



# Leseprobe

Robert Betz

**Wahrhaftig Mann sein**  
Männer entdecken sich selbst

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,99 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 09. Juli 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Der zeitgemäße Lebensratgeber für den Mann**

Der Weg zur wahren Männernatur, raus aus Verunsicherung, Anpassung und Schuldgefühlen: Lebensnah, bodenständig und humorvoll zeigt Robert Betz, wie Mann endlich wieder Mann sein kann – lebendig und leidenschaftlich, mit Herz und Hirn in einem kraftvollen, gesunden Körper. Ein mitreißendes Buch für alle Männer, die ihrem Leben einen tieferen Sinn und eine neue Richtung geben möchten – und ein echter Augenöffner für Frauen, um die seltsame Spezies Mann auf ganz neue Weise verstehen zu lernen.

Mit sechs geführten Audio-Meditationen zum kostenlosen Download.



### **Autor**

## **Robert Betz**

---

Robert Betz, geboren 1953 im Rheinland, ist Diplom-Psychologe und einer der erfolgreichsten Vortragsreferenten und Persönlichkeits-Coaches im deutschsprachigen Raum. Seine lebensnahen und humorvollen Vorträge, zu denen bereits Hunderttausende Besucher kamen, begeistern Menschen quer durch alle Bevölkerungs- und Altersgruppen. Seine Bücher, darunter Top-Bestseller wie »Willst du normal sein oder glücklich?«, »Wahre Liebe lässt frei!« oder »Raus aus den alten Schuhen!« standen bisher insgesamt über 400 Wochen auf der SPIEGEL-Bestseller-Liste.

### *Der Autor*

Der Diplompsychologe Robert Betz zählt zu den erfolgreichsten Lebenslehrern, Autoren und Seminarleitern im deutschsprachigen Raum. Seine lebensnahen, lebendig gestalteten und humorvollen Vorträge, zu denen in den vergangenen elf Jahren über 150 000 Besucher kamen, begeistern mehr und mehr Menschen quer durch alle Bevölkerungs- und Altersgruppen. Seine Bücher, darunter Top-Bestseller wie *Willst du normal sein oder glücklich?*, *Jetzt reicht's mir aber!* oder *Raus aus den alten Schuhen!* standen bisher insgesamt über 430 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste.

[www.robert-betz.com](http://www.robert-betz.com)

ROBERT BETZ

Wahrhaftig  
**MANN**  
**SEIN**

Männer entdecken sich selbst

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

## Inhalt

Einführung .....	11
1. Männer werden jetzt durchgeschüttelt und ausgebremst .....	21
2. Du und kein anderer hat dein bisheriges Leben erschaffen .....	36
3. Was ist eigentlich los mit dir? – Eine Zwischenbilanz .....	44
4. In dir wartet ein kleiner Junge auf dich .....	59
5. Was tust du alles für Anerkennung, Lob und Liebe? .....	82
6. Männer haben Angst und laufen vor ihr weg .....	89
7. In jeder Krise wartet ein verpacktes Geschenk auf dich .....	101
8. Nimm dich und deine Innenwelt endlich wichtig! .....	109
9. Zum kraftvollen Mann-Sein durch das Weibliche in dir .....	119
10. Dein Körper zeigt dir immer deine Wahrheit .....	128

11. Männer werden jetzt in die Schwäche gezwungen .....	134
12. Die Flucht des Mannes in die Sucht .....	146
13. Keine Frau kann dich glücklich machen .....	153
14. Wenn zwei zusammenkommen, sind es immer vier .....	164
15. Was kritisieren Frauen bisher an dir? .....	169
16. Deine Mutter – die größte Tür in deine Freiheit .....	178
17. Liebe hat nichts mit »harter Arbeit« an der Beziehung zu tun .....	189
18. Männer schämen sich für ihre Geilheit .....	200
19. Zersägt eure Doppelbetten und macht Rollen darunter .....	208
20. Sexualität als Tanz von Lust und Liebe .....	215
21. Darf deine Partnerin noch andere Männer lieben? .....	221
22. Dein Vater – die größte Tür in deine männliche Kraft .....	234
23. Hast du Bock auf deine Arbeit? .....	248
24. Männer kommen mit anderen Männern in ihre Kraft .....	269
25. Pack es an und bleib am Ball! – Eine Zusammenfassung .....	278
Nachwort .....	297

## Anhang

Meditationen zu diesem Buch zum kostenlosen Download .....	305
Über den Autor .....	307
Weitere Bücher von Robert Betz .....	310
Ausgewählte Vorträge und Meditationen von Robert Betz auf CD .....	312
Kostenlose Angebote von Robert Betz .....	315
Gedichte von Andrea Gegner .....	316

*Für alle Männer,  
die sich ihre Entdeckerlust auf die  
Abenteuer und Schätze eines begeisterten  
Männerlebens bewahrt haben.*



### **Anmerkung des Autors**

Dieses Taschenbuch ist keine Neuauflage meines ersten Männerbuchs *So wird der Mann ein Mann* unter einem anderen Titel. Es stellt eine völlig neue Bearbeitung des Themas »Mann-Sein« in einer umfangreicheren Fassung dar, die mit der des ersten Buches nur wenig gemeinsam hat. Wer das erste Buch gelesen hat, wird sich von diesem Band noch weit intensiver und persönlicher angesprochen fühlen.

## Einführung

Dass Sie es sind, der dieses Buch in den Händen hält, ist natürlich kein Zufall. Auch wenn ich Sie nicht kenne, weder Ihr Alter noch Ihr Gesicht oder Ihre Geschichte, möchte ich gleich erst einmal zum Du wechseln. Versteh das bitte nicht als Anbiederei oder Grenzüberschreitung. Mir fällt es mit einem Du leichter, ein gutes Buch zu schreiben, und bei dir kommt es anders an, unmittelbarer und persönlicher.

Du wirst dich und dein Leben in den folgenden Kapiteln vermutlich wiedererkennen und zugleich – so hoffe ich – Neues in dir und für dein Leben entdecken. Möglicherweise wirst du dich manchmal fragen: Woher weiß der das alles von mir? Und meine Antwort heißt: Weil du mehr, viel mehr mit anderen Männern gemeinsam hast, als du dir bisher vermutlich vorstellen kannst. Ja, ich weiß, wir wollen alle etwas Besonderes und Einzigartiges sein. Und das sind wir auch. Jeder von uns. Du wie ich, wir sind zwei unterschiedliche Persönlichkeiten, zwei unterscheidbare Seelen im menschlichen Körper mit einzigartigen Talenten, Schätzen, Vorlieben und auch Schwächen.

Jeder von uns ist etwas ganz Besonderes, nur glauben es die meisten nicht. Und wenn ich nicht an etwas glaube beziehungsweise es von vornherein ausschliesse, schiebe ich damit den Riegel vor die Tür, hinter der ich es entdecken könnte.

Und dennoch haben Männer unseres Kulturkreises vieles gemeinsam, viele Gedanken, Fragestellungen, Lebenssituationen, Hoffnungen und Herausforderungen. Ich nenne Letzteres nicht »Probleme«. Es ist besser, wir nennen es neutraler »Themen«. Auf das Wort »Problem« reagieren wir anders als auf das Wort »Thema«. Bei »Problemen« wird es eng in uns, wir schalten sofort in einen Angriffs- oder Verteidigungsmodus und unsere Gefühle ändern sich auf der Stelle. Beim Wort »Thema« bleiben wir neutraler und können uns die Sache ruhiger mit Abstand anschauen.

In diesem Buch spreche ich über die wichtigsten Lebensthemen von Männern, und Fünfundzwanzigjährige werden sich hierin genauso wiederfinden wie Fünfundsiebzigjährige. Und ich stelle dir immer wieder Fragen, die du dir selbst bewusst beantworten darfst. Nein, müssen tust du es nicht, du darfst es, und du kannst es, wenn du es willst. Und das heißt: Wenn du es wirklich wählst. Du kannst mithilfe dieses Buches mehr Klarheit, Ordnung, Erfolg und Frieden in dein Leben bringen. Und in dir kannst du mit diesem Buch (und den empfohlenen Meditationen) ein völlig neues Lebensgefühl erzeugen, vor allen Dingen

Freude an deinem Leben und an deinem Mann-Sein. Das Buch lädt dich ein, ja, es fordert dich heraus, deine tiefste Wahrheit in dir und über dich zu entdecken – und sie auch zu leben, jeden Tag und von Tag zu Tag mehr und mehr und mehr.

Mit der Frage »Wann ist der Mann ein Mann?« brachte Herbert Grönemeyer vor vielen Jahren die tiefe Verunsicherung der Männer über das Mann-Sein und die Männlichkeit auf den Punkt. Die bessere Frage wäre dabei: »Was ist ein ›richtiger‹ Mann?« Und noch besser wäre es zu fragen: **»Was macht einen Mann zu einem wahrhaft glücklichen, selbstbewussten, liebevollen, empathischen Mann, der seinem Herzen folgt und mit Freude das in die Welt bringt, was in ihm angelegt ist an Talenten und Schätzen, an Leidenschaft und Liebe?«**

Wer entscheidet denn, was ein »richtiger« Mann sein soll? Die Medien? Die Frauen? Bestimmte Männerkreise? Natürlich nicht. Allein der Mann selbst darf und kann in sich das sichere Gefühl entwickeln, mit Freude, Klarheit und innerer Sicherheit ein Mann zu sein und sein Männerherz zum Singen zu bringen. Dieses Buch ist daher eine praktische, lebensnahe Anleitung für den Weg zum wahrhaftigen und glücklichen Mann-Sein in einer Welt, die sich gerade mächtig im Umbruch befindet.

Viele Frauen bewegen sich schon seit einigen Jahrzehnten auf der Suche nach einem neuen Selbstver-

ständnis, nach einer höheren Lebensqualität und einem Weg aus ihren Krisen hin zu einer neuen Weiblichkeit. Auch sie beschäftigt die Frage »Was ist eine ›richtige‹, eine authentische, glückliche Frau und wie wird man dazu?« In meinen Seminaren und Vorträgen waren es in den ersten Jahren fast 90 Prozent Frauen, die sich für ihr Innenleben, ihre Gefühle, ihre Gedanken und die Ursachen von Konflikten, Krankheiten und Krisen interessierten. Heute liegt der Anteil der Männer schon bei 30 bis 40 Prozent und manchmal darüber, ganz abgesehen von unseren reinen Männerseminaren. Diese Männer sind keine »kleinen armen Psycho-Würstchen«, wie manch ängstlicher Nur-Kopf-Mann noch glauben mag. Es sind zum großen Teil erfolgreiche, bodenständige Selbstständige, Führungskräfte, Handwerker und Angestellte, Vertriebler, ITler, Banker, Berater, Anwälte, Ärzte und Therapeuten zwischen vierzig und sechzig; Männer, die es schon zu etwas gebracht haben (oder hatten) und mit beiden Beinen fest im Leben stehen.

Während Frauen in der Regel früher reagieren, wenn die Dinge im Leben schiefzulaufen scheinen, oder zumindest früher ihren Mund aufmachen, halten wir Männer viel länger in Zuständen aus, die zutiefst unbefriedigend sind, die keine Freude machen, in denen und an denen wir leiden. Viele von uns sind Weltmeister im Durchhalten und Aushalten. Aber schon das Wort »leiden« mag sich kaum ein Mann

zugestehen, denn ein »richtiger« Mann »leidet« nicht, sondern er kämpft, hält durch, beißt die Zähne zusammen und schluckt seine Gefühle mit ein paar Bier am Abend runter.

Da die wenigsten Männer bis heute gelernt haben, ihre Verantwortung für den Zustand ihres Innenlebens zu übernehmen (für ihre Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und ihr wahres, nicht physisches Herz), bewegen sie sich mit ihrer Durchhaltestrategie, ihrem Kämpfen und Zielevolgen immer mehr in eine Sackgasse hinein. Und an deren Ende steht dann der Burn-out, der Infarkt, die Depression, der Bandscheibenvorfall oder eine Sucht, kurzum der Zusammenbruch des pseudostarken Mannes, ob er nun tagsüber an der Werkbank steht oder eine Firma leitet. Dass sie sich selbst diese Erschöpfung oder dieses »Scheitern« erschufen, dämmert den meisten, aber der Weg von dort wieder weg ist ihnen völlig unklar.

Mit dem Vorsatz »in Zukunft kürzerzutreten und weniger zu arbeiten« ist es nicht getan. Er bietet nicht die Lösung, da die wahren Ursachen damit nicht erkannt werden. Diese liegen nicht im »falschen Handeln« oder darin, »zu viel zu arbeiten«, sondern im Bewusstsein des Mannes, in seinen (meist nicht bewussten) Gedanken, Glaubenssätzen und Überzeugungen, in seinem Selbstbild und Weltbild und in den vielfachen inneren Verstrickungen mit seiner eigenen

Vergangenheit. Sie liegen außerdem in seiner Weigerung, seine Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und sie bejahend zu fühlen, allen voran seine Ängste, seine Schuld, Minderwertigkeit, Ohnmacht und ganz besonders seine Wut. Obwohl die meisten von uns fleißig waren und all das machten, was Familie, Frauen und die Gesellschaft von ihnen erwarteten, stehen sie irgendwann ratlos, erschöpft und unglücklich da und fühlen in sich eine große Leere verbunden mit dem Gefühl, etwas Wesentliches verpasst zu haben. Viele von ihnen schämen sich ihrer Verunsicherung und ihrer Misserfolge, Enttäuschungen und Schwächen, ihrer Ängste und ihrer Potenzschwierigkeiten, weil sie es als unmännlich empfinden, sich schwach und verletzlich zu zeigen.

Der Mann hat über Jahrtausende hinweg gelernt, sein Herz zu verschließen, und seinen Verstand zum Chef seines Inneren gemacht. Er ist bis heute weitgehend ein emotionaler Analphabet geblieben. Sein Verstand, gefüllt mit vielen eingefahrenen, seit Generationen konservierten, unwahren Gedanken darüber, was man(n) zu tun und zu unterlassen hat, läuft jetzt gegen eine Wand. »Normal zu sein« und der ungeschriebenen Norm eines veralteten Männerbildes zu entsprechen, führt zu keinem glücklichen Männerleben. **Die oft versteinerten, traurigen, todernten oder hilflosen Gesichter der Männer lassen erahnen, wie es um ihr inneres Herz bestellt ist.** Es ist bei vielen verschlossen, verletzt, enttäuscht oder gebrochen,

und das schon weit vor einem Infarkt des physischen Herzens.

Bisher verstand der Mann nicht, wie und warum er dort landen konnte, wo er heute steht (oder flachliegt), aber er hat auch nicht nach den Ursachen geforscht, sondern sich abgefunden und durchgehalten. Das beginnt sich jetzt erfreulicherweise, wenn auch langsam, zu ändern.

Ein Autor schreibt ein Buch erst einmal für sich selbst. Das ist auch bei mir nicht anders. Mein tiefer Wunsch war es und ist es nach wie vor, mich selbst immer besser kennenzulernen und meiner tiefsten Wahrheit auf den Grund zu gehen. Das Leben sehe ich wie eine Wanderung aus einem Zustand der Abhängigkeit, Bedürftigkeit und Unbewusstheit hin zu uns selbst, zu der klaren Erkenntnis, wer wir wirklich sind und was alles in uns verborgen ist. Zu dieser Erkenntnis gelangen wir nicht durch langjähriges Grübeln oder Philosophieren, sondern durch die Auseinandersetzung mit den vielfältigen Erfahrungen mit uns selbst und in den Beziehungen zu anderen Menschen, im Beruf wie im Privaten. Die schmerzlichen Erfahrungen in unseren Krisenzeiten sind dabei die wichtigsten. Sie lassen uns am meisten wachsen, wenn wir uns ihnen stellen und nicht vor ihnen flüchten.

Mein eigener Männerweg verlief über viele Stationen und durch Höhen und Tiefen. Vom braven katholischen



Messdiener, der mit zehn Jahren Priester werden wollte, über den Klosterinternatsschüler zum Industriekaufmann, vom Zivildienstleistenden und Abendgymnasiasten zum Diplom-Psychologen und vom Marketing-Manager zum Vortragsreferenten, Seminarleiter, Therapeutenausbilder und Autor. Dieser Weg verlief wie bei den meisten von uns alles andere als geradlinig, sondern er enthielt Brüche und Krisen. Er beinhaltete zwei Ehen, einige weitere Frauenbeziehungen sowie viele Jahre als Single, der ich bis heute bin, vermutlich jedoch nicht ewig bleiben werde, wie mein Gefühl mir sagt.

Meine so abwechslungsreiche Arbeit mache ich nicht, um damit Erfolg zu haben, auch wenn mir das viele nicht glauben werden. Mein Erfolg ist die Folge davon, dass ich das, was ich mache, mit großer Freude und Liebe mache und dass ich mit Geduld und Beharrlichkeit meinen Weg gehe. Das erfüllt mich und mein Herz. Nicht alles, was ich tue, liebe ich im gleichen Maße, aber das meiste davon liebe ich sehr. Dazu gehören ganz besonders meine vielen Vorträge und Seminare, in denen ich Männern und Frauen persönlich begegne, mit ihnen spreche und erfahre, wie viele von ihnen schon begonnen haben, ihrem Leben eine völlig neue Qualität und Richtung zu geben. Darum widme ich dieses Männerbuch all den Männern, die den Mut haben, sich ehrlich anzuschauen, was in ihrem Leben nicht oder nicht mehr stimmt, die den Mut zur Wahrhaf-

tigkeit haben und andere Männer durch ihr Vorbild ermutigen.

Ich habe heute keinen Zweifel mehr daran, dass Bücher Lebensläufe verändern können. Bücher und Vorträge ermöglichen uns, Dinge aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und neu und anders zu verstehen. Schon dies allein bewirkt oft, dass wir anders mit den Vorgängen in unserem Leben umgehen können und uns entsprechend anders und besser fühlen. Da wir unsere äußere Welt aus dem Zustand unserer inneren Welt heraus erschaffen, können zudem Meditationen zu einem machtvollen Instrument von Lebensveränderungen werden, die von innen nach außen verlaufen.

**Im Anhang des Buches findest du neben einer Liste empfohlener CDs auch einen Link zu 6 Meditationen, die ich für dieses Buch aufgenommen habe und die du dir kostenlos herunterladen kannst. Auch wenn du von Meditationen bislang wenig hältst, überprüfe deine Meinung und korrigiere deine Vorurteile, indem du dich einmal auf sie einlässt. Dein Kopf kann sich nicht vorstellen, wie klärend und befreiend und wie nährend und stärkend solche geführten Reisen nach innen auf dich wirken und wie sehr sie deine Gesamtbefindlichkeit verbessern können.**

Da sich dieses Buch nicht nur an deinen Kopf, sondern ganz besonders auch an dein Männerherz richtet,

habe ich ihm einige Gedichte der Sängerin und Dichterin **Andrea Gegner** hinzugefügt, die sie für dieses Buch verfasst hat. Mögen sie in deinem Herzen etwas anklingen lassen, was der Kopf allein nicht fassen kann.

# 1. Männer werden jetzt durchgeschüttelt und ausgebremst

Männer haben weit mehr gemeinsam, als der einzelne Mann es vermuten mag. Und wenn sie dieses Gemeinsame entdecken, dann erkennen sie sehr schnell, auf welche Weise der heutige Zustand ihres Lebens von ihnen selbst erschaffen wurde. Der junge Mann geht gewöhnlich von zu Hause in die Welt hinaus, um »es« zu schaffen. Er stürzt sich in Ausbildung oder Arbeit und klotzt ran. Er will Erfolg haben und gutes Geld verdienen, als Angestellter oder als Selbstständiger. Ein »richtiger« Mann definiert sich und seinen Wert über Erfolg und Geld und stürzt sich ins Machen und Tun.

Dieser einseitig auf Leistung ausgerichtete Weg wird für die meisten Männer zu ihrem Lebens- und Schicksalsweg. Leben heißt für sie, etwas zu leisten, es zu etwas zu bringen. »Haste was, biste was, haste nix, biste nix«, und zwar in den Augen der anderen. Von dieser auf Dauer selbstmörderischen Spur kommen sie so schnell nicht runter. Erst eine Krise des Körpers, der Psyche oder der Partnerschaft, der Verlust der Arbeit oder erst die Rente oder Pensionierung

wirft sie aus dieser schmalen und harten Spur. An seiner Arbeit hält sich der Mann fest wie die Table-Tänzerin an ihrer Stange; nimmt man ihm diese Stütze weg, fällt er, und das meist tief. An das, was er tut, und an den Erfolg seiner Arbeit koppelt der Mann für gewöhnlich seine ganze Selbstwertschätzung und Selbstwürde. Verliert er seine Arbeit, geht auch sein Selbstwertgefühl baden, so brüchig es vorher auch schon gewesen sein mag.

Der Mann versteht sich in erster Linie als arbeitender Mann. Hat er keine Aufgabe, dann kann er mit sich selbst oft nichts anfangen. Er weiß einfach nicht, woran er sich festhalten soll, weil er kaum einen Halt in sich selbst hat. Diese Angst, den Halt zu verlieren, treibt gegenwärtig immer mehr Männer um, ihre Zahl nimmt stetig zu. Und wie Männer auf Angst reagieren, das sehen wir täglich in Firmen und Beziehungen: Sie greifen sehr oft verzweifelt zu Pillen und Alkohol, um irgendwie durchzuhalten. Oder sie lenken sich durch extremes, dem Körper gegenüber herzloses Verhalten beim Sport von der inneren Misere ab. Sie werden entweder aggressiv sich selbst oder anderen gegenüber oder antriebslos und versinken in einer Depression. Die Gesichter der heutigen Männer erzählen genau solche Geschichten. Hast du den Mut, dir einmal drei Minuten (also 180 Sekunden) lang in einem Handspiegel in die Augen zu schauen? Wenn dein Verstand dir gerade sagt, das sei dir zu albern, dann steckt dahinter die

**pure Angst vor dem, was du in deinen Augen entdecken könntest.**

Wie sehen die Körper von Männern ab vierzig, spätestens ab fünfzig aus? Der Magen ist übersäuert, der Rücken verspannt, die ersten Bandscheiben sind dahin, das Herz ist angegriffen, das Atmen fällt schwer, die Gelenke schmerzen, die Galle produziert Steine, die Probleme gehen an die Nieren. Viele Nächte werden nicht mehr durchgeschlafen und im Bett macht der Penis immer öfter schlapp. Impotenz oder die Angst davor – höchst schambesetzte Themen – sind weiter verbreitet als allgemein angenommen. Die vielen Millionen Viagra-Nutzer in Europa sind lediglich die Spitze eines Eisberges der Männerprobleme rund um ihre Sexualität.

**Die Fixierung auf Arbeit, Leistung, Geld und Erfolg beziehungsweise die Verknüpfung von Selbstwertgefühl und Erfolg hat den Mann an den Rand eines Abgrundes geführt.** Nicht wenige verzweifeln und nehmen sich das Leben, es sind dreimal so viele Männer wie Frauen. Und viele andere sterben den langsamen Tod an gebrochenem Herzen oder verfallen in Antriebslosigkeit.

Das alles beruht weder auf Schicksal noch auf der Dummheit von Männern, sondern auf Unbewusstheit und Unwissenheit sowie auf sehr alten, eingefahrenen Mustern des Denkens und Verhaltens, die

über viele Männergenerationen weitergereicht wurden und von den meisten bis heute noch nicht infrage gestellt werden. Es sind die »alten Schuhe«, in denen Männer während ihrer Kindheit zu gehen lernten und die ich in meinem Bestseller *Raus aus den alten Schuhen* ausführlich beschrieben habe.

Wir Männer können heute lernen zu verstehen, warum wir – und die Männer vor uns – diesen Weg gegangen sind und uns in eine tiefe (individuelle wie kollektive) Krise hineinmanövriert haben. Daran ist weder die Wirtschaft schuld noch sind es die Frauen oder unsere Eltern. **Niemand hat hier Schuld. Dennoch gibt ein Großteil der Männer sich selbst die Schuld und schämt sich insgeheim, weil sie davon überzeugt sind, versagt und »es nicht geschafft« zu haben. Das heißt, diese Männer haben die eigenen und die Erwartungen anderer nicht erfüllt und meinen kurzum, ihr Leben »versemmelt« zu haben. Und das trotz großer Anstrengungen über so viele Jahre hinweg.**

Letztlich sind die Lebenswege von Männern und die Ursachen, die sie so häufig in Sackgassen führen, sehr leicht zu verstehen. Nur, welcher Mann will das eigentlich? **Wie viele von hundert Männern machen sich wirklich auf den Weg, sich selbst zu verstehen? Schon der Versuch passt für viele nicht zu einem »normalen« männlichen Verhalten.** Eher interessieren sich die Frauen dafür, was denn mit ihren Männern los ist und ob da noch was zu retten ist. Wie ist das für dich, den

Mann, der gerade dieses Buch hier liest? Hast du diese Frage nach dir selbst auf dem Schirm? Bist du die Ausnahme und hast du dir schon einmal innerlich vorgenommen: »Ja, ich bin an mir selbst, an meinem Innenleben interessiert. Ich will verstehen, wer ich bin und wie ich ticke«?

Bis ein Mann wirklich beginnt, an seinem unbefriedigenden Leben etwas zu ändern, muss in der Regel schon viel passieren. Es braucht gehörige »Einschläge«, Krisen und Verlusterlebnisse. Denn erstens hat er gelernt, dass Durchhalten und Aushalten zum Mann gehören wie das Rasieren am Morgen, und zweitens sieht er oft einfach keine Alternative zu seinem einmal eingeschlagenen Weg. Die Rechnungen wollen bezahlt, die Kreditschulden abgetragen, die Erwartungen von Frau und Kind/Kindern, Eltern und Schwiegereltern erfüllt werden. Und der innere Antrieber ruft ihm ständig zu: »Das kannst du besser machen! Streng dich noch etwas mehr an!« Wie soll man(n) von diesem fahrenden Zug abspringen, wie diese Spur verlassen? Der »normale« Mann versucht, die Spur so lange wie irgend möglich zu halten, weil sie ihm Orientierung, Halt und eine Sicherheit bietet, die sich erst später im Krisenfall als Scheinsicherheit entpuppt.

Langsam dämmert es mehr und mehr Männern, dass sie kein Einzelfall sind, wenn sie die Orientierung im Leben verloren haben und sich fragen, wozu dieser



ganze Kampf und Krampf gut sein soll. Jetzt geht es um das grundlegende Thema des Mannes und dies betrifft alle Männer. Es geht um die Klärung von Fragen wie:

- Wer bin ich als Mann? Und was bedeutet es für mich, ein Mann zu sein?
- Wozu bin ich auf der Welt? Gibt es für mich eine zentrale Aufgabe, eine Mission oder etwas Ähnliches?
- Wann und wodurch habe ich mich selbst (wie so viele) verloren?
- Wie finde ich mich wieder, und wie kann ich zu einem glücklichen Mann werden?

Für diese und ähnliche Fragen öffnet sich in dieser Zeit des großen Umbruchs eine wachsende Zahl von Männern, auch wenn es noch eine Minderheit ist. Nachdem viele Frauen oft schon seit zehn oder zwanzig Jahren auf dem Weg zu einem bewussteren Frau-Sein sind, Selbstfindungsseminare besuchen, Yoga oder Ähnliches praktizieren, meditieren und Frauenbücher lesen, macht sich auch der Mann jetzt allmählich zu sich selbst auf. Natürlich hat es immer schon ein paar wenige Exotenmänner gegeben, die sich in Tantra-, Meditations- oder Männergruppen getroffen haben. Aber in diesen Jahren wachen immer mehr »ganz normale« Männer auf, solche, die es noch vor Kurzem für unmöglich gehalten hätten, sich mit anderen Männern über solche Fragen rund ums Mann-Sein zu unterhalten. **Der Mann ist jetzt an einer**

T-Kreuzung der Zeit angelangt, an der es nicht mehr geradeaus weitergeht wie bisher, sondern an der er gezwungen ist, sich bewusst zu entscheiden, welchen Weg er mit sich selbst in Zukunft gehen will.

Meist ist es sein Körper, der ihm schmerzhaft klarmacht, dass er etwas ändern muss und dass Energydrinks, Pillen und Durchhalten keine Lösung sind. Oder seine Partnerin zeigt es ihm, indem sie ihn nach zehn, zwanzig oder dreißig Jahren verlässt und damit aus einer erstarrten, leeren und langweiligen Beziehung ausbricht. Oder es sind der steigende Druck und die Veränderungen am Arbeitsplatz oder eine plötzliche Entlassung, die ihn zusammenbrechen lassen und ihn dadurch aus seinem tiefen »Dornröschenschlaf« aufwecken. Der Mann begreift zunehmend, dass er für seinen bisherigen einseitigen Weg über Leistung nicht mehr belohnt wird und dass sich dieser Weg letztlich nicht auszahlt. Denn selbst wenn die Kohle stimmt und das Geld gut angelegt scheint – was nützt es dem Fünfzigjährigen, wenn er mit sich selbst nicht viel anfangen kann, wenn die Frau ihn nicht versteht oder verlässt, wenn Sohn oder Tochter ihre eigenen Wege gehen und nichts von ihrem Vater wissen wollen, der eh nie Zeit für sie hatte, oder wenn der Körper streikt und er am Ende seinen ganzen Lebensweg in Zweifel zieht und verzweifelt?

Dem Mann wurde stets vermittelt, dass er sich vor allem um das Machen kümmern soll, dass er viel tun

müsse, um irgendwann genug zu haben. Und wenn er etwas habe – Geld, Grundstück, Auto, Haus oder einen Titel –, dann wäre er JEMAND, und die anderen und die Gesellschaft würden ihm dann eine Urkunde ausstellen und bestätigen: »Du hast bestanden. Gratulation!« Jetzt begreifen immer mehr Männer, dass dies ein Irrweg war und ist und eine solche Urkunde, wenn man sie überhaupt bekäme, absolut wertlos wäre.

Die Gleichung, nach der aus dem TUN das HABEN folgt und sich hieraus das gewünschte SEIN ergibt, geht nicht auf. Denn das Ziel, das glückliche Sein als Mann, wird auf diese Weise nie erreicht. Das Sein und hier vor allem das bewusste Sein, das geklärte Bewusst-Sein des Mannes – sein Selbstverständnis und sein (im wahrsten Sinne) Selbst-Bewusst-Sein – muss die erste Priorität in jedem Männerleben einnehmen. Er wird sich selbst wieder in den Mittelpunkt seiner Aufmerksamkeit stellen dürfen. Er wird sich zum wichtigsten Menschen in seinem Leben erklären und auch so behandeln dürfen und nicht wie einen Hamster im Laufrad. Davon wird auch seine Partnerin in großem Maße profitieren. Etwas für sich selbst zu tun, bedeutet nicht, dass es gegen andere gerichtet ist, im Gegenteil.

Wie klingt dieser Gedanke für dich? Du kannst dich entscheiden, dich selbst in den Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit zu stellen, du kannst dich selbst als

den wichtigsten Menschen deines Lebens anerkennen und auch so behandeln.

Die Krise, in die der Mann jetzt über die Krise seines Körpers, die Krise seiner Partnerschaft und die Krise in Wirtschaft und Gesellschaft gerät, ist nichts weniger als eine fundamentale Sinnkrise des Mannes von historischem Ausmaß, der kein Mann in dieser Zeit entgehen kann. **Es ist keine Frage von Einzelschicksalen.** Der Mann wird sich wesentlichen Fragen stellen müssen – hier noch einmal:

- »Wozu bin ich eigentlich auf der Welt?«
- »Was ist der Kern meines Mann-Seins?«
- »Was bedeutet für mich ›Männlichkeit‹?«
- »Und was ist im Gegensatz dazu ›Weiblichkeit‹?«
- »Was ist in meinem Verständnis ein ›richtiger Mann‹?«
- »Und was macht mich wirklich glücklich?«

Seit unzähligen Generationen war es die zentrale Aufgabe der Männer, das Überleben zu sichern. Das Leben war noch vor einhundert Jahren in Deutschland mit Sechzehnstudentagen ausgefüllt. 80 Prozent der Bevölkerung waren damals in der Landwirtschaft tätig. Zum Auftrag und zur Pflicht des Mannes gehörte es, seine Familie zu ernähren, indem er die Felder bestellte oder auf andere Weise die Grundversorgung sicherte. Eines Tages marschierte er in die Manufakturen und später in die Fabriken, um seine Pflicht als

Ernährer und Versorger zu erfüllen. Und immer wieder im Laufe der Jahrtausende wurde der Mann rekrutiert, um in Kriege zu ziehen, um zu töten oder getötet zu werden.

Diese Erfahrungen unserer Väter und Urväter sitzen uns Männern bis heute noch in den Knochen, auch wenn uns das nicht bewusst ist. Das Erfüllen von Pflichten, das Gehorchen, Marschieren und Funktionieren ist tief in unser Unterbewusstsein eingraviert. Auch heute noch marschieren Massen von Männern in ihren grau- oder blau-weißen Uniformen, im Blau-weiß oder im »casual dress« zur Arbeit in Firmen, Behörden und Fabriken und orientieren sich daran, was der andere macht und was von oben gefordert wird.

Auch heute noch empfinden sich die meisten Männer mit Partnerin oder Familie als Pflichtenerfüller, obwohl inzwischen sehr viele Frauen berufstätig sind, ihr eigenes Geld verdienen und zum Haushaltseinkommen beitragen oder sogar mehr verdienen als ihre Männer. Viele Männer arbeiten und leben mit einem tiefen Gefühl der Unfreiheit, getrieben von Überzeugungen wie: »Ich habe ja keine Wahl. Ich muss. Ich muss arbeiten. Ich muss Geld verdienen. Ich muss den Kredit abbezahlen.«

Wer mit solchen Gedanken schon morgens aufsteht, der lebt kein eigenes Leben, der lebt nicht wirklich,

der ist schon halb tot. Und so fühlen sich auch viele Männer bereits in den Vierzigern: ausgebrannt, erschöpft und ohne jede Begeisterung für ihren Weg und für ihr Mann-Sein. Diese Krise des Mannes erreicht jetzt, in diesen Jahren der großen Transformation, des großen Wandels im Bewusstsein der Menschen, ihren Tiefpunkt und damit zugleich ihren Wendepunkt.

Fast jeder Mann (wie auch jede Frau) gerät in seinem Leben in eine oder mehrere Sackgassen. Das ist kein Naturgesetz, aber bisher passiert es den meisten. Vielleicht steckst du gerade in einer solchen Sackgasse und weißt nicht, wie es weitergehen soll in deinem Leben. Falls du das noch nicht erlebt hast (weil du vielleicht noch am Anfang deines Männerlebens stehst), dann kannst du solche Sackgassen vermeiden, indem du umsetzt, was ich in diesem Buch schreibe. Es ist nicht schwierig und bedeutet keine »harte Arbeit«, wie uns der Verstand oft weismachen will.

Die Sackgassen tauchen heute immer früher auf, oft schon in den Dreißigern, aber die Mehrzahl erlebt sie in den Vierziger- und Fünfzigerjahren ihres Lebens. Viele Männer haben dann das Gefühl, irgendetwas sei schiefgelaufen. So beschissen sich solche Sackgassen anfühlen, so sinnvoll und wichtig sind sie. Ja, du hast richtig gelesen: **Unsere Krisen, Krankheiten und Konflikte sind wichtig, weil sie uns dazu**

**zwingen, aufzuwachen und etwas Wesentliches in unserem Leben zu ändern. Ohne solche Krisen würden wir uns nicht weiterbewegen, nicht wachsen, reifen und uns weiterentwickeln.**

In der Beziehung zu ihrer Frau oder Partnerin ist bei vielen Männern der Saft raus, es fehlt die Spannung und das echte Interesse am anderen. Im Bett läuft oft wenig bis gar nichts mehr oder nur langweilige Gymnastik. Oder die Frau liegt dem Mann ständig mit irgendetwas in den Ohren, nörgelt und meckert, und versucht, ihn zu bearbeiten und zu verändern, weil sie mit sich selbst nicht im Frieden ist – ein altes »Hobby«, das Frauen gern von ihren Müttern übernehmen, obwohl sie es doch ganz anders als sie machen wollten. Erinnerst du dich noch, wie deine Mutter mit deinem Vater umging und wie sie über ihn sprach, wenn er gerade nicht da war? Die meisten Mann-Frau-Beziehungen sind nach zehn, fünfzehn Jahren geprägt von Langeweile, eingefahrener Routine, gegenseitigen Vorwürfen, von Stagnation oder Resignation. Jedenfalls sind sie alles andere als ein Freudenfest. Wenn es bei euch anders ist, dann herzlichen Glückwunsch.

Und wenn die Frau irgendwann zu dem Schluss kommt, dass sie bei ihrem Dieter oder Franz nicht mehr auf eine Änderung hoffen kann, dann sucht sie ihren Weg woanders. Sie nimmt sich entweder still und heimlich einen Liebhaber oder packt nach zwanzig Jahren

plötzlich ihre Sachen und ist über alle Berge, wenn sie den Mut hat. Wer will es ihr übel nehmen? Viele warten damit, bis die Kinder auf eigenen Beinen stehen können. Dann sitzt der Mann in seiner Verzweiflung vor seinem Glas und hat das Gefühl: Jetzt ist alles aus! Ein Leben ohne Frau können sich viele Männer schlicht nicht vorstellen. Die meisten haben nie gelernt, allein etwas Sinnvolles mit sich selbst anzufangen, geschweige denn mit sich allein glücklich oder sich selbst der beste Freund zu sein.

Andere Männer werden auf ihren eingefahrenen Lebenswegen von ihrem Körper gestoppt, sei es durch einen Unfall mit dem Auto, dem Motorrad, den Skiern oder dem Rennrad oder durch eine Krankheit, die oft das Herz, den Magen, die Galle, den Rücken oder die Gelenke betrifft. Dann liegt der Mann wochen- oder monatelang in der Waagerechten, einer Haltung, die er sich in seinem Leben selten gegönnt hat, und ist gezwungen, sich auf einmal mit sich selbst zu beschäftigen. Ein Horror für viele Männer, denn jetzt können sie sich nicht mehr ablenken, flüchten und irgendetwas tun.

Jetzt bemerkt der Mann, wie wertvoll doch sein gesunder Körper war, den er gern wieder zurückhätte und dem er so wenig Beachtung und Dank geschenkt oder den er sogar missbraucht hat. Sein Körper war für ihn bisher eine Art Gebrauchsgegenstand, in Wirklichkeit ein Verbrauchsgegenstand, den man duscht



und dessen Zähne man putzt, den man aber sonst zu nehmen hat, wie er ist, etwas, das sich halt abnutzt mit der Zeit. Ihrem Auto widmen sich Männer oft mit mehr Liebe als ihrem »irdischen Fahrzeug«, dem Körper.

Wieder andere schlittern über ihren Arbeitsplatz in eine große Lebenskrise hinein. Sei es, weil sie ihn verlieren oