

Richard Schneebauer



**Warum Männer einen Mann
zum Reden brauchen -
und was Frauen darüber
wissen sollten**

Bildrechte Autorenfoto: © Rena Hoffmann
Bildrechte Umschlag: © Daniel Ernst – fotolia.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Autor und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder Autors ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung des Autors wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und sein Autor sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.



ISBN Print: 978-3-99060-020-7
ISBN E-Book: 978-3-99060-021-4

© 2017 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck und Bindung: EuroPB, CZ

Inhaltsverzeichnis

1. Life goes on – Männerabend	11
Königsweg zur Männlichkeit	14
Was das Buch für Männer bedeuten kann	16
Was das Buch für Frauen bedeuten kann	18
Was das Buch für Paare bedeuten kann	19
Für wen das Buch sonst noch sinnvoll ist	19
 2. Under Pressure – Männer und ihre vielen Anforderungen	24
Der Mann: Ernährer und Oberhaupt der Familie ... oder?	25
Ich bin ein Mann ... irgendwie – auf Identitätssuche	27
Wann ist ein Mann ein Mann?	30
Unter der Männer-Lupe	34
Umbruch ist auch eine Chance	37
Offene Gespräche unter Männern	39
 3. On the run – Männer im Aktivitätsmodus	42
Ständig unter Strom	43
Stille Momente zulassen können	48
 4. Talk – Männer können reden!	56
Männer können reden, eh klar	56
Männer können über Gefühle reden	58
Männer können mit Männern über Gefühle reden	61
Männer können mit Frauen über Gefühle reden	63
Männer können über Gefühle reden lernen	65
 5. Man in the moon: Warum fällt es uns Männern so schwer, über Gefühle zu reden?	69
Also warum ist das so, dass Männer schwer über Gefühle reden können?	73

Was sind die Auswirkungen?	79
Drei große Angstfelder blockieren die Schleusen	80
6. Break On Through – Das Schweigen überwinden und lebendig werden	85
Was heißt das für Männer?	86
Wanted: Erfahrungs- und Begegnungsräume unter Männern	90
Einer meiner persönlichen Durchbrüche	91
7. The man in me – Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen!	96
Mehr Beziehungsglück mit Frauen – durch offene Gespräche unter Männern	99
I'm your Loverman: Besserer Sex durch offene Männergespräche	104
Ein besserer Vater sein durch Offenheit unter Männern	107
Bessere Führungskraft durch offene Männergespräche ..	114
Männerfreundschaft als Bruderschaft	116
Warum haben Männer so wenige Freunde?	121
Männergruppe – mich selbst erfahren als Mann unter Männern	124
Wie kann ein offenes und wertschätzendes Gespräch unter Männern gelingen?	128
Die Chance auf mehr	130
8. Father and Son – Beziehung zum Vater: Schlüssel zur Männlichkeit?	133
Was die Mutter über den Vater denkt, beeinflusst den Sohn	142
Ein ehrlicher Blick auf die Beziehung zum Vater	143
Ein Leben in einem dicken fetten Schatten	152
9. Sometimes We Cry – Von wechselhaftem Wetter, echten Gefühlen und beeindruckender Authentizität	158
Gut oder schlecht? Sich selbst besser verstehen	159

Das Pendel der Gefühle als Orientierungshilfe	162
Das tut mir weh! Oder: den Gefühlen freien Lauf lassen?	170
10. Working Class Hero – Vom Berufsmann zum ganzen Kerl	175
Was ist Arbeit?	178
Geld machen	180
Ich arbeite, also bin ich?	181
Männer unter der Lupe: Das 5-Säulen-Modell der Identität	184
Arbeit schafft Zeitstruktur	188
Arbeiten, um irgendwann mehr Zeit zu haben	190
Arbeit als Quelle der Anerkennung	191
Arbeit und soziale Beziehungen: Zwischen Netzwerk und Einsamkeit	195
Harte Arbeit und das Gefühl von Fremdbestimmtheit ...	197
MÄNNAGEMENT – Nachhaltige männliche Unternehmensführung	198
Was zeichnet eine »männliche Unternehmenskultur« aus?	204
11. The End – im Bewusstsein des Todes leben und handeln	209
12. Anhang	215
Männerberatung – darf Mann sich unterstützen lassen?	215
Anmerkungen	223
Quellen- und Literaturverzeichnis	225
Empfohlene weiterführende Literatur	226
Der Autor	226

1.

