





GANZ UND GAR

MANN SEIN

!

## Impressum

© 2023 Thomas Rüedi (Update)

Erste Veröffentlichung 2020

Website: [www.ganzheitliches-institut-schweiz.ch](http://www.ganzheitliches-institut-schweiz.ch)

Coverdesign und Illustration von: Thomas Rüedi

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-01005-5

ISBN Hardcover: 978-3-347-01006-2

ISBN e-Book: 978-3-347-01007-9

Verlagslabel: Swiss Holistic Institute

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

trédition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 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: Ganzheitliches Institut Schweiz, Via Ardisla 13, 7013 Domat/Ems, Schweiz

Bildnachweise:

Colourbox: 4269624.jpg

iStock.com: 846212084 / 510617393 / 494398757

Publicdomainpictures.net / Karen Arnold / Four Elements

Mother Nature Network 2013 / kilauea\_volcano.jpg

IAK GmbH, Forum International, 2012 / Integrative Neurokardiologie, Marco Rado

Adobe Stock: 3020534 / 320288713 / 71382260 / 145966895

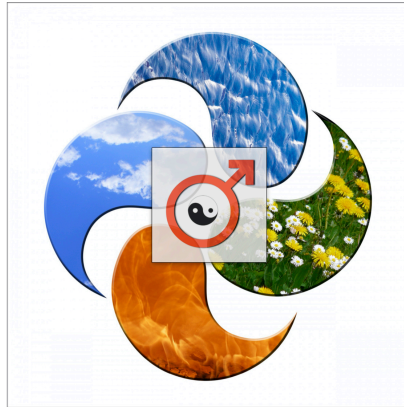
Pinterest: 490048003186447713

Thomas Rüedi

# GANZ UND GAR MANN SEIN

Eine elementare Reise in die e - Mann-zipation

auch für hochsensible Männer



Ich möchte dieses Buch der  
Schweizerischen und internationalen Männerbewegung widmen.

Auf dem Weg zu diesem Buch  
bin ich von vielen Männern und Frauen begleitet worden.

Mein inniger Dank geht an meinen Freund Patrick,  
an meinen „Alien of the ridge“-Bruder Bob,  
an meinen verstorbenen Mentor Emil (†),  
an Arno, an Björn, Dhwani, Marco und Robert,  
an meine Eltern Kurt + Bigna (†),  
meine Brüder Andrea und Felix,  
an meine Ex-Frau Erika,  
an viele Männer der Männerbewegung in der Schweiz,

die mich alle auf ihre Weise inspiriert haben,  
dieses Buch zu schreiben.



# Inhaltsangabe:

Inhaltsangabe: .....	7
Vorwort: .....	10
1. Kapitel: Grundlagen .....	21
Orientierung in einer radikalen Ganzheit.....	21
Gender .....	25
Der „Hochsensible Mann“ - HSM .....	26
Mit innerer Arbeit den Boden für eine aktuelle, männliche Identität legen ..	27
Der elementare Weg ins Mann-sein.....	32
2. Kapitel: Prägende Erfahrungen aus dem Herzenskriegertraining .....	35
3. Kapitel: Mut zu einer aktuellen, männlichen, kraftvollen Identität .....	38
4. Kapitel: Die Suche nach dem Vater als Initiationsweg.....	42
5. Kapitel: Die „innere, kollektive und Initiations-Arbeit“ in der Männer- gruppe - Geschlechterdialog .....	46
6. Kapitel: Die „innere Männerarbeit“ mit sich selbst - „im eigenen Saft schmoren“ .....	51
7. Kapitel: Eine Reise in die Elemente - in die elementaren Kräfte des Mann-seins: .....	59
8. Kapitel: Das Element FEUER = der feurige, lebenswütige, sexuelle, wilde Mann .....	64
Feuerlaufen .....	67
Ein feuriges Gefährt .....	68
Der wilde Mann in dir .....	70
Der Schatten des nicht gelebten, wilden Mannes .....	72
Das Licht im Feuer - Begeisterung - Freude .....	73
Die Hitze im Feuer - der Mut zur Wut als Lebenskraft (ohne Gewalt).....	75
Marsianische und plutonische Aggression .....	79
Gewalt .....	81
Die Herzens-Wut-Übung .....	85
Sexualität .....	90
Sexualität und Zeugungskraft als Kreativität leben .....	96
Schattenaspekte der Sexualität - Missbrauch .....	97
13. Kapitel: Das Element ERDE = der körperliche, geerdete, genährte, sinnliche, beheimatete Mann .....	103



