





# **Mitten ins Herz ...getroffen**

Ein Mann entdeckt das Fühlen...  
Autobiographischer Denkanstoß für das „wahre Leben“

Auf dem Weg zu mir selbst!

**STEFAN HEMGESBERG**

© 2022 Stefan Hemgesberg

ISBN Softcover: 978-3-347-78563-2

ISBN Hardcover: 978-3-347-78541-0

ISBN E-Book: 978-3-347-78542-7

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

trdition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: trdition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, D-22926 Ahrensburg.



Die Idee zum Buch entstand an der wunderschönen Mosel im Sonnensommer 2003, durfte in Form von Texten, Notizen und vielen Verfeinerungen reifen bis ins Jahr 2015, um letztlich etwa sieben Jahre später seine Verwirklichung zu erlangen.

## Widmung

Meinen Eltern ganz besonders, auch meinen Geschwistern, ebenso einem weinbaulich-landwirtschaftlichen Umfeld am Fluss der Mosel ist dieses Buch gewidmet. Ihre Einflüsse prägten mich in meiner Jugend und dienten als Basis, mich meine Würde und Einzigartigkeit erkennen zu lassen. Viele bereichernde Erfahrungen und interessante Menschen begegneten mir auf meinem weiteren Weg. Währenddessen reifte die Erkenntnis in mir, jenes loslassen oder umwandeln zu dürfen, was nicht zu mir gehörte. Heute schaue ich sehr dankbar auf eine spannende und intensive Lebensreise zurück, die mich wahrlich *'Mitten ins Herz'* führte. Liebe Agnes, lieber Jupp, Ihr ward streng mit mir und für Euch war vieles richtig und wichtig, was ich heute anders sehe. Gemeinsam haben wir eine bewegte Zeit durchlebt, in der ich werden und wachsen durfte zu dem, der ich bin. Heute fühle ich Liebe für Euch und bin froh und stolz, Euch meine Eltern nennen zu dürfen. Besonders freue ich mich darüber, dass meine Wurzeln im heimischen Nest immer wieder Nahrung fanden, um tiefer in den Grund und Boden meines Lebens wachsen zu können. In meinem Herzen bin ich dankbar und gerne bei Euch!

*Stefan*

## **Zum Einstimmen:**

Ich gehe diesen Weg  
nur ein einziges Mal;  
alles Gute und Freundliche,  
das ich irgendeinem Menschen  
erweisen oder bezeigen kann,  
lasst mich deshalb sogleich tun.  
Lasst es mich nicht hinausschieben  
und nicht vernachlässigen,  
denn ich werde diesen Weg  
kein zweites Mal gehen.

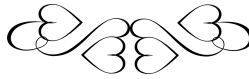
*>Verfasser unbekannt<*



## **Inhalt:**

Ein Gedankenkarussell zum Einstieg	10
Als ich das Licht der Welt erblickte	27
Stationen und Wahrnehmungen	61
Männergefühle – ein neuer Weg	89
Heimat fand ich in mir selbst	121
Über menschliche Parallelen zum Wein	149
Veränderung und Gefühlsanbahnung	173
Dann mischte das Schicksal sich ein	206
Frauen brachten die Wende	232
Neues Leben mit anderer Sichtweise	278
Schlussworte und ein ...Dankeschön	305

## *Ein Gedankenkarussell zum Einstieg*



Klasse – immer schon wollte ich ein Buch schreiben! Jetzt endlich zu Beginn des 3. Jahrtausends, gab mir das Leben den erforderlichen und ganz besonderen Anstoß, es zu tun. Wie kam es dazu? Seit langem schon reifte angesichts unserer gesellschaftlichen Entwicklung der Impuls in mir, die Menschen mit den mir zur Verfügung stehenden bescheidenen Mitteln – ich möchte fast sagen – wachzurütteln. Nenne es mutig, belächle es, oder nenne es anmaßend. Alles wird seine Berechtigung haben. Und da ich Mensch bin, wird es unvermeidlich sein, dass die Objektivität manchmal im Schatten meiner subjektiven Gedankengänge steht. Menschlich halt und deshalb ...danke vorab für dein Verständnis!

Schon in jungen Jahren begeisterten mich sinnige Sprüche und Weisheiten von philosophisch-weiser Natur aus aller Welt. Ja, sie hinterließen eine Spur in mir, und ich begann, sie zu sammeln, zu archivieren und mit zunehmender Reife, selbst welche zu kreieren. Einige prägten sich mir ein, und oft dienten sie mir als Leitfaden, als Lebensweisheiten, als Gesprächsaufhänger, als Kraftspender oder auch nur als aufheiternder Denkanstoß in Menschenrunden. Stets war ich gerne 'literarisch' unterwegs und habe damals wie heute so manches aufgenommen, was hängen blieb. Habe mir so manche Meinung gebildet, die lange in mir reifte und die ich jetzt in Form dieses Buches den LeserInnen als ihre eigene Denkaufgabe übergeben möchte. Dabei wünsche ich viele interessante Erkenntnisse!

**'Früher'...** einmal wurde mir der Spruch zugetragen – sinn-  
gemäß: „Viele Menschen würden gerne ein Buch über ihre  
Geschichte schreiben, wenn sie denn eine zu erzählen hätten.“  
Das fand ich (be)merkenswert und habe es mir ...gemerkt ☺.  
Dem bleibt meinerseits anzumerken, dass wohl jeder, männlich  
wie weiblich, seine Geschichte hat, doch den wenigsten ist sie  
als solche bewusst, und vor allen Dingen fehlt ihnen der  
Zugang und Mut zu so viel Ehrlichkeit und Vertrauen, um die  
eigene tiefe, innere Wahrheit niederzuschreiben.

**'Heute'...** ist es 'in', dass vor allem prominente Menschen ein  
Buch über ihren 'Werdegang' schreiben (...lassen!). Darin aber  
nicht viel über ihre wirkliche Geschichte sagen bzw. sich selbst  
im Weg stehen, um diese überhaupt sehen zu können. Deshalb  
ist es meist profitorientiertes, wichtigtuerisches 'Promi-  
Geschreibsel' und vermittelt oft nicht viel mehr – und vor allem  
auf gleichem Niveau – als das, was wir aus der Journalle  
schon kennen. Schade, dass geldgierige Medien (Menschen) es  
schaffen, immer mehr Menschen zu diesem Niveau zu erziehen,  
sonst wäre solche Literatur fast unverkäuflich!

**'Jetzt'...** will ich mitmachen, auch mal schreiben – selber  
schreiben! Denn ich glaube, dass ich der Menschheit etwas zu  
sagen habe, was wenig mit einer Karriere, Profitdenken oder  
Aufmerksamkeitssuche, sondern viel mit dem Leben und den  
Gefühlen eines jeden Einzelnen zu tun hat. Und weil nach  
meiner Meinung die Menschen mit dem besonderen Niveau in  
heutiger Zeit in der Minderzahl sind, ist meine Devise eher:  
Klasse statt Masse! Denn nicht der Trend, sondern der Stil zeigt  
den Geschmack.

Beginnen will ich mit einigen anfangs erwähnten, tiefsinnigen Sprüchen. Es ist ein kleiner, essenzieller Auszug aus meiner Sammlung, doch die Berührung mit der Weisheit ihres Inhaltes begleitete, bekräftigte, belehrte und beeindruckte mich fortwährend. Ihr symbolischer Charakter wird dir auf zahlreichen Seiten begegnen, und deshalb darfst du jetzt im Vorfeld schon entscheiden, ob diese Lektüre für dich geschrieben ist:

*„Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf welchem niemand gehen kann ausser dir: Wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn!“*

*> Friedrich Nietzsche, dtsh. Philosoph u. Komponist <*

*„Um der Welt zu helfen, müssen wir uns auf eine persönliche Reise begeben. Es liegt an jedem von uns, den Sinn einer erleuchteten Gesellschaft zu erkennen und herauszufinden, wie sie sich verwirklichen lässt.“*

*> Chögyam Trungpa Rinpoche, buddhistischer Lehrer <*

*„Die Männer waren nicht wirklich der Feind – sie waren Opfer, genauso wie wir Frauen und litten unter einem altmodischen Männlichkeitsnimbus, der in ihnen ein völlig unnötiges Minderwertigkeitsgefühl aufkommen ließ, sobald es nicht den Bärenböter zu spielen galt.“*

*> Betty Friedan, am. Feministen/Publizistin <*

*„Der Mensch hat das Netz des Lebens nicht gewebt, er ist nur  
ein Strang davon. Was immer er dem Netz antut,  
tut er sich selbst an.“*

*> Häuptling Seattle, Anführer v. Ökologie- u. Friedensbewegung <*

*„Es gibt nur einen Weg, eine Prüfung zu bestehen – man muss  
sich ihr stellen. Dies ist unumgänglich!“*

*> Königlicher Schwarzer Schwan, Aborigine-Ältester <*

*„Genau genommen leben sehr wenige Menschen in der  
Gegenwart, die meisten bereiten sich darauf vor,  
demnächst zu leben.“*

*> Jonathan Swift, ir. Schriftsteller u. Satiriker <*

*„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind kleine  
Angelegenheiten verglichen mit dem, was in uns liegt.“*

*> Ralph-Waldo Emerson, am. Philosoph u. Schriftsteller <*

*„Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer  
lebenslangen Romanze.“*

*> Oscar Wilde, ir. Lyriker u. Schriftsteller <*

*„Wollen wir etwas für unsere Zukunft tun, dann gilt es, viel mehr  
in das Bewusstsein und die Gefühle unserer Kinder zu investie-  
ren, als in Wissenschaft und Technik, die fast ausschließlich  
dem Anhäufen von Wissen und der Bequemlichkeit dienen.“*

*> Stefan Hemgesberg, Winzer u. Autor <*

Sind es nicht Beispiele für Wahrheiten, die unglaublich viel aussagen? Die in ihrer Tiefe das treffen, was heute 'schief-läuft'? Ich glaube sogar, dass die Inhalte uns sehr berühren, doch ihre Botschaften werden durch die Hürden von Wohlstand, Angst und Bequemlichkeit auf Abstand gehalten. Aus dieser (sicheren) Distanz betrachtet, können wir dem zwar zustimmen, aber mal ehrlich – wieviel tragen wir dazu bei, das eigene Leben danach auszurichten? Fast alle nehmen die wachsenden Missstände um uns herum wahr, doch nur wenige steuern dagegen oder äussern sich öffentlich dazu. Und das wiederum gibt mir zu denken ...oder tun sich etwa verborgene Dinge auf, von denen kaum jemand weiss? Das würde mich freuen!

Wie auch immer, es schwingt ein Hoffnungsschimmer mit, und gleichzeitig sagt mir eine höhere Macht, dass ich für eine gute Sache schreibe. Und weil das so ist, behalte ich ein ruhiges Gewissen, und ein gutes Gefühl bestärkt mich am Schreibtisch. Ich spüre, dass ich neben anderen, ebenso unauffälligen Gleichgesinnten, nur einer der einsamen Streiter im Hintergrund bin. Ein 'Nicht-in-der-Spur-Läufer', ein 'Ins-Fett-näpfchen-Treter' oder einfach ein 'Anders-Denkender'. Doch es tut gut zu wissen, einen Schneeball mit angeschoben zu haben, aus dem eine Lawine werden kann. All das, was es mit sich bringt, betrachte ich voller guter Hoffnung als meine eigene, kleine, liebevolle Revolution und lege sinnbildlich ein Samenkorn der Liebe in den Acker unserer betäubten Gefühle. Wer weiss...! Aus Afrika kommt der Spruch: *„Verlache den kleinen Kern nicht, eines Tages wird er eine Palme sein.“*

## **Bevor das Themenkarussell sich sortiert, noch ein paar allgemeine Gedanken und persönliche Sichtweisen...**

Denn auch über Gefühle, insbesondere die der Männer, möchte ich berichten und mich mit meiner eigenen Lebensgeschichte beschäftigen. In diesem Kontext stellt sich mir die Aufgabe, immer wieder die Balance zu finden zwischen einer auszugsweisen Autobiographie sowie allgemeinen Wahrnehmungen und spirituellen Erkenntnissen, die sich im sozialen Miteinander als auch in der Gefühlswelt eines jeden einzelnen Menschen abspielen.

Was sich mir in anfänglichen, weisen Zitaten offenbart, sind Wahrheiten, die über uns und die Zukunft unserer(?) Erde berichten. 'Unsere Erde' ...heisst das etwa, dass sie uns gehört, oder wir gar die Verantwortung dafür tragen? Tragen wir sie wirklich, oder überschätzt unser Ego damit wieder einmal die menschliche Wichtigkeit, weil wir letztendlich nur die Verantwortung für uns selber tragen? Das ist gerade schon genug und für manchen schon zu viel! Die Erde lebt auch ohne uns, aber was machen wir ohne sie? Welche Qualität hat diese Aussage für die Menschheit, und wie bewusst sind wir uns darüber? Wie gehen wir mit unserer Verantwortung gegenüber all dem um, was wir auf diesem Planeten geschaffen haben, oder was er uns zur Verfügung stellt? Welche Aufgabe haben wir in diesem Erdenleben? Wer sind wir überhaupt, dass wir uns als Herrscher über das Universum ansehen? Da stimmt doch meines Erachtens etwas nicht bzw. unsere Wahrnehmung, Wichtigkeit und der Umgang damit haben sich total in Richtung 'Arroganz' verdreht – oder etwa nicht? Könnte man

es nicht auch so sehen, dass wir die Erde nicht von unseren Vorfahren erben, sondern wir sie viel mehr unseren Kindern als Lebensstätte (vor-)bereiten? Sehr sinnig würde sich damit die Sichtweise und die Priorität verlagern. Oh-ha!

Was ist denn nun der Sinn von alledem? Wie gehen wir mit unseren Mitmenschen und den Themen Würde, Anstand und Achtsamkeit um? Haben sie/wir diesen vernachlässigenden Umgang verdient, und wo bleibt unsere eigene Verantwortung dafür? Können wir unsere Gefühle zu alle dem noch einordnen? Wie gut kennen wir uns selbst? Wie funktionieren wir in diesem Erden-System, umgeben von all den seltsamen Aufgaben, Reizen und Energien, die uns beeinflussen? Erachten wir unsere Intelligenz (unseren Kopf/Verstand) nicht meist wichtiger als alles, was wir fühlen? Männer(!), warum tun sie sich so schwer im Umgang mit ihren Gefühlen? Frauen(!), warum leben sie angeblich in einer 'anderen Welt'? Weshalb sind wir so, wie wir sind und jeder für sich als Einzelstück?

Liebe Leserinnen und Leser, hier taucht ihr in eine Lektüre ein, die euch phasenweise sehr nah an mich und auch an euch selbst heranführt. Aber nicht nur das, ich möchte auch ein bisschen auf manche 'gesellschaftlichen Wunden' schauen sowie aufrufen zum Nachdenken und Hinterfragen. Wichtig erscheint mir auch ein kurzer Blick auf die Wurzeln in der Jugend, weil dort die Ursachen von so vielem verborgen liegen, was ich dringend als verbesserungswürdig empfinde. Und im ganz Besonderen möchte ich die Männer dazu aufrufen, einen Gang zurückzuschalten, innezuhalten, nachzudenken und zur Ruhe zu kommen. Da steht nämlich ein offenes Geheimnis im



Raum, das ich euch jetzt schon verraten möchte und welches im 'normalen Leben' gerne völlig unbeachtet übergangen wird:

*„Pssst... auch wir Männer können fühlen!“* Wir trauen uns nur nicht, weil es für die meisten von uns ein absolutes Fremdland ist. Oder sogar, weil der ein oder andere glaubt, dass er in dieser Disziplin seinem 'Weibchen' unterlegen sei. Und Unterlegensein ist etwas, was einem Mann als alleiniger Grund schon ausreicht, die Finger von solchem Thema zu lassen. Aaaber... weil dieses eventuelle Unterlegensein von den bequemen 'Männchen' auf diese Weise tatsächlich wahrgenommen (gefühlt!) wird, ist es gleichzeitig auch ein Gefühl! Ja... und allein als solches schon der Beweis dafür, dass Fühlen auch für Männer wirklich möglich ist ...ahaaa! Allerdings ein angsterregendes Eingeständnis für einen gesellschaftlich modern geprägten, harten Mann, welches die Welt seiner Ratio fast schon aus den Angeln hebt. Nein, für manchen scheint das sogar existenzbedrohend! Ja, auch ich schmunzle gerade (...☺).

Das Ansprechen dieser Fragen und Themen sehe ich im Hinblick und Zusammenhang persönlicher Erfahrungen – wovon ein jeder von euch seine eigenen hat – in vielerlei Hinsicht als äusserst wichtig an. Manche Zeilen regen auch zum Umbruch mit neuen Sichtweisen an, und du findest eine Erzählung über Lebenslektionen vor, wie sie unserer Spezies, also auch dir, früher oder später begegnen können, oder es sogar schon sind. In manchen Abschnitten bringe ich den Mut auf, dir soweit zu vertrauen, dass du tief in mich hineinblicken darfst – schau, was du dort entdecken kannst (...☺). Lektionen, die mich lehrten, dass ich aus dem, in das ich hineingeboren

wurde, herausgewachsen war, viele Facetten des Lebens betrachten durfte, damit spielen und umgehen lernte. Dennoch konnte ich nicht verhindern, dass ich irgendwann in einem schmerzhaften, seelischen Tief landete, welches mich lehrte, Stück für Stück zu mir selbst, meiner schrittweisen, seelischen Heilung und somit dorthin zurückzufinden, wo alles begann...  
*zur Liebe...!*

Ich glaube, wir alle tun gut daran, aus den Erfahrungen und Weisheiten anderer Leute zu lernen und Kraft daraus zu schöpfen. Wir haben stets die Wahl, das anzunehmen, was uns gut tut, oder das abzulehnen, was uns nicht so gut tut. Auf diese Weise kommen wir dem näher, was wir 'Bewusstheit' nennen. Kombiniert mit dem Wissen aus der eigenen, geistigen 'Schatztruhe' sehe ich darin eine Art zu leben, die uns auf liebevollem Weg zu persönlichem Erfolg und einem von Gesundheit, Glück und Frieden erfüllten Leben führen kann.

So oft ignorieren wir das, was wir fühlen. Anscheinend bemerkt es kaum jemand, dass unsere Gesellschaft schon seit längerer Zeit, ganz unauffällig und geschickt, auch den Frauen das Fühlen abgewöhnen will. Gefühlskalte, abgebrühte, 'gleichgestellte' *Karrierefrauen* (wie im Film) sind das Ziel. Wir wollen ihnen die bis heute typischen Männereigenschaften antrainieren und das ihnen ureigene Gefühlsleben – viel stärker ausgeprägt als bei uns Männern – nach und nach ersticken. Weshalb lassen wir diesen rein gesellschaftlich-kopfgesteuerten Wandel – weg vom guten Gefühl – fast voll umfänglich zu? Wobei doch gerade das *gute Gefühl* viel wichtiger ist als 'unsere Meinungsmacher' uns glauben machen wollen. Die

bisherige Erfahrung zeigt, dass wir die wahren geschlechts-spezifischen Eigenschaften nicht wirklich wesentlich verändern können. Dennoch formuliert sich kritischen Zeitgenossen die Frage: Welche unbekannte, schlechte und mysteriöse Energie beeinflusst uns, damit wir es dulden, die ureigenen menschlichen Instinkte, Eigenschaften und elementar-genetischen Veranlagungen wie Güte, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Verantwortung, Frohsinn, Rücksicht, Anstand, Mitgefühl, Freiheit, Vertrauen, Respekt, Geduld, Freude und vieles mehr, was dem Oberbegriff der *Liebe* zuzuordnen ist, mehr und mehr zu vernachlässigen?

Das Resultat dessen sieh als Einladung und Hilfe, manche Dinge, die um dich herum geschehen, anzuschauen, besser zu verstehen und damit umgehen zu können. Offener zu sein für Geschehnisse, die der Verstand nicht begreift. Für Vorgänge, die ausserhalb des erlernten Denkmusters und unserer Kontrolle liegen. Eingebettet in autobiographische, berührende Plauderphasen wollen gelebte Erfahrungen in diesem Buch ein Stück weit dazu beitragen, verdrängte Gefühle wiederzufinden. Manches, was du als 'hochtrabendes Fachgesimpel' irgendwelcher, meist 'selbsternannter Spezialisten' kennst und akzeptierst, will ich laienhaft einfach und natürlich so vor dir ausbreiten, dass du es verstehen kannst oder hinterfragen lernst. Ebenso erfordert das ein oder andere ein Höchstmaß deines Mitgefühls – Toleranz –, wenn aus meiner Sicht einige gesellschaftliche Missstände ziemlich gnadenlos offengelegt werden. Also, es kommt 'etwas' auf dich zu! Andererseits werden dir Schilderungen begegnen, die dich vielleicht sogar – mit so manchem 'Aha-Effekt' – an deine persönlich durchlebte Ge-

schichte erinnern.

Über vieles aus dem Buchinhalt können wir verschiedener Meinung sein, und wenn wir uns diese Verschiedenheit beiderseitig zugestehen und offen für die Ansicht des Anderen sind, dann werden wir in dieser Lektüre bis zum Schluss in einem interessanten Geben und Nehmen miteinander verweilen. Darüber freue ich mich genauso, wie dass einige mich beeindruckende, berührende und bereichernde sowie prägende 'Menschenbekauntschaften' und Freundschaften mit den Jahren – so wie auch du als LeserIn – zu mir fanden. Für meine Persönlichkeitsentwicklung waren sie teilweise so wichtig, dass ich sie als Teil der Basis dieses Buches betrachte. Darunter einige ganz aussergewöhnliche Frauen, die, jede für sich und auf ihre eigene Art, mir den Einstieg in diese einmalige Welt, in die *Welt der Gefühle*, die mir als männlichem Wesen vorher ziemlich fremd war, möglich machten.

Wer sonst als unsere Frauen, die früher ganz selbstverständlich als 'Weiber' bezeichnet wurden, kann uns Männer mehr über Gefühle lehren? Und die Bezeichnung 'Weib' schlechthin hat für mein Dafürhalten überhaupt nichts Negatives. Viel mehr wurde dieses Wort von uns Männern fürwahr in den Dreck gezogen und als die geltende Geschlechterbezeichnung verunglimpft. 'Weiblich' darf es sein, aber Weiber kennen wir nur noch in der Schimpfwortform. Schon ein bisschen seltsam und oft fragwürdig, wie unsere Sprache – meist von Männern und von der Kirche (was ja fast das Gleiche ist) beeinflusst, verdreht und manchmal sogar verunstaltet und missbraucht wird. Für mich jedenfalls war es einmalig schön, von den ver-