Life goes on – Männerabend

Ja, die Jahre ziehen ins Land, mit dir und ohne dich und mal ehrlich, wen kümmerts? Mmm, da-da-da-da-da-da-da. Angeregt lässt es sich zu »Life goes on« von Fergie schunkeln, kann man sich von ihrem Gesang sehnsuchtsvoll anregen oder einfach nur beschwingen lassen, wird dazwischen vielleicht kurz nachdenklich, aber »Mmm, da-da-da« – alles nicht so schlimm, wir erleben doch ohnehin so viel und alles ist schön bequem hier und – ja klar – wir wissen: »It's up to you, what you're gonna do«, aber was soll man denn noch alles tun oder gar ändern?

Das Leben geht dahin, die Präferenzen verschieben sich. Der Beruf lastet aus, die Beziehung zur Partnerin muss gepflegt werden und ein bisschen Zeit für sich selbst möchte man(n) schließlich auch noch haben und – ja genau – die Kinder und die eigenen Eltern und das Treffen mit Herrn und Frau Sowieso und ...

... irgendwann stellt man fest, dass man sich in all dem Getümmel ganz schön allein fühlt und dass es Zeiten gegeben hat, in denen man das Leben mit Freunden geteilt und dabei gemeinsam etwas erlebt hat. Man fragt sich, wie es ihnen wohl gerade geht und überlegt, dass es schon eine ge-

fühlte Ewigkeit her ist, dass man einen richtigen *Männerabend* hatte.

Vor Kurzem sprach ich mit einer Personalentwicklerin, über ein Seminar, das ich für Männer in ihrem Unternehmen abhalten sollte. Sie sagte, dass es vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht gut gehen würde, weil es in den letzten Jahren viele Umstrukturierungen und Einsparungen gegeben hatte.

»Am schlimmsten ist es bei den Männern! Die tun mir richtig leid. Früher hatten sie noch ihren Stolz und ihre Netzwerke, da kam der eine Abteilungsleiter zum anderen, man traf sich abends auf ein Bier, besprach das Wichtigste und scherzte über den Rest. Heute sind alle so im Stress und fertig, dass sie nicht einmal das noch tun. Viele gehen auch in keinen Verein mehr, weil es ihnen zu viel ist. Die Männer schauen oft nur mehr arm drein oder sind wegen jeder Kleinigkeit angespannt und aggressiv. Wir Frauen, wir reden über all das und ich habe das Gefühl, dass wir daher besser mit all dem zurechtkommen.«

Dieses Buch ist ein Plädoyer für Zeiten, in denen Männer unter sich sind. Der Titel »*Männerabend*« soll die Stimmung und das besondere Erlebnis einfangen, wenn Männer sich auf coole und gleichzeitig herzliche Art und Weise treffen, gemeinsam dem Leben etwas mehr Lust und Intensität abringen, sich als Männer unter Männern erleben, austauschen und dadurch neue Kraft tanken können. Warum das für Männer so wichtig ist, werden Sie vielleicht schon instinktiv erahnen, sicherlich aber im Laufe dieses Buches noch besser verstehen können.

Es geht mir hier aber nicht um einen *Männerabend* von der Klischeestange, der nur variiert in der Wahl der alkoholischen Getränke und der (Go-Go-)Bars. Dagegen ist nichts einzuwenden. Mann darf ja schließlich auch sinnentleerten

und oberflächlichen Spaß haben. Na ja, man könnte das »Frauen zum Objekt machen« beanstanden, denn von Frauen wird in der Regel dabei eher in Teilen gesprochen, oder man könnte die gesundheitlichen Folgen von zu viel Alkohol- und Tabakkonsum ins Treffen führen, aber auch darum gehts mir nicht, das ist ohnehin allgegenwärtig.

Sehr viel Stoff für ein Buch hätten wir dann wohl auch nicht. Gut, man könnte Tipps abliefern, wie man den perfekten Männerabend plant, also mit den Top Ten der Super-Trouper-Männerabend-Aktivitäten: von der Kneipentour bis zum Fußballschauen, vom Zocken zum Paintballschießen. Ich könnte Rezeptideen anführen und Getränkevorschläge machen, aber letztlich bliebe es doch ziemlich oberflächlich und sinnentleert. Leer, ja genau, so fühlen sich viele Männer heute. In meiner Beratungsarbeit erlebe ich ständig Männer, denen vor lauter Funktionieren die Werte, die Freunde und der Spaß abhandengekommen sind. Immer öfter, taucht dann die Frage »Wozu das alles?« auf. Auch diejenigen, die regelmäßig mit den Kumpels auf diese Weise zusammen sind und sich volllaufen lassen, sind am nächsten Tag leer.

Außer es waren Gespräche dabei, die Sinn hatten und aus der Tiefe an die Oberfläche auftauchten, die ehrlich und authentisch waren, dann hatten die Biere einen Sinn, dann fühlt man(n) sich am nächsten Tag vielleicht sogar noch etwas beflügelt und in jedem Fall bereichert.

Viele Frauen verstehen sehr gut, was damit gemeint ist, kennen sie doch die stärkende Seite ihrer Frauenfreundschaften. Sie versuchen ihre Männer oft sogar zu animieren, sich mit ihren alten Freunden zu treffen oder neue Kontakte einzugehen. Andere können an dieser Stelle schwer loslassen, wollen mit dabei sein und vermuten weiß Gott was für ausufernde Worte und Taten ihrer Männer. Bitte lesen Sie weiter! Sie werden dann nicht nur die männliche Seite besser verstehen, sondern auch für ihr eigenes Leben, ihre Beziehungen und ihre Freundschaften neue Erkenntnisse gewin-

nen. Denn auch wenn hier über allem der geschlechtsspezifische Fokus auf Männer liegt, sind unser aller Lebensthemen doch sehr universell und unmittelbar vom anderen Geschlecht beeinflusst.

Königsweg zur Männlichkeit

Der Untertitel meines Buches verrät, worum es mir vor allem geht, nämlich den klassischen Männerabend als Sinnbild für männliche Kraft, Verbundenheit und Spaß um ein wesentliches Element zu erweitern: das offene und wertschätzende Gespräch zwischen Männern.

Ob sie gemeinsam frühstücken oder zu Abend essen, ob sie ausgehen und klassisch mal wieder auf den Putz hauen möchten, grillen oder Go-Kart fahren, am Lagerfeuer sitzen oder gemeinsam einem Hobby nachgehen, ob sie in einem Männerseminar sitzen, Sport betreiben oder in eine Kneipe gehen, darum geht es mir hier weniger. All das sind Möglichkeiten, das Lebensglück zu vermehren, zufriedener, anerkannter, erfolgreicher und unabhängiger zu werden, sich geachtet, wertgeschätzt und geliebt zu fühlen und sich so tatsächlich – also von innen heraus – als starker Mann zu fühlen, der sich und seine Aufgabe im Leben kennt. Das gelingt jenen, die das lustbetonte Unter-Männern-Sein mit offenen und wertschätzenden Gesprächen verbinden können, ohne ständiges Vergleichen und Sich-beweisen-Müssen: ein Königsweg zu wahrer Männlichkeit authentischer Stärke, zu Erfolg und Lebendigkeit.

Bewusst nehme ich den Superlativ »Königsweg« in den Mund. Nicht nur, weil ich ein Mann bin und natürlich auch auf meine Brust trommeln möchte, viel Herzblut in dieses Buch gesteckt habe und mir wünsche, dass Sie mich hören. Vor allem tue ich es, weil meine beruflichen Erfahrungen als

Männerberater ebenso wie meine persönlichen Erlebnisse zu diesem Thema mir klar zeigen, dass viel zu wenige Männer diesen Weg gehen und solche Erfahrungen in ihrem Leben machen.

Ich meine »Königsweg« auch im Hinblick auf die Archetypen von Carl Gustav Jung.¹ Mit Archetypen sind Energiefelder und charakteristische Urbilder der menschlichen Seele gemeint. Sie sind Potenziale in unserem »kollektiven Unbewussten« und warten darauf, aktiviert und gelebt zu werden. Die männlichen Archetypen stehen also für die Potenziale der männlichen Psyche, die ein Mann im Lauf seines Lebens entwickeln kann und muss, um sich voll entfalten zu können.

Markiert der Liebhaber häufig den ersten Schritt in der Entwicklung vom Jungen zum Mann, stellt der Krieger den nächsten Abschnitt dar, in dem er lernt, seine Aggressionen kraftvoll, zielgerichtet, ehrgeizig und produktiv auszuleben. Der König wäre die klassische Vaterfigur. Er strahlt Männlichkeit und Stärke, innere Gelassenheit und natürliche Autorität aus. Er weiß mit seinen Krieger- und Liebhaberanteilen gut umzugehen und entwickelt nach und nach die weisen und mystischen Qualitäten des Magiers.

Die Entwicklung eines Mannes verläuft natürlich nicht notwendigerweise so geradlinig und konsequent. Oft gibt es Überschneidungen und idealerweise kann ein Mann auf jede Ressource zurückgreifen. Dennoch hat jeder Archetyp seine Schwerpunktzeit, also sein Lebensalter. Ein junger Mann, der König sein will, wird ebenso nicht ernst genommen wie ein älterer Mann, der als »geiler Bock« immer noch jungen Frauen hinterherläuft. Entwickelt sich ein Krieger nicht weiter, wird er hart, verliert sich unbarmherzig in Kämpfen oder bleibt ein erfolgloser und unproduktiver Rebell.

Vielleicht bekommen Sie an dieser Stelle Lust auf mehr Wissen und Auseinandersetzung mit den Archetypen. Viele Männerbücher und Akteure der Männerbewegung greifen

auf diese Urbilder zurück. Literaturempfehlungen finden Sie im Anhang.

Meine Absicht war es, Ihnen lediglich zu begründen, warum ich das offene und wertschätzende Gespräch unter Männern als einen »Königsweg zu wahrer Männlichkeit« betrachte. Offenheit, Herzlichkeit und Bruderschaft unter Männern fehlen diesen von Beginn ihres Lebens wohl am meisten. Die männliche Sozialisation sieht das kaum vor, die wenigsten Vater-Sohn Beziehungen basieren darauf und wer hat schon einen männlichen Mentor, von dem er das Lernen kann. Wir sprechen von Qualitäten, die den Aspekt des Liebhabers stärken, und ohne einen guten Zugang zu diesem Energiefeld laufen die anderen Archetypen Gefahr, unflexibel, starr und verhärtet zu werden. So verlieren Männer ihre Lebendigkeit und ihre Begeisterungsfähigkeit und es wird schwer, das Leben in all seiner Tiefe zu genießen. Genau so geht es vielen Männern heute.

Mit diesen Themen beschäftige ich mich gefühlt fast mein ganzes bisheriges Leben lang und ich bin während des Schreibens dem inneren Auftrag, der mich dabei leitet, wieder nähergekommen. Sie werden davon erfahren.

Beruflich treiben mich diese Fragen bald zwanzig Jahre an, auch dazu noch mehr in diesem Buch. Zu dieser Art von »*Männerabend*« hatte ich den Eindruck, ein Buch füllen zu können und das Verlangen, es nicht beim Wunsch zu belassen, sondern diesen in die Tat umzusetzen.

Was das Buch für Männer bedeuten kann ...

Zuallererst können natürlich Männer viel über sich selbst erfahren. Sie werden sich sicherlich oft wiederfinden und können dadurch erkennen, dass es den meisten Männern – so unterschiedlich wir auch sind – ähnlich geht wie Ihnen.

Aus meiner Perspektive als Männerberater ist das schon ein Quantensprung, denn normalerweise denkt der Großteil der Männer: »Das habe nur ich!«

Die Lektüre könnte also für Sie entlastend wirken und Ansporn sein, sich selbst mehr auf den Grund zu gehen. Während und nach dem Lesen hören Sie möglicherweise Ihre innere Stimme wieder lauter, Sie sind sich Ihres Lebens bewusster und aufgeschlossener. Auch für eine Beratung, die Sie weiterbringen kann. Möglicherweise beginnen Sie, alte Freundschaften wiederzubeleben, neue Kontakte zu knüpfen und wissen, worauf Sie dabei achten müssen.

Das Gelesene kann als Anstoß dienen, offener zu werden, denn ein Mehr an Offenheit bedeutet ein Vielfaches an Lebendigkeit. Dem liegt idealerweise eine Entscheidung zugrunde, zu mehr Selbsterkenntnis, echtem Selbstbewusstsein und zu mehr Spürsinn gelangen zu wollen. Das kann durch die Lektüre natürlich auch erst reifen, das wäre sehr okay!

Auch wenn Ihnen vieles sehr bekannt vorkommen müsste, sollte die eine oder andere neue Perspektive oder Betrachtungsweise dabei sein, und wie wir wissen, kann das helfen, ein und dieselbe Situation anders wahrzunehmen und damit auch anders auf bestimmte Situationen zu reagieren. Sie werden das ganze Buch hindurch die Gelegenheit erhalten, Ihr eigenes Bild vom Mannsein und von Männlichkeit zu überprüfen und können das Gelesene mit Ihrem Inneren abgleichen. Sie können dadurch erkennen, wie und was Sie aufregt oder blockiert oder wo Sie ganz leicht mitgehen und könnten das hinterfragen.

Was das Buch für Frauen bedeuten kann ...

Frauen, die dieses Buch lesen, können viel über Buben und Männer erfahren, und daraus für ihren eigenen beruflichen und privaten Umgang dazulernen. Auch Sie können beim Lesen dieses Buches Ihre inneren Rollenbilder überprüfen, Ihre Haltung zu Männern reflektieren und sich damit weiterentwickeln.

Viele Frauen fühlen sich um ihre Zeit betrogen, wenn der Mann zusätzlich zur Arbeit auch noch Männerfreundschaften pflegt. Sie sind eifersüchtig auf die Freunde, fühlen sich allein gelassen und halten es kaum aus, den Mann in diesen Zeiten nicht kontrollieren zu können. Insofern ist der Satz »Wahre Liebe lässt frei« nicht nur auf eifersüchtige und herrschsüchtige Männer anzuwenden. Durch dieses Buch können sie besser verstehen, wie wichtig für Männer die Zeit unter anderen Männern ist und warum ihnen das fast allen von Beginn ihres Lebens an fehlt. Sie können dadurch vielleicht leichter loslassen, ihn auffordern oder dabei unterstützen und der Mann könnte lustvoll und mit neuer Stärke in die Beziehung zurückkehren.

Viele Frauen tun sich selbst oft schwer, über Gefühle zu sprechen – gerade in Beziehungen. Für sie können die beschriebenen Punkte natürlich ebenso hilfreich sein – für die eigene Entwicklung hin zu selbstbewusster Offenheit.

Auch viele »Frauenabende« könnten ein Mehr an wertschätzender Offenheit in ihrem Miteinander vertragen. Zu oft wird über *die* Männer und andere Frauen gesprochen und diese abgewertet, anstatt sich selbst mit den eigenen Empfindungen den anderen zu öffnen. Auch hier finden Frauen sicherlich Anregungen in diesem Buch.

Was das Buch für Paare bedeuten kann

Schließlich lesen vielleicht Paare dieses Buch und wollen sich über die Gedanken und Gefühle, die beim Lesen hochkommen, austauschen. Viele Paare haben Schwierigkeiten damit, dass Männer so verschlossen sind, und sich dadurch die Missverständnisse noch mehr häufen. Frauen treten an, ihre Männer zum Positiven zu verändern, ihnen zu helfen und sie empathischer, kommunikativer und damit beziehungsstauglicher zu machen. Tatsächlich können Männer in diesem Bereich viel von Frauen abschauen, aber wenn sie das nicht auch unter Männern praktizieren lernen, bleibt diesem Verhalten der Nimbus des weiblichen und wird von Männern weiterhin abgespalten und innerlich als nicht zum Mannsein passend abgelehnt.

Die meisten Beziehungen – so die Partner noch nicht resigniert nebeneinander her leben – sind überfrachtet mit einem unerreichbaren Anspruch, alles in einem zu bekommen. Beste Freunde, Liebespaar, einziger Glücksspende, Auffangnetz, Licht in dunklen Stunden uvm.

Durch die Lektüre dieses Buches werden sie erkennen, wie wichtig der Austausch nur unter Männern und damit auch nur unter Frauen ist und wie stärkend das für ihre Beziehung sein kann. Selbstbewusste, innerlich unabhängige Menschen, die in ihren Polen gestärkt sind, erhöhen dadurch nicht nur ihre Anziehungskraft auf den anderen, sondern können ihn auch freier lieben.

Für wen das Buch sonst noch sinnvoll ist ...

Und obwohl ich kein Fachbuch schreiben wollte, so kann dieses Buch doch auch Menschen in beratenden und helfenden Berufen dienen. Es bietet Einblicke in meine knapp

zwanzigjährige Beratungstätigkeit mit Männern und männlichen Jugendlichen, in die Leitung von Männergruppen und Workshops mit Jugendlichen, ebenso wie in meine Arbeit in Unternehmen. Insofern können natürlich auch Sozialarbeiter, Berater und Personalverantwortliche profitieren.

All das habe ich lebensnah, authentisch und verständlich darzustellen versucht, ohne an Tiefgang einzubüßen. So sehr ich gut fundierte Bücher und wissenschaftliche Arbeiten schätze und diese einen guten Teil meiner Wissensgrundlage bilden, war mir seit meinem Studium daran gelegen, diese Schriften mit dem echten Leben zu konfrontieren. So habe ich während meiner Dissertation über offene Jugendarbeit zwanzig Wochenstunden als Jugendarbeiter Basissozialarbeit gemacht, diese dadurch gelernt und parallel dazu Bücher und Studien gewälzt. Ich und meine Untersuchung waren wegen der harten Realität nie in Gefahr, die Bodenhaftung zu verlieren und der wissenschaftliche Hintergrund hat mir den nötigen Überblick verschafft, mich im Dickicht der konkreten Arbeit zurechtzufinden.

Ähnliches erlebe ich auch aktuell: Mein Wissen und meine Erfahrungen aus Psychotherapie und Männergruppen müssen immer wieder der Welt von klassisch männlich dominierten Unternehmenskulturen standhalten und können sich dadurch weiterentwickeln.

An dieser Stelle möchte ich ein Erlebnis aus meiner Studienzeit erwähnen, das mich sehr geprägt hat: Zu Zeiten, als die qualitative Forschung in wissenschaftlichen Kreisen wenig galt, hielt Roland Girtler² einen Vortrag an der Linzer Johannes-Kepler-Universität vor Studenten³ und Professoren.

Er beeindruckte mich vor allem durch sein »Ich bin, wie ich bin«-Auftreten. Auf Anfeindungen einzelner aus der Professorenschaft hinsichtlich der mangelnden Validität (Überprüfbarkeit, Verallgemeinerbarkeit) seiner Aussagen und Berichte sagte Dr. Girtler schließlich die folgenden zwei

markanten Sätze: »Redet mit den Menschen, über die ihr schreibt!« und »Schreibt Bücher, die die Leute verstehen!« Das beeindruckte mich nachhaltig, außerdem hatte meine Großmutter, eine einfache, aber weltoffene und auf ihre Art gebildete Frau, alle seine Bücher zu Hause und die meisten davon mehrmals gelesen.

In diesem Sinne schreibe ich im Vertrauen auf viel Erfahrung und in der Bescheidenheit, weder allgemeingültig noch umfassend dem Thema gerecht werden zu können, meine wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse auf. Ich habe schnell bemerkt, wie viel mir selbst das Schreiben bringt. Darüber hinaus spornt mich auch die Hoffnung an, Sie als Leser oder Sie als Leserin in irgendeiner Form bereichern und berühren zu können und Ihnen durch die Inhalte und meine Art des Schreibens einige intensive, reflexive und kurzweilige Lesestunden zu ermöglichen. Sollte ich aus Ihrer Sicht einiges zu sehr überspitzt oder verallgemeinert haben, etwas Wesentliches ausgespart oder schlicht übersehen haben, dann lade ich Sie herzlich ein, mit mir darüber in Austausch zu gehen. Schreiben Sie mir Ihre Gedanken, das würde mich freuen.

Leute, die sich mit dem Leben beschäftigen – wie Philosophen, Künstler und Psychotherapeuten –, tendieren dazu, ihre Meinung für bedeutender zu halten als die von anderen Menschen, als ob wir den Schlüssel für irgendetwas haben würden. Ich glaube nicht, dass wir ihn haben, wir befassen uns nur länger mit diesen Fragen als andere! Sofern wir uns auch immer wieder selbst mit den fundamentalen Lebensfragen konfrontieren, machen wir bestimmte Erfahrungen, die wiederum anderen, die sich auf die Suche nach ihrem Leben begeben, eine Inspiration, ein Ansporn, ein Wegweiser sein können. Ihr Kompass sollte dabei stets das eigene Gefühl sein. Allerdings ist zu bedenken, dass die angezeigte Richtung beständig hinterfragt werden muss. Auf dem Weg lauern nämlich vielfältige Störfelder (innere Überzeugungen,

Erfahrungen, Glaubenssätze aus der Kindheit usw.), Blockaden (frühere traumatische Erlebnisse) oder jede Menge Unsicherheiten und Ängste. Schließlich verlassen wir damit die Komfortzone der ausgetrampelten und fremdbestimmten Wege und übernehmen Selbstverantwortung für unser Leben.

Den ersten Konzepten meines Buches fehlte etwas. Aneinandergereimte Wörter und Geschichten können Bilder erzeugen, Erinnerungen hervorrufen und uns zum Nachdenken anregen. Mich beschäftigte aber die Frage, wie ich die Inhalte mit Tiefe, Leidenschaft und intensiven Gefühlen anreichern und diese mittransportieren könnte.

Am meisten erlebe ich das persönlich durch Musik und so kam es dazu, dass in diesem Buch wie in meinem Leben auch Songs eine wichtige Rolle spielen. Jedes Kapitel ist nach einem Song benannt, der es mir beim Schreiben ermöglichte, auf besondere Weise in das jeweilige Thema einzutauchen. Musik ist besonders geeignet, Gefühle in uns zu aktivieren. Daher empfehle ich Ihnen, vor, während oder nach dem Lesen eines Kapitels den dazugehörigen Song anzuhören und – falls Sie noch tiefer gehen möchten – sich mit dessen Text zu beschäftigen.

Ich hätte Ihnen gerne zu Beginn eines jeden Kapitels Auszüge aus der Lyrik der ausgewählten Songs vorangestellt, das ist aus rechtlichen Gründen jedoch nicht möglich. Aber mit ein paar Mausklicks ist ja heutzutage alles sogar meist noch übersetzt zu haben.

Jeder der Songs ist bewusst und achtsam ausgewählt und einige begleiten mich schon viele Jahre sehr intensiv. Natürlich, die Geschmäcker sind verschieden, aber vielleicht ist auch für Sie der eine oder andere Song dabei, der Ihnen bleibt. Das würde mich freuen.

Mein wichtigstes Männerfreunde-Hobby ist das gemeinsame Musikmachen in einer Band. Es ist nicht nur die Musik

und das gemeinsame Interpretieren von – wie wir finden – genialen Songs, das uns zusammenschweißt, es sind auch die offenherzigen Gespräche, die wir in jeder Probenpause und auch dazwischen pflegen. Immer wieder sind wir uns einig darin, wie viel Kraft und Lebensfreude wir aus diesem Projekt tanken. Dafür bin ich unendlich dankbar!

Insofern hat die Verbindung aus Musik und offenen Gesprächen auch hier in mein Buch Einzug gehalten. Und jetzt viel nachdenkliche Freude mit dem, was kommt.

Richard Schneeberger

Es können nur Männer verstehen...

Das Leben zieht dahin. Der Beruf lastet aus, die Beziehung muss gepflegt werden, das Familienleben fordert ...

Ein Mann muss stark sein. Konkurrenz beherrscht das Leben. Irgendwann stellt man(n) fest, dass er sich ganz schön allein fühlt und mit niemandem über das spricht, was ihn wirklich bewegt.

Echte Männerfreundschaften sind wichtig für die Lebensbalance. Dieses Buch zeigt Frauen und Männern, warum wertschätzende Gespräche mit anderen Männern, ohne ständiges Vergleichen und Sich-beweisen-Müssen, zu echter Stärke und Erfolg führen.

Ein Buch, dass auch Frauen hilft, ihre Männer besser zu verstehen.



Dr. Richard Schneeberger ist Soziologe und seit 17 Jahren in der Männerberatung tätig. Als Trainer und Coach beschäftigt er sich mit den verschiedenen Rollen des Mannes, mit Beziehungsproblemen, Aggressionen, beruflicher Überlastung u.v.m. Als Dozent trägt er zu seinem Schwerpunktthema Männerforschung an der Johannes-Kepler-Universität und anderen Hochschuleinrichtungen vor.
genius-coaching.com

