ich mit Freunden vor zwei Jahren in meiner Heimatstadt gegründet habe.

Das ist meine Geschichte, ich bin heute 48 Jahre alt. Vielleicht kommt dir Einiges bekannt vor, oder du findest dich in einigen Passagen sogar selber wieder.

## **Nur ein Mann kann einen Mann verstehen!**

... sagte mal einer meiner Lehrer zu mir. In den letzten Jahren machte ich die Erfahrung, dass dies voll und ganz zutrifft. Denn - wer sonst könnte das männliche Überforderungsgefühl beim Thema Beziehung, beim Vatersein, dem Verhältnis von Klarheit und liebevoller Zuwendung wirklich "mit-fühlen"? Wer sonst sollte es nachvollziehen können, wie es ist, eine Erektion zu haben - wer sonst kennt das Gefühl, sie nicht zu haben?

Ich habe auch gelernt, dass es ohne die Unterstützung älterer, lebenserfahrener Männer nur schwer voran geht - und dass es in Ordnung ist, mir solche Unterstützung zu holen. Dadurch wurde es mir auch möglich, meine eigenen Erfahrungen an andere weiterzugeben - als glücklicher Vater sogar in direkter Linie an meine Töchter. Das ist der Kreislauf des Lebens, und ich bin ein glücklicher, zufriedener Teil davon. Nur neben deinem Vater oder neben anderen Männern kann dein Mannsein wirklich wachsen und sich weiter entwickeln. So war es schon immer, seit vielen Generationen. Das ist eine Jahrhunderte alte, menschliche,

lebenserhaltende Grundstruktur, die in uns angelegt ist und auch heute noch in vollem Umfang wirkt.

Wenn Männer bereit sind, sich einander offen und ehrlich zu begegnen, dann kommen sie wieder in ihre männliche Klarheit, finden Zugang zu ihren Stärken und Schwächen, Gefühlen und Verletzungen, finden Verständnis für sich selbst und ihr Mannsein, für ihren Lebensweg, den sie gegangen sind und der sie dort hingeführt hat, wo sie heute stehen.

### **Mansbilder, es ist Zeit**

... dass wir uns wieder unserer Aufgaben und Bestimmung bewusst werden! Die Welt braucht herzliche, stabile, verständnisvolle, klare Männer in ihrer ureigenen Kraft. Männer, die sich der besonderen Fähigkeiten und Begabungen des eigenen Geschlechts bewusst sind. Auch die Frauen sehnen sich danach, einen bewussten, herzlichen, kraftvollen, ehrlichen, berührbaren und treuen Mann an ihrer Seite zu haben. Dann bleiben sie auch bei uns, dann bekommen wir wieder ihre Achtung, nach der wir uns so sehr sehnen und die wir für unseren Weg brauchen. Männer, die in ihrer männlichen Qualität stabil sind, können auch die weiblichen Seiten des Lebens anerkennen, würdigen und achten. Damit wird es möglich, die zwei unterschiedlichen Energieformen "männlich" und "weiblich" praktisch und energetisch zusammen zu führen.

Und was unsere Kinder brauchen, sind nicht Väter, die sich ausschließlich wie Kumpel und Freunde benehmen - sie brauchen Väter, die ihnen Halt geben, nach deren Vorbild sie ihr Leben ausrichten können. Ich selbst habe als Junge am meisten meinen Vater vermisst - und teilweise ist es noch heute so. Mein Vater war zwar körperlich anwesend, energetisch empfinde ich mich aber bis heute als Teil einer "vaterlosen Gesellschaft". Hier eine Veränderung zu bewirken, sehe ich als eine große Herausforderung in meinem Mann- und Vatersein.

### **Einzelkämpfer sind passé!**

Unsere traditionellen Familienformen und Geschlechterrollen haben keine Gültigkeit mehr, sie haben sich im Laufe der Zeit gehörig gewandelt. Aus dem heraus spüren heute schon viele Männer die Notwendigkeit, ihr Einzelkämpfertum aufzugeben und sich nach neuen Möglichkeiten umzusehen, wo sie männliche Solidarität und freundschaftliche Unterstützung finden und sich mit den Wurzeln ihrer Gefühle und ihrer schöpferischen männlichen Kraft rückverbinden können.

Wir müssen unsere Handlungen wieder an der Wirklichkeit unserer Bedürfnisse und Sehnsüchte orientieren, anstatt an einem unflexiblen männlichen Verhaltenskodex festzuhalten. So finden wir wieder die Ruhe, die Energie, das Glück und das Mannsein. All das ist in uns seit Jahrhunderten angelegt, wir müssen es nur neu erwecken.

Sam Keen beschreibt in seinem Buch "Feuer im Bauch" sehr treffend, was ich als einen der Kernsätze des Mannseins spüre:

"Zwei Fragen muss sich jeder Mann in seinem Leben stellen:

- 1) Wohin gehe ich?
- 2) Wer geht mit mir?

Wenn ein Mann diese Reihenfolge durcheinander bringt, kommt er in Teufels Küche!"

**Christian Kirchmair**

*geb. 1956 in Wien, stolzer Vater von drei liebenswerten Töchtern, 20 Jahre selbstständiger Unternehmer, seit 1999 Neuausrichtung durch mehrere ausgedehnte Reisen durch Indien und Nepal. Ausbildung zum Visionssucheleiter an der School of Lost Borders/USA sowie Assistenzen in USA und Europa, Mitbegründer der Visionssuche Plattform Earth & Vision. Langjährige Erfahrungen bei Tantra-Seminaren, Trainings und in der Männerarbeit am ARUNA-Institut/BRD. Ausbildung zum Sterbe- und Trauerbegleiter und Selbsterfahrung in systemischer Organisations- und Familienaufstellung nach Bert Hellinger. Naturliebhaber und Menschenfreund. Leitung von tantrischen Jugendgruppen und von Visionssuchen für Jugendliche und Erwachsene.*

**Kontakt zum Autor:**

E-mail: christian-kirchmair@chello.at

Internet: [www.earth-and-vision.net](http://www.earth-and-vision.net)