Sich mit dem Element ERDE in der Erde erden .....	105
Der physische Körper.....	106
Uns um unser Bauchgefühl kümmern .....	110
Sport, Fitness und Bewegung .....	112
Der subtile oder energetische Körper.....	117
Selbst-Fürsorge.....	119
Wo bin ich als Mann zuhause? .....	120
Meine Geschichte zum Thema „zuhause sein“.....	124
Die Nahrung und das Genährt-sein .....	126
Esskultur - Lebensmittel, Slow oder Fast food? .....	127
Der ganz bewusste „Stuhl-Gang“.....	130
Berührung, Sinnlichkeit und Nähe.....	131
Sexualität mit Intimität und Berührung.....	134
Ein Schatten der Erde: „das Grounding des Mannes“ .....	135
Schattenarbeit Erde 2: Scham und Beschämung .....	137
10. Kapitel: Das Element WASSER = der humorvolle, herzoffene, emotionale, fürsorgliche, flexible Mann .....	140
Emotionen, Gefühle ausdrücken - emotionale Intelligenz.....	141
Der herb-männlicher Umgang und Humor .....	142
Unseren weiblichen Teil entdecken.....	143
Unsere sanfte, gefühlvolle Seite entdecken.....	144
Gefühlsmäßige Selbstfürsorge - Fürsorglichkeit für andere .....	147
Das innere Kind .....	149
Emotionale Abnabelung .....	150
Mann, öffne dein Herz.....	153
Das emotionale Intelligenz-Training mit Hilfe von High Tech .....	154
Psychohygiene - zur Ruhe kommen .....	158
Im Männer-Tagebuch schreiben.....	160
Das tiefe Gespräch unter Männern.....	161
Flexibilität und Toleranz.....	162
Dankbarkeit empfinden und ausdrücken - samt Schatten .....	165
4. Kapitel: Das Element LUFT = der atmende, wissende, verstehende, integrale, geistige Mann .....	168
Der Geist - unsere mentale, kognitive Kraft - und sein Schatten .....	169
Standpunkte in der 5-Elemente-Männerarbeit .....	172
Die integrale Sichtweise - Growing up .....	174
Gleichstellung der Geschlechter .....	177
Männliche Identität und Integrität: .....	179
Mann-sein als mittlerer Weg .....	185
Der Atem - Geben und Nehmen.....	186
Die Leichtigkeit des Seins.....	189

Der Schatten der Leichtigkeit - das Leichtgewicht .....	191
Riechen und Duften: .....	192
Als Mann eine Vision haben.....	194
Das Labyrinth als initiatischer Weg .....	197
Lebensweisheit - geistig weise Männer .....	200
<b>12. Kapitel: das Element RAUM / QUINT-ESSENZ = der spirituelle, se-</b>	
<b>hende, in sich ruhende, weise Mann .....</b>	<b>203</b>
Das fünfte Element = Quintessenz .....	203
Mann und Spiritualität .....	204
Spiritualität erfahren - mit Hilfe unseres Körpers .....	205
Spiritualität erfahren - mit Hilfe des Geistes.....	206
Meine persönliche, spirituelle Geschichte.....	208
Meditation .....	209
Ausflug in den tibetischen Buddhismus - Dzogchen .....	211
Kontemplation .....	212
Weisheit (weibliches Prinzip) und Methode (männliches Prinzip).....	214
Der weise Mann .....	216
Integrale Spiritualität .....	220
Das spirituelle Herz.....	221
Deine Meditationsecke.....	222
Die 4-Schritte-Meditation.....	223
Schattenaspekte des Elementes Raum/Quintessenz .....	225
<b>13. Kapitel: GANZ UND GAR MANN SEIN - Aufbruch in eine vollblütiges,</b>	
<b>kraft-strotzendes, wildes, liebevolles und reifes Mann sein.....</b>	<b>228</b>
<b>Literaturhinweise und Links: .....</b>	<b>238</b>

## Vorwort:

„Bis heute haben nur die wenigsten von uns Männern wirklich gewählt ... gewählt sich ganz bewusst aufzumachen auf den Weg zu einer neuen, aktuellen Identität als Mann!“

Ich möchte mit dem folgenden Sprichwort von meinem (in den letzten Jahren verstorbenen Freund und Lehrer Emil Neff<sup>1</sup> dieses Buch einleiten:

*„Wir wählen immer - auch wenn wir nicht wählen, wählen wir ...!“*

**A**m Anfang steht für mich das Erleben in der heutigen Zeit, dass ich selber und viele Männer bewusst oder unbewusst registriert haben, dass ihre Rolle und Identität als Mann in sich und in der heutigen Gesellschaft aufgebrochen ist. Gleichzeitig gibt es auch eine beachtliche Gruppe von Männern, die sich diesbezüglich auf das komplette Ignorieren dieser Aktualität verlegt haben und sich noch in einem tiefen und festen „Winterschlaf“ befinden – so nach dem Motto „Was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss“ oder „Gibt es ein Problem?“...

Seit der Emanzipationsbewegung der Frauen hat sich die – seit Jahrhunderten oder gar seit Jahrtausenden – doch recht klar definierte Rolle und Identität von uns Männern verändert, sie scheint irgendwie unerklärlich abhanden gekommen sein, sie ist nicht mehr das, was sie mal war. Verunsicherung greift um sich bei uns Männern, aber auch bei den Frauen. Diese Veränderung und dieser Aktualisierungsprozess dauern bis heute an, sind wichtig, notwendig und sinnvoll und wir sind unseren Frauen-Kolleginnen als Gegenüber dankbar, dass sie diejenigen waren, die diesen Prozess mit grosser Kraft angestossen haben, gebrochen haben mit alten Mustern und uns vorangegangen sind.

Wir Männer leben also schon seit Längerem in einem uns meistens nicht bewussten Zustand des Nicht-Wählens, der Improvisation, des

Suchens nach dem, was uns verloren gegangen ist, bzw. nach etwas Neuem. Selbst diejenigen Männer unter uns, die sich diesem Männer-Emanzipations-Prozess bewusst gestellt haben, finden sich oft in der Situation wieder, als Mann mit einem konstanten Suchlauf unterwegs zu sein und nur sehr wenige gelebte Vorbilder in seinem Umfeld vorzufinden. Diese Vorbilder sind Männer, die sich erfolgreich einerseits von der alten „Patriarchen-Macho-Kotzbrocken“-Rolle, aber auch andererseits von der als Reaktion darauf auch kulturell entstandenen, nicht weniger problematischen „Nice-Guy-Mollusken“-Nummer verabschiedet haben. Diese handverlesenen Männer-Vorbilder sind schon vor Jahren verdienstvollerweise aus dem Tiefschlaf erwacht und haben meist aus einer eigenen persönlichen Not heraus sich auf den Weg gemacht, eine neue, aktuelle, starke, fürsorgliche und authentische Identität und Rolle als Mann zu finden. Die Erfolgreichsten dürften dabei diejenigen gewesen sein, die gemäss dem Gedicht von Pablo Picasso <sup>2</sup> nicht danach gesucht, sondern gefunden haben bzw. vom Neuen gefunden wurden; also nicht im Alten einfach die schon bekannten Antworten wiedergekauft haben, sondern wirklich im komplett Neuen, in einem echten sog. Schwellenraum etwas ganz Neues gefunden haben. Es geht also um das Finden, Erspüren, Erarbeiten und Umsetzen einer typisch männlichen Emanzipation, um einen ureigenen Prozess, der nur dann kraftvoll und erfolgreich ist, wenn er völlig eigenständig und eigendynamisch ist und nicht als Abklatsch der Frauenemanzipation daherkommt.

**W**as mich heute ganz grundsätzlich beschäftigt als Mann, älterer Mann und Elder unserer Gesellschaft, Ex-Co-Präsident des Vereins maenner.gr und Gründer von „Ganz-und-Gar-Mann-sein“, ist, dass es einerseits nach dem notwendigen Platzen einer gesellschaftlich gereiften „Eiterbeule“ über die meetoo# - Welle im Jahre 2018 – die zu recht männliche Übergriffe anprangerte – und einem in den daran anschliessenden Jahren geführten, daraus resultierenden „Männer-Bashing“ mit recht einseitigen Berichterstattungen zu gewalttätigen und sexuell übergriffigen Männern – heute zeigen Untersuchungen, dass zwischen 20 - 25 % der Gewalt überhaupt von Frauen ausgeht (!) – dieser Prozess sich zwar ein bisschen beruhigt hat, jedoch „an

Ort tritt“. Die in den Medien, Videos und TV-Filmen dargestellten Männer werden selten - jedoch mehr als auch schon - in sehr guten, positiven Rollen gezeigt; jedoch werden sie oft absichtlich als in ihrer Persönlichkeit unterentwickelte „Looser“ (Verlierer) und so auch sehr gerne an der Seite von dominanten, manchmal auch „zickigen“ Frauen (Frauen die Männerrollen spielen) dargestellt und treten schliesslich auch im Extrem des pervertierten, oft kriminalisierten und gewaltbereiten Machos auf.

Die für mich heute wahrnehmbare, leichte Abnahme der radikalisierten, feministischen Polarisierung, lässt erfreulicherweise ein bereits differenzierteres Bild der Männer zu. Der Tenor scheint mir aber nach wie vor die pauschalisierte, kollektive und mitunter auch sexistische „Herabstufung“ des Geschlechtes Mann zu sein. Dem hat die gesellschaftliche und politische Öffentlichkeit in der Schweiz wenig entgegenzusetzen, von einer differenzierten Darstellung der Frauen - bei denen ebenfalls noch ein grösseres Entwicklungspotenzial auszumachen ist - ganz zu schweigen (wahrscheinlich aus Angst vor einer zweiten oder weiteren meetoo#-Welle ?). Wir lesen und hören nur ganz selten einmal über eine gleichgestellte Darstellung von Themen, wie z.B. „toxischer Weiblichkeit“, neben der medial beliebten „toxischen Männlichkeit“.

Andererseits scheint mir auch die schlichte Freude am Mann-sein bei vielen Institutionen und Autoren der Schweizer Männerbewegung – trotz oder gar wegen sicherlich gut gemeinten und zum Teil sinnvollen, schonungslosen Analysen und wissenschaftlich-soziologischen Untersuchungen zum Thema „Mann“ und „Gender“ – fast vollständig auf der Strecke geblieben zu sein. Abgesehen von der in der Anfangszeit sich entfaltenden Männerbewegung mit dem Verein **männer.ch** im Jahre 2005 in der Schweiz, die kaum mehr in unserer Gesellschaft wahrnehmbar ist, gibt es einen, in den letzten Jahren neu aufgegangener Stern am Schweizer Männer-Firmament mit dem Namen „**Männer-Netzwerk Schweiz**“<sup>3</sup>, bei der das Mann-sein auf eine differenzierte, kraftvolle und positive Art und Weise vorgestellt und mit vielen Angeboten auch gelebt und vertieft werden kann.

Aus der „**männerbewegten Emanzipations-Saftpresse**“ sollte meiner Meinung nach ganz am Anfang ein köstlicher, feiner und nährender Saft heraustropfen und uns erquicken, aufstellen, motivieren und in Gang setzen – wie der Saft aus dem Fläschchen der Comix-Figur Asterix ...! Mit der Energie und Freude dieses Saftes in unserem Blut, mit diesem Benzin im Tank oder dieser Energie in unseren Batterien können wir dann tief und gründlich in unsere individuellen und kollektiven Untiefen blicken, Analysen und Recherchen machen, wie denn das Mann-sein heute aussehen soll und was nun zu tun ist – und nicht umgekehrt, sonst ist der Burn-out, die Depression, der „No future“-Frust, die Scham riesengross, nahe und ziemlich gewiss.

Ich hatte das Glück, mit **Björn Thorsten Leimbach**<sup>4</sup> einen solchen Mann, ein **Männer-Vorbild**, zu finden und bei ihm zusammen mit 30 anderen Männern im Jahre 2010 das **Herzenkrieger-Training** zu absolvieren (siehe auch später). Bei diesem Training und auch später als Assistent bei ihm konnte ich mich mal so richtig satt trinken an diesem köstlichen Saft und dieser für mich zentralen Energie und Kraft, diese Freude am Mann-sein kosten, in mich aufnehmen und integrieren. Ich zehre heute noch davon und möchte sie hier auf meine Weise aufleben und weiterleben lassen, nachdem sie in meinem persönlichen, inneren Eichenfass jahrelang gereift ist – und diese Energie und Kraft möchte ich an möglichst viele andere Männer weitergeben ...

Ein weiterer Mann, der für mich ein Männer-Vorbild darstellt, ist **Robert Augustus Masters**<sup>5</sup>, ein Amerikaner, der seit vielen Jahren Männerarbeit vom Feinsten leistet, leider nur in den USA. Ich kenne ihn von seinen Büchern, von seinen YouTube-Videos, seiner Homepage und seinem Newsletter, aber habe ihn bisher noch nicht physisch kennenlernen dürfen. Er hat das für mich fundamentale Buch „**TO BE A MAN - A Guide to True Masculine Power**“ geschrieben, welches ich mir vor ca. 3 Jahren zum ersten Mal sozusagen auf der Zunge zergehen liess. Wir werden von ihm im Verlauf des vorliegenden Buches mehr hören.

Gut dass wir heute auch in einer Zeit der fast täglich erlebbaren, politischen, männlichen **Anti-Vorbilder** leben – repräsentiert durch einen Teil der sog. „Leader unserer Welt“: Donald Trump, Recep Tayyip Erdoğan, Jair Bolsonaro, Wladimir Wladimirowitsch Putin, Benjamin Netanjahu, Baschar al-Assad, Mohammed bin Salman ... es scheint momentan, in einer Welt im Umbruch, geradezu einen „unerschöpflichen Nachschub“ an solchen Männern zu geben ...

Sie sind – selbst wenn wir sie nicht persönlich kennen und wir nur auf die Aussagen der Medien abstellen können – für die heutige Männerbewegung Männerfiguren der abschreckenden Sorte, Beispiele dafür, wie Männer in ihren Handlungen und Äusserungen daherkommen, wenn ihre persönliche Entwicklung in mehreren Anteilen unvollständig, ja vielleicht auch schon gescheitert ist. Sie strahlen für einen Teil der Menschen, die sie oft sogar demokratisch als Staatsoberhäupter gewählt haben, in ihren Ländern Macht, Charisma, Sicherheit und Stärke aus, sind jedoch in Tat und Wahrheit in meiner Wahrnehmung meist aggressive, korrupte, despotische, sexistische, unvollständige und machtesessene Männer, die für mich als lebende Beispiele zeigen, was es heisst, nicht „ganz und gar Mann“ zu sein – für uns also Anschauungsunterricht vom Feinsten! Es bleibt jedoch die Frage, wieso so viele Menschen trotzdem auf sie hereinfallen.

Sie zeigen auf jeden Fall den dringenden Bedarf an, dass wir Männer, du und ich, uns aufmachen sollten, um uns zu e-Mann-zipieren und gerade auch in leitenden Positionen es besser zu machen, als sie. Oder?

**G**erade in der Zeit, in der ich dieses Buch schreibe, trifft mich (nach leisen Hinweisen der letzten Jahre) fast aus heiterem Himmel die volle Erkenntnis – eine Erkenntnis, deren konkrete Erforschung erst vor 20 Jahren zum ersten Mal ernsthaft begonnen wurde – und Gewissheit, dass es neben sog. „normal-sensiblen“ Menschen, Männern und Frauen, auch sog. „hochsensible oder -sensitive“ Menschen gibt – und damit die Erkenntnis und Gewissheit, dass ich seit meiner Geburt auch einer von ihnen bin ...

Die Erfahrungen und Forschung rund um diese Thematik zeigen, dass ca. 15–20 % von uns Männern sog. „hochsensitive Männer“ sind (man geht heute davon aus, dass es ca. gleich viele hoch-sensitiven Frauen gibt). Hochsensitive haben genetisch und auch durch erlernte Verhaltensweisen ein sehr viel sensibleres „Nervenkostüm“ als die sog. Normalen; sie sind nicht krank, sondern haben einfach ein anderes Nervensystem und sie fühlen sich oft unmännlich und nicht „normal“; so haben sie beispielsweise eine sehr differenzierte und tiefgründige Wahrnehmung, verarbeiten Eindrücke langsamer, sind schnell von ihrer Umgebung überflutet und hören manchmal „das Gras wachsen“.

Was die Sache nun wirklich problematisch macht, ist, dass hochsensitive Männer (HSM) überproportional oft verächtlich als Softies oder sog. „Warmduscher“ bezeichnet und verspottet werden. Bei den Frauen oder auch in asiatischen Ländern wird Sensibilität sehr viel mehr als etwas Positives akzeptiert und auch wertgeschätzt. Diese Tatsache macht es aber diesen Männern das Mann-sein hierzulande äusserst schwierig – angefangen vom Kind bis zum Erwachsenen. Diese Buben, Jugendlichen und Männer fühlen sich oft als „E.T.s“, und werden wegen ihrer Eigenheit - die ja eigentlich bereits ca. 20 Jahre bekannt ist - oft von den Eltern, den Lehrern und dann im Berufsleben in Unkenntnis davon in einen sog. „normalen Lebensstil“ gedrängt und vergewaltigt, in ihrer Eigenart unterdrückt und gemobbt.

Diese Erkenntnis rückt die ganze Männerarbeit noch einmal in ein neues, anderes Licht: Es gilt nun nämlich diesen beiden „Grundtypen“ von Männern in der Männerarbeit Rechnung zu tragen. So sollen durch die Arbeit in diesem Buch einerseits die sog. Normal-Sensiblen oder „Normalos“ ihre weicheren, empfänglicheren Seiten entdecken und andererseits die hochsensiblen Männer z.B. lernen, Grenzen zu setzen, einen Standpunkt erfolgreich vertreten und ihre härteren Seiten zu kultivieren – und das notabene, ohne dass die Grundprägung des jeweiligen Typs verlassen, unterdrückt oder abgelehnt werden muss.

In diesem Zusammenhang ist es mir ein Anliegen, an dieser Stelle zu sagen, dass ich mich selber gerade auch auf Grund meiner



Hochsensibilität in der Lage fühle, dieses Buch zu schreiben. Hier kann ich meine hochsensiblen Seiten in den Bereichen Körperwahrnehmung und -sensorik, tiefe Emotionalität und Empathie, mentale und kognitive Fähigkeiten und Spiritualität einbringen. Ich bin dafür heute sehr dankbar und kann ein Geschenk darin erkennen, hochsensibel zu sein.

**W**ährend des Verfassens dieses Buches bei der Beschäftigung mit einer vertieften Körperarbeit hat mich noch etwas in voller Härte getroffen. Es ist eines der grössten Schattenthemen bei uns Männern – die **Scham**. Mir wurde dabei bewusst, was für einen überragenden Stellenwert sie in der heutigen Männerarbeit haben muss – körperlich, vegetativ, emotional, mental – und ich möchte sie in diesen verschiedenen Zusammenhängen aus dem Dunkeln, aus dem Schatten, aus dem noch weitgehend Unbewussten hervorholen und beleuchten.

Dabei handelt es sich bei der Scham um einen individuellen und auch um einen kollektiven Schatten. Scham ist wahrscheinlich eines der am stärksten tabuisierten Themen unter Männern überhaupt, das jeden von uns in seinem Selbstbewusstsein trifft, aber eben auch in unseren sozialen Kontakten extrem belastend sein kann. Und sie hat natürlich auch mit dem vorherigen Thema zu tun, mit Hochsensibilität, wo das Thema Scham sozusagen „potenziert“ bei uns ankommt. Scham ist schwierig fassbar und höchstwahrscheinlich dasjenige Körpergefühl – sie steckt tief in unseren Knochen – und diejenige Emotion, die uns am stärksten daran hindert, uns zu entfalten und uns als Mann je voll und ganz wohl und stark zu fühlen.

**M**eine Motivation, dieses Buch zu schreiben, ist es, diejenigen Männer mit einer Wegzehrung zu stärken, die schon mit dem Thema unterwegs sind (wie beim Radrennen „Tour de Suisse“ am Wegrand zu stehen und eine Flasche hinzustrecken ...), diejenigen Männer zu unterstützen und ihnen ein paar verlässliche Wegweiser auf einem stellenweise holprigen und nebligen Pfad zu geben, die gemerkt haben, dass da heute unumkehrbar etwas anders ist ... und vielleicht

auch den einen oder anderen Mann mit einem Tropfen dieses köstlichen Saftes auf seinen Lippen aus dem Winterschlaf, aus der Starre des Schlafs der mehr und mehr „Ungerechten“ zu erwecken und in der Gegenwart begrüßen zu dürfen.

**B**ei diesem Prozess geht es in erster Linie darum, einmal am Anfang voll und ganz im Hier und Jetzt und ganz als Mann in deinem Körper anzukommen und die grosse Kraft Mann-zu-sein zu spüren und anzunehmen.

#### **ÜBUNG 1: „DEN WILDEN MANN IN MIR ERWECKEN!“**

*Diese männliche Kraft des wilden Mannes entsteht, wenn du dich aufrecht in deiner ganzen Grösse hinstellst, deinen Körper vollständig ausfüllst, tief atmest und diesen weckst, die angenehme Wärme darin spürst, mit den Füßen fest im Boden verwurzelt bist und deinen Blick gerade und ohne jede Angst hinaus richtest, offen, klar und weit und mit einem Lächeln im Gesicht. Dann hebst du deine Arme wie ein Sieger in die Höhe und verstärkst damit die Sache noch. Damit ist eine unerklärliche, innere Freude verbunden, als Mensch Mann zu sein, und der Drang, dies zum Ausdruck zu bringen – durch Jauchzen, Tanzen, Lachen oder aber es still und im ganzen Körper strahlend zu geniessen ... und dazu z. B. den Song von Phil Collins „Hang In Long Enough“<sup>6</sup> lautstark hören ... (dieser Song hat für mich genau die Energie, die Kraft, das Lebensgefühl eingefangen; der Text allein mag unser Thema nicht abdecken).*

*Also Mann, mach einen Download, setz die Kopfhörer auf, stehe auf und tue ES ...! Gut, oder?*

**S**o wollen wir nun also zusammen eine Reise tun, eine Reise ins Mann-sein, zur Freude am Mann-sein, zur Freiheit, ein Mann zu sein.

Die Stationen dieser Reise sind die in unserer Kultur schon seit Jahrtausenden bekannten Elemente FEUER – ERDE – LUFT – WAS-

SER und RAUM/QUINTESSENZ. In ihnen werden wir alte, archaische und neue, neuzeitliche Anteile von Männlichkeit entdecken. Dabei habe ich mir erlaubt, die 5 Elemente für mich als Mann in meiner Lebenserfahrung und Intuition neu zu deuten, ohne mich wesentlich an die abendländischen bzw. morgenländischen 5-Elementelehren anzulehnen.

Als weiteres Hilfsmittel wollen wir uns auch mit einem Navi, einem GPS von heute, ausrüsten – mit einem integralen, ganzheitlichen Betriebssystem<sup>7</sup>, damit wir nicht verloren gehen oder wir etwas Wichtiges bei dieser Reise vergessen oder übersehen.

Aber auch der bereits erwähnte, konkrete Einbezug der Erkenntnis der zwei Männer-Typen „normal-sensibel“ und „hoch sensibel“ soll ein wichtiger Anteil dieses Buch sein.

Und schliesslich geht es in diesem Buch in den Kapitel 5 und 6 darum, einerseits durch hautnahe Erfahrungen von Initiationen in die Elemente-Kräfte unsere alten Wurzeln als Männer ganz tief in uns wieder zu entdecken und zu erwecken, die von unseren Ahnen kommen.

Dies zusammen mit der Erforschung und den Erfahrungen von unseren neuzeitlichen Wurzeln des Mann-seins andererseits – für uns als Individuen mit uns selber, als Mann mit unserer auserwählten Frau, als Vater und Vorbild für unsere Kinder, als väterlicher Vorgesetzter oder Chef im Betrieb, für das Kollektiv der Männer bzw. für uns Männer mit Frauen im Geschlechterdialog.

**D**ies ist primär ein Buch für Männer, aber auch für Frauen, die daran interessiert sind, etwas darüber zu erfahren, um was es bei einer typisch männlichen, mann-spezifischen Emanzipation gehen kann. Das im Buch gewählte „Du“ ist die Anrede an den Mann in der ganzheitlichen Männerarbeit und kann von Frauen, die das Buch lesen, sinngemäss als die Anrede an einen ihnen vertrauten Mann betrachtet werden.

**D**er Bezug den ich hier gewählt habe, sind heterosexuelle Männer und Beziehungen; ich möchte aber damit keine Bewertung von anderen sexuellen Orientierungen verbinden.

**D**a ich praktisch veranlagt bin, ist das Buch voll von Übungen, von Bildern, von Reflexionen, von Meditationen und Kontemplationen; es braucht meiner Meinung nach beides – die Theorie und die Praxis, um sich mit den tieferen Aspekten und Inhalten dieses Buches auseinanderzusetzen. Darum werde ich dich immer wieder auffordern und einladen, dich auch praktisch mit ihnen auseinanderzusetzen. Mein Ziel ist es, dein Wesen körperlich, vegetativ, emotional, geistig und spirituell zu motivieren, zu berühren, zu benetzen, anzuschieben, dich herauszufordern und dich auch immer wieder aus deiner Komfortzone zu holen.

**F**ür die Arbeit mit diesem Buch empfehle ich dir, ein Tagebuch zuzulegen, das du von Anfang an parallel nutzen kannst, um deine Erkenntnisse, deine Erfahrungen, deine Inspirationen, die Arbeit mit dir selbst und den vielen Themen festzuhalten (siehe auch Kapitel 10.11.).

**S**chliesslich ist es mir als Ü60er-Mann und Mann im „Unruhestand“ ein Anliegen und sehe ich es heute als meine Aufgabe an, durch dieses Buch mit dir, lieber Leser, ein paar Erkenntnisse und Erfahrungen aus meinem Leben zu teilen.