

Iwan Gubler

MANN SEIN

Gefühle erwachen lassen

Copyright: © 2022 Iwan Gubler – www.iwan-gubler.com

Lektorat: Jana Berthold – www.jana-berthold.de

Satz & Umschlag: Erik Kinting – www.buchlektorat.net

Verlag und Druck:

trdition GmbH

Halenreihe 40-44

22359 Hamburg

Softcover 978-3-347-49205-9

Hardcover 978-3-347-49206-6

E-Book 978-3-347-49207-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	5
Dank	9
Einleitung.....	11
Unser Fühl- und Liebeszentrum.....	18
Der Mann.....	25
Unsere Väter, Großväter und Ahnenmänner	53
Die nächste Entwicklungsstufe des Mannes.....	75
Die Gedanken des Mannes.....	84
Die Gefühle des Mannes	111
Liebe	127
Männer und Beziehungen.....	145
Von männlich und weiblich.....	180
Zyklus	196
Trieb und Sexualität	206
Die Sehnsüchte der Männer	230
Turnaround.....	240
Unser Tod	261
ABC des Mannseins	265
Auf Wiedersehen	273

Vorwort

Als ich 1977 das Licht der Welt erblickte, war die Welt scheinbar noch in Ordnung. Ich wuchs in einer Zürcher Gemeinde als Sohn eines pflichtbewussten und ruhigen Schweizer Handwerkers und einer temperamentvollen Einwanderin aus dem Balkan auf. Meine Eltern waren einfache Angestellte und es gab Zeiten, in denen das Geld nicht so locker in den Taschen saß.

Nach meiner Ausbildung zum Elektriker leistete ich meine Wehrpflicht und studierte im Anschluss Informatik. Meine Eltern waren einfache Leute und lebten in meiner Kindheit und Jugend die klassische Rollenverteilung von Mann und Frau, die bereits über Generationen unhinterfragt bestand und die Kirche im Dorf ließ. Mein Vater war wegen seiner Arbeit und seinen Hobbys oft von zu Hause weg. War er doch daheim, war er für mich irgendwie nicht richtig spürbar und emotional abwesend. Meine Mutter übernahm die Erziehung meiner Schwester und mir. Außerdem schlüpfte sie in Rollen innerhalb der Familie, die meinem Gefühl nach eher unserem Vater zustanden. Da auch meine Mutter und mein Vater durch ihre kindliche Erziehung stark geprägt sind, gab es oftmals solche unüblichen Überschneidungen bei der Aufgaben- und Rollenverteilung. Meine Mutter war in meinen Augen ganz klar die Person in der Familie, die die Stoßrichtung vorgab. Da sie in einem Umfeld aufwuchs, in dem die Männer emotional nicht wie in diesem Buch gewünscht bei sich waren und für viel Leid und Elend bei den Frauen und Kindern sorgten, musste sie sich von klein an ganz alleine im Leben behaupten. Selbst erlebte oder geerbte Frustrationen übertrugen Frauen bis heute immer wieder auf die Männer in ihrem Umfeld. Die mit diesem Frust überforderten Männer kompensieren ihren Gemütszustand, indem sie diesen Frust wiederum auf die Frauen und Kinder übertragen.

Es geht mir in diesem Buch auf keinen Fall um das Thema Schuldzuweisung. Wer hat mit dem Übertragen von Frust durch Überforderung und Verletzung irgendwann einmal angefangen? Was war zuerst da: das Ei oder das Huhn? Eine Positionierung in diesem Kontext ist reiner Fanatismus und Irrglauben an unsere Projektionen unserer ganz eigenen Wahrheit. In diesem Buch geht es vielmehr darum, diesen Zustand zu überwinden. Dafür fordere ich uns, die Männer, auf, die Waffen niederzulegen und unsere Mauern niederzureißen, die wir zwar teilweise selbst errichtet haben, aber noch immer vehement gegen Feinde verteidigen, die es in der Realität gar nicht gibt. Das weibliche Geschlecht als einen Mülleimer für die eigenen Unzulänglichkeiten zu benutzen, darf jetzt aufhören. Vielmehr MUSS dieses Handeln aufhören, wenn ein jeder Mann es für sich schaffen möchte, sich in Gänze und Bewusstheit in seiner Männlichkeit zu Hause zu fühlen, ja anzukommen.

Von meinen Jahren, die ich bis jetzt auf unserer schönen Erde sein durfte, lebte ich meist unbewusst und gefangen im Tun und Machen; gelenkt durch meine eigenen und fremden Prägungen auf dem Weg nach Anerkennung, Streicheleinheiten und Liebe. Wenn ich diese nicht bekam, musste jemand dafür herhalten. Ich lebte nur einen geringen Anteil von mir selbst aus. Mein unbewusstes Sein wurde durch meine Konditionierungen und Überzeugungen bestimmt, die ich über Jahre sammelte oder mir auf meinem Weg mitgegeben wurden. Ich folgte meinen Projektionen auf einem für mich unsichtbaren Pfad.

Wenige Jahre vor meinem vierzigsten Lebensjahr spürte ich immer deutlicher, dass ich nicht mein Leben lebte, dass irgendetwas nicht stimmte. Ich schaffte es aber immer wieder, meinen Hut zu richten, bis er nicht mehr auf meinem Kopf halten wollte und ich in eine tiefe Sinnkrise stürzte. Der Hut, der mir schon lange nicht mehr so recht passte, fiel mir unentwegt vom Kopf und bekam Löcher. Ich bastelte mir eine Identität durch meinen Verstand und führte ein Leben im

Außen. Im Außen hatte ich alles erreicht, doch konnte ich es nie genießen. Ich war ein getriebener Blödmann, dem der innere tiefe Frieden abhandengekommen ist. Meine inneren Überzeugungen und die Dinge im Außen, die nicht notwendig waren, um meinen inneren Frieden wieder herzustellen, lösten sich Stück für Stück auf. All das, was blieb, waren Erinnerungen. Ich hatte großes Glück und erwachte aus der Sinnkrise. Ich bekam nun Raum und Zeit, um meine bisher abgelehnten emotionalen, männlichen und weiblichen Anteile immer mehr in mein Bewusstsein aufzunehmen und in meine Persönlichkeit zu integrieren. Mir war sofort klar, dass es für mich keinen Weg mehr zurückgab, obwohl ich mir diesen – in Anbetracht meiner Ängste und großen Unsicherheit – zeitweise wirklich wünschte.

Wir Männer haben Stück für Stück ein Leben geschaffen, das auf Lügen und auf Verrat, unseren Herzen gegenüber, basiert. Wir haben das, was von außen von uns erwartet wurde, zu unseren eigenen Überzeugungen und Erwartungen gemacht. Es scheint so, als bräuchten wir immer mehr von allem, um glücklich zu sein. Vor allem ein Mehr an Anerkennung von außen, da wir keine Liebe für uns selbst haben.

Wir spüren, dass wir dieses Konstrukt verlassen müssen, um wieder ganz zu uns zu finden und heimzukehren. Doch wie schaffen wir das? In einem unbewussten Zustand des Blockiertseins stecken viele Männer fest. Sie werden mit fortschreitendem Alter emotional immer härter und unglücklicher. Viele Männer stagnieren in diesem Zustand, bis sie im hohen Alter erst durch den Tod erlöst werden. Einige Männer, und es werden immer mehr, schaffen es noch zu Lebzeiten, ihrem Leben eine neue bewusste Richtung zu geben. Entweder sie können sich aus eigenem Antrieb daraus befreien, oder eine Krise zwingt sie, sich mit ihrem Seinszustand auseinanderzusetzen.

Für eine Rundumerneuerung des eigenen Lebensglückes muss es nicht zwingend zu einer Krise kommen. Wenn der Mann ehrlich und

aufrichtig in sich hineinfühlt, weiß er zumindest, dass etwas nicht stimmt. Wir Männer haben ein goldenes Gespür dafür, wenn etwas nicht stimmt. Ja, du hast richtig gelesen. Diese Eigenschaft ist nicht den lieben Frauen vorbehalten. Wir sind nur eben auch verdammt gut darin, etwas nicht wahrhaben zu wollen. Wir haben individuelle Methoden entwickelt, um Unangenehmes wegzudrücken. Letzteres hat uns dahin gebracht, wo wir nun stehen: im emotionsarmen Raum, allein. Wir haben immer unbewusst verdrängt, was uns glücklich macht und stattdessen das gewählt, was am sinnvollsten erscheint. Das dürfen wir hier und jetzt ändern. Nun möchte ich dir, lieber Mann, mit diesem Buch eine neue Richtung zeigen.

Nicht nur unsere wundervollen Frauen können gebären. Wir Männer können auch neues Leben erschaffen, und zwar unser eigenes. Dein Wesen und dein Sein, das du dir vielleicht schon lange wünschst, wartet voller Sehnsucht darauf, dass du es annimmst und ihm unsere wundervolle Welt voller Wunder, Abenteuer und Fülle zeigst. Lass es liebevoll daran teilhaben. Der Junge, der du mal warst, der einen ganzen Tag über Fußballspielen, lesen, konstruieren oder planschen konnte und dabei einfach glücklich war, gibt es noch und er wartet darauf, mit dir zusammen wieder glücklich sein zu dürfen. In diesem Buch knüpfen wir genau dort an, wo du dich damals von dem glücklichen Jungen entfernt hast. Ich wünsche euch beiden viel Freude und erfüllende gemeinsame Jahre.

Dank

Dankbarkeit ist eine Botschafterin der Liebe. Die Dankbarkeit wurde vom Leben deshalb mit einer hochschwingenden Frequenz versehen. Dankbarkeit ist die Anerkennung unserer Existenz in der Liebe und unserer eigenen Göttlichkeit. Es ist mir deshalb ein großes Anliegen, hier meinen Dank zur Schöpfung zum Ausdruck zu bringen.

Ich bin für mein Leben und all die Erfahrungen dankbar, die ich bisher hier auf der Erde machen durfte und für alle, die ich noch erleben werde. Für mich ist es ein Wunder, dass ich nun hier sitze und einen Dank für das Buch formuliere, das ich in den letzten Wochen mit meinen eigenen Händen geschrieben habe. Voller Demut gegenüber dem Leben bin ich auch für dieses Wunder dankbar.

Ich bin den Männern und Frauen dankbar, die mir durch ihren mutigen Einsatz ihres Lebens den Weg geebnet haben, damit ich dieses Buch schreiben kann. Menschen, die sich ohne Gewalt für die Menschlichkeit und die Freiheit eingesetzt haben und nicht vor Drohungen, Verfolgung und Unterdrückung gewichen sind. Dank ihnen können wir heute solche Bücher schreiben und auch lesen. Nicht wenige von ihnen wurden auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Andere wurden von der Gesellschaft geächtet, da sie sich sehr kritisch über das vorherrschende System äußerten.

Mein tiefer Dank gilt meiner Partnerin, die mich bei all meinen Vorhaben unterstützt und gleichzeitig die kritische Stimme meiner inneren Prozesse und Gedanken bleibt. Ich danke ihr für ihre wichtige Frauenarbeit unter mahoiko.ch, mit der sie einen unschätzbaren Wert in dieser Welt leistet, damit Frauen ihn ihre weibliche Kraft kommen und uns Männer gleichzeitig besser verstehen.

Abschließend danke ich Hermann Scherer für die unentwegte Motivation in seinem Online-Kurs, meine Gedanken in diesem Buch endlich niederzuschreiben. Und ich danke den lieben Menschen in seiner Online-Community für die tolle Unterstützung auf diesem Weg. So wie ihr mich in meinem Vorhaben vorangetrieben habt, so möchte ich mit diesem Buch eine Inspiration für euren weiteren Lebensweg sein. Wenn ich das schaffe, und möge mein Anteil noch so klein sein, würde mich dies mit Dankbarkeit erfüllen.

Einleitung

Mein lieber Freund. Wir Männer haben das vom Leben geschenkte Recht, so zu sein, wie wir sein wollen. Wir haben unsere Empfindungen, Gefühle, unsere Emotionen, unsere Gedanken, Träume und Wünsche. Wir haben einen Verstand und einen freien Willen. Mit denen können wir so handeln, wie wir es wollen und das ausdrücken, was wir sagen wollen. Das alles ist zu jeder Zeit und an jedem Ort für uns möglich.

Viele Männer von heute sind der Meinung, sie würden all diese Fähigkeiten für sich bereits nutzen. Leider unterliegen sie damit einem Irrglauben. Die meisten unter uns steuern ihr Leben im Autopiloten. Mit dieser Lebenseinstellung reagieren sie in nahezu allen Situationen so, wie sie es als kleine Jungen von den Eltern und Großeltern oder den Lehrerinnen und Lehrern als richtige Verhaltensweisen beigebracht bekamen. Diese veralteten Normen lassen gestandene Männer auch zwanzig, dreißig Jahre später ihr Verhalten bestimmen. Denn das Unbewusste hat einen starken Einfluss auf die Gefühle und somit auf unser Verhalten. Es behält ganz schön viel Kontrolle über unser Wesen und Sein. Für gewöhnlich erscheint uns das ganz normal. So sind wir. Das ist unsere Identität, die wir verteidigen und an der wir kontinuierlich festhalten.

Wenn wir in zwischenmenschlichen Konflikten dann doch einmal angehalten werden, unsere Verhaltensmuster zu überdenken, fühlen wir uns verunsichert und sind verletzlich. Dann kehren wir zu unserem gewohnten Verhalten aus Kindheitstagen zurück. Dieser Zustand schenkt uns vermeintliche Sicherheit und Geborgenheit. Auch, wenn wir mit diesen kindlich erlernten Verhaltensmustern und Prägungen insgesamt nicht glücklich sind, so scheinen sie für uns unveränderlich in Stein gemeißelt. Zwar wollen wir gern hier und da etwas an uns verändern, doch es gelingt nicht so recht.

Wir befinden uns in einem Dilemma aus Sicherheitsbedürfnis und vielen unbekannten Wegen. Wir haben das Gefühl, in unserem persönlichen Konflikt schachmatt gesetzt zu sein. Zu stark erscheinen die vorhandenen Ängste vor dem Versuch, die alten Muster aufzubrechen. In vielen Situationen, in denen wir nicht aus unserem gewohnten Automatismus heraus reagieren, sind wir daher schnell überfordert und antworten mit Ablehnung oder Verachtung.

Diese Ohnmacht ist oftmals der Grund, weshalb wir uns aus unangenehmen Situationen zurückziehen wollen. Wenn wir später in einer stillen Minute über das Geschehnis nachdenken, wird uns unser eigener Beitrag am destruktiven Ausgang meist klar. Doch anstatt sich zurückzuziehen, sollten wir uns den Situationen mutig stellen. Wir konstruieren keine Ausreden mehr, weshalb ein Rückzug der bessere Weg sei. So stelle ich mir den Reifeprozess eines angehenden Königs vor.

Wir haben unser Leben vom Universum erhalten, um es erfüllt zu leben. Wir haben es nicht geschenkt bekommen, damit uns vorhandene Muster und Prägungen, Gesetze, Religionen und Meinungen anderer in unserem Tun und Sein einschränken. Auch leben wir nicht dafür, unser Leben einem Arbeitgeber zu überschreiben, um unbekannte Aktionäre zu befriedigen, die selbst in einem emotionalen Mangel leben und niemals für ein glückliches Leben genug Gewinne erzielen. Wir leben nicht, um in einer Haltung der Sünde, Schuld oder Bedürftigkeit, als Opfer äußerer Umstände auf den Knien herumrutschend zu existieren.

Doch genau das machen viele von uns Tag für Tag, Jahr um Jahr. Wir trauen uns selbst nicht zu, dass wir entspannt leben und somit lieben können. Es fällt uns schwer zu wissen, dass wir selbst Schöpfer unseres eigenen Lebensglückes sind. Das ist irgendwie auch nachvollziehbar, denn die letzten Jahrhunderte waren von Religion, Zucht und Ordnung geprägt. Unsere Religionen wollen keine ermächtigten Menschen, die vorhandene Macht- und Glaubenssysteme hinterfragen. Sie

wollen passive Bürger und Bürgerinnen, die sich mit ihrem Leid identifizieren und an einen erlösenden Gott im Himmel glauben, der sie von ihrem Leid befreit. Vielleicht sind wir schon längst aus der Kirche ausgetreten, doch dieses Opferbewusstsein in unseren Köpfen wird die Gesellschaft noch über Generationen begleiten.

Menschen, die in ihrer Macht sind, brauchen keine Religion. Keine Ideologie, die sie von Außen erhalten und nach der sie leben sollen. Sie erlauben sich selbst, glücklich zu sein.

Jahrhunderte war ganz genau geregelt, wer was zu tun und zu lassen hat. Männer und Frauen lebten in einem Zustand der Entbehrungen und Selbstsabotage, der bis heute andauert. Viele Traumata aus dieser Zeit finden erst heute mit dem gesellschaftlichen Aufbrechen und sich langsam entwickelnden Werteverständnis ein offenes Ohr und dürfen endlich aufgearbeitet werden.

Die Unterjochung der Männer war eine notwendige Erfahrung, die unser Geschlecht durchleben musste. Heute können wir uns selbst ermächtigt aus diesem Zustand befreien. Genau diese Zeit ist jetzt gekommen und wir ermöglichen uns, frei zu sein. Jahrzehnte haben wir ein Arbeitspensum von Regelarbeitszeit plus Überstunden abgestrampelt. Selbst gesetzte Rahmenbedingungen, die das Entdecken unserer wahren Leidenschaften unmöglich machten. Die selbst gewählte Beschäftigung wird zum gesellschaftlich akzeptierten Grund, keine Zeit für das Wichtigste in unserem Leben zu haben: für uns selbst.

Die Gesellschaft dreht sich nicht mehr nur um Muskelkraft und den Verstand. Mit diesen Fähigkeiten sind wir bereits an unsere Grenzen gestoßen und Maschinen übernehmen körperliche und geistig anspruchsvolle Arbeiten. Das gibt uns Raum, uns den Themen zu widmen, die Maschinen nicht für uns übernehmen können.

Die Zeit des Anlehns an Religion, an Mutter, an Vorgesetzte und alle anderen vermeintlichen Leitfiguren ist vorbei. Genau dieser Zu-

stand des Wandels bereitet vielen Männern große Angst. Wir dürfen heute lernen, auf unseren eigenen Beinen zu stehen. Wir lernen, in uns und in das Leben zu vertrauen. Die heutige Zeit braucht Männer, die Werte in sich tragen und diese leben.

Zugang zu uns selbst, Beziehungsfähigkeit, Mitgefühl und Kreativität sind die Skills, die heutzutage wichtig sind. Jeder Mann trägt sie bereits in sich. Leider wurden diese Fähigkeiten in einer Verstand-besessenen Kultur vernachlässigt. Unser rationaler Verstand war bislang der Treiber in der technischen Entwicklung, der Wirtschaft und gleichfalls in der Gesellschaft.

Die ganze Fühl-Kultur und Aufmerksamkeitsindustrie wurde lange Zeit von uns Männern als spiritueller Quatsch belächelt. Als Gefühls-analphabet gehörte ich auch lange Zeit zu den Belächelnden. Bis ich meine persönliche Weiterentwicklung in meinem Leben zuließ und diese bis dahin schlummernden Potenziale für meinen Weg in eine erfüllende Zukunft akzeptieren konnte. Endlich beschreiten wir Männer gemeinsam neue Pfade. Das ist Selbstermächtigung in ihrer reinsten Form. Wir warten nicht mehr auf die Zeichen vom Außen. Wir sind keine Schafe (mehr), wir sind Männer im 21. Jahrhundert!

Wichtige Teile, die unser menschliches Sein ausmachen, wurden in den vergangenen Zeiten nicht gefördert. Sie erschienen nicht wichtig. Es geht mir in diesem Buch nicht darum, jemanden oder irgendetwas zu verurteilen. Denn mit genau diesen negativen Prozessen werden Gefühlsanteile in uns abgespalten, die wir endlich zurücknehmen dürfen. Das Verurteilen anderer Menschen, deren Verhaltensweisen oder Entscheidungen wurde in unserer Gesellschaft zum Volkssport. Es ist ein mächtiges anti-soziales Werkzeug, mit dem sich nicht nur Männer gegenseitig klein halten. Indem wir dieses Werkzeug bereitwillig nutzen, behalten Institutionen wie Kirche, Politik und Wirtschaft ihre Macht über unser Handeln und Sein. Auch heute ist das teilweise noch der Fall. Das wird so lange weitergehen, bis wir Männer uns

selbst ermächtigen, uns als Schöpfer eigener Handlungen, Entscheidungen und Gefühle anzuerkennen. Wenn wir das tun, wird Großartiges entstehen.

Wir Männer dürfen hier und jetzt zusammenrücken und gemeinsam in Beziehung treten. Wir dürfen uns gegenseitig fördern und damit beginnen, mit unseren Herzen hinzuschauen und zu vergeben. Tiefe und vertraute Gespräche zwischen Männern entlasten nicht nur unsere Partnerschaften, sondern die gesamte Gesellschaft. Unsere Aufgabe ist es, aktiv solche Verbindung herzustellen und zu pflegen. Alles Leid, was uns Menschen widerfahren ist und was zu viel Misstrauen untern Männern geführt hat, ist bereits geschehen und kann nicht ungeschehen gemacht werden. Seine Wirkung und der oft damit verbundene Schmerz können wiederum gelindert werden, indem wir uns selbst und unseren Brüdern vergeben. Wenn das für dich albern oder gar lächerlich klingt, lade ich dich ganz besonders ein, dieses Buch zu lesen.

Wir Männer dürfen uns von der Pflicht befreien, irgendetwas von irgendjemandem wieder gut machen zu müssen. Du und ich, wir sind nicht für den Weltschmerz und für das Leid verantwortlich. Wir Männer von heute schauen nach vorne, denn alles andere blockiert uns in unserer bewussten Schöpfermacht. Wir stehen auf und schauen hin. Auch wenn es verdammt unangenehm wird. Das ist unsere Aufgabe. Die Aufgabe der Könige.

Gedanken und Gefühle durchfahren uns, wir haben Vorfahren und eine prägende Kindheit durchlebt, wir gehen Beziehungen mit unseren Lebenspartnern und Arbeitgebern ein und wir haben eine unerfüllte Sexualität und Sehnsüchte, die wir oftmals gar nicht klar beschreiben können. All diese Themenknoten können wir mit einer einzigen Komponente auflösen: Liebe.

Die Liebe bringt Bewusstsein. Sie sendet Licht dahin, wo es bisher dunkel war. Liebe ist in jeder einzelnen Zelle des Universums vorhan-

den. Wir können mithilfe der Wahrnehmung von Liebe beginnen, unsere bisher unbewussten Anteile Stück für Stück zurück in unser Bewusstsein zu holen.

Damit dieser Prozess erst möglich wird, muss jeder Mann zulassen, sich selbst näher zu kommen. Ein Mann muss eine schöne, wertschätzende Beziehung mit sich selbst kultivieren. Zuneigung, Aufmerksamkeit, schöne Gedanken, liebe Worte oder nährenden Berührungen sind Verhaltensweisen, die wir hungrig von anderen Menschen erwarten. All das können wir uns selbst schenken. Diese Form der Liebe nennen wir Selbstliebe. Von ihr hast du sicherlich schon einmal gehört. Selbstliebe ist nicht direkt die Lösung aller Probleme. Sie ist eher der Schlüssel zu verschiedenen Schlössern in uns, die das Schloss um neue Gefühle in uns freilegen. Selbstliebe ist das Vertrauen darin, die Angst vor dem Öffnen dieser Schlösser zu überwinden.

Je mehr Schlösser wir öffnen, desto deutlicher erkennen wir die bisher gelebte Konditionierung. Mit jeder weiteren Schlüsselumdrehung können wir den Kontakt zu uns selbst wiederaufnehmen. Unnötige gesellschaftliche Anforderungen wie Mannsein durch Starksein, beruflicher Erfolg mittels Präsenzkultur oder das Weiterleben christlicher Bräuche und Sitten aus unserer Kindheit prallen an uns ab. Wir können versuchen, unseren Kindern und den nachfolgenden Generationen eine neue Vergangenheit zu schenken.

Die Selbstsabotage wird ohne den Schlüssel zur Selbstliebe niemals aufgelöst. Wir verteidigen sie im Alltag mit unseren Masken und erkennen nicht, dass wir uns auf diese Weise selbst im Würgegriff halten. Wie anfangs beschrieben, nennen wir diese Masken Identität. Eine lieblose Identität, emotionslose Beziehungen mit unseren Mitmenschen und eine unerfüllte Sexualität sind das Ergebnis jahrelanger Selbstsabotage. Wie soll ein Mann einen anderen Menschen spüren, wenn er sich selbst nicht spüren kann? Erschöpfung und Frustration sind die einzigen logischen Antworten auf diesen Werdegang.

Immer mehr Männer wissen von ihren anerzogenen Defiziten und machen sich auf den Weg, ihre abgespaltenen Anteile zurückzuerobern. Wir haben die Mittel, es jetzt anders als unser Vorfahren zu machen. Unsere Generation hat das große Glück, sich selbstbestimmt zu entfalten. Viele Eltern haben gesagt: „Du sollst es mal besser haben als wir“. Nun, da stehen wir. Wir müssen heute nicht mehr in den Krieg ziehen und eine zehnköpfige Familie mit Haus, Hof und kranken Großeltern versorgen. Wir müssen keine Rollen der Gesellschaft mehr besetzen. Wir dürfen das Geschenk dankend annehmen und aus der Liebe unseres Herzens bewusste Entscheidungen für uns selbst und unsere Liebsten treffen. Wir schreiben die Geschichte von uns Männern neu.

Unser Fühl- und Liebeszentrum

Aus gutem Grund möchte ich dieses Thema für uns Männer so früh als möglich aufgreifen. Ich finde es sehr wichtig, dass du die einzelnen Kapitel dieses Buches nicht nur mit deinem Verstand verstehst. Ich möchte, dass du dich in die beschriebenen Situationen einfühlst. Vielleicht hast du selbst schon einige oder zumindest ähnliche erlebt. Diese emotionale Ebene hilft dir, dich über deine eigenen Erfahrungen hinaus auf deine emotionale Reise zu begeben.

Denke immer daran: Wir sind hauptsächlich fühlende Wesen, die diese großartige Gabe, Gefühle und Emotionen zu empfinden, in unserer verkopften und emotional gebeutelten Gesellschaft leider verlernt haben. Nun finden wir wieder auf den richtigen Pfad zurück. Wir dürfen uns heute erlauben, wieder mehr zu dem zu stehen, was wir fühlen. Wir dürfen für uns erkennen, was wir fühlen und vielleicht noch, warum wir so fühlen. Wir fühlen immer richtig, denn so etwas wie falsche Gefühle gibt es nicht. Gefühle sind immer richtig, wie auch wir immer richtig sind. Wir dürfen lediglich herausfinden, was uns die jeweiligen Gefühle mitteilen wollen und diese Information ernst nehmen. Ganz egal, ob wir sie sofort verstehen oder sie für uns vorerst ein Rätsel bleiben. Wenn wir nach den Bedeutungen unserer Gefühle suchen, werden wir sie finden.

Oft reden wir darüber, wie sicher wir sind, eine bestimmte Vorgehensweise sei in dieser oder jener Situation die richtige. Oder wie wir schon vor Reiseantritt wissen, dass wir uns im Urlaub gut erholen werden. Auf die Frage hin, warum wir das denken, geben wir meistens keine klare und verständliche Antwort. In einem solchen Fall können wir auch keine Antwort haben, die von unserem Verstand verstanden wird, denn es fühlt sich in uns einfach so, einfach richtig an.

Wir fühlen, dass diese bestimmte Vorgehensweise die richtige ist. Wir fühlen, dass wir uns im Urlaub gut erholen werden, da wir uns

auf das warme Wasser, das gute Essen und das kühle Bier am Strand freuen. Unsere Gedanken an diese Situationen lösen in uns bereits Gefühle aus. Wir dürfen damit beginnen, die Kinder beim Namen zu nennen. Wir dürfen damit beginnen, unserer Gefühlswelt Ausdruck zu verleihen und nicht unsere Gedankenwelt den Gefühlen stets vorzuschieben.

In der Kommunikation auf der Verstandesebene gibt es Tausend und ein Missverständnis. Das zeigen mir die vielen Besprechungen, die ich in meinem bisherigen Berufsleben abgehalten habe. Sie haben oft zu lange gedauert und waren nicht wirklich effizient. Mit dem Resultat, dass viele Teilnehmende der Meetings nicht verstanden haben, worum es wirklich ging. Abmachungen wurden nicht eingehalten und viele Ideen wurde mehrfach diskutiert und schließlich doch verworfen.

Wir selbst und auch alle anderen verstehen uns besser, wenn wir über das Fühl- und Liebeszentrum kommunizieren. Falls das bei dir noch nicht sofort geht oder das Gefühl dafür noch nicht so richtig in dir ankommt, lass dir ruhig Zeit damit. Öffne dich erst einmal für dich selbst und sei ab jetzt und heute achtsam im Umgang mit dir, deinem Denken und Fühlen. Dein neuer Begleiter in deinem Kopf ist von nun an der Gedanke: Ich bin es wert!

Wir können die Fähigkeit unseres Fühl- und Liebeszentrums wie einen Kompass nutzen. Er führt uns sicher durch die stürmischen Gewässer des Lebens. Zu Beginn werden diese richtungsweisenden Signale aus unserem emotionalen Zentrum sehr leise sein. Doch wenn wir beginnen, diese in unseren Alltag zu integrieren und zu kultivieren, werden sie bald als fester Bestandteil zu uns gehören und irgendwann möchten wir sie nicht mehr missen.

Dein Fühl- und Liebeszentrum liegt leicht unterhalb deiner Brust. Dort befindet sich auch der sogenannte Solarplexus, unser Sonnengeflecht. Das ist unser Konnektor zu allem, was ist. Wo es genau liegt,

kannst du ganz einfach herausfinden. Du fühlst es, wenn du einen Moment bewusst ruhig und entspannt atmest und an ein schönes Erlebnis, wie das Wiedersehen mit einem geliebten Menschen in deiner Kindheit, denkst. Wenn du magst, kannst du das Fühlen verstärken, indem du deine Augen schließt. So hast du keine optischen Ablenkungen und kannst deine Gedankenbilder besser wahrnehmen. Unser Fühl- und Liebeszentrum ruft dann freudig „JA!“. Es springt, singt und lacht, wenn es sich stimmig anfühlt. Wir sagen dann, uns gehe bei diesem schönen Gedanken das Herz auf. Genau so ist es! Unser Herz darf immer mehr aufgehen. Unser Fühl- und Liebeszentrum öffnet sich und lädt alle Emotionen, Erfahrungen und Informationen ein, ihm beizuwohnen. Dem Gedanken folgt ein schönes Gefühl und das wiederum verleiht unserem Gefühl diese Stimmigkeit.

Im Gegenzug gibt es Ereignisse, die sich für uns nicht stimmig anfühlen. So wie ein Jobwechsel, bei dem du dir einfach nicht sicher bist, ob er die Lösung für dein aktuelles Problem ist. Einen etwas überstürzten Wohnsitzwechsel oder einen anderen faulen Kompromiss teilt uns unser Fühl- und Liebeszentrum ebenfalls mit. Doch oft verstehen wir dieses Signal nicht und wir übergehen es. Wir geben dieser Stimme in uns kein Gewicht. Wir entscheiden uns für die neue Stelle und etwas mehr Geld und gegen unser ungutes Gefühl, in diesem neuen Team zu arbeiten.

Wir entscheiden aus der Vernunft heraus, was sich später dann als Irrtum erweist. Doch oft werden auch die Erkenntnisse eines solchen Irrtums überhört und wir treffen stets die gleichen Entscheidungen. Unser Leben wiederholt sich alle paar Jahre. Wir kreieren in unserer Gegenwart aus unserer Vergangenheit unsere Zukunft. Das wird weiterhin so bleiben, wenn wir nicht bereit sind, unserem Fühl- und Liebeszentrum eine Stimme zu schenken. Die zentrale Stimme, die ihm zusteht. Denn bei unserem Fühl- und Liebeszentrum handelt es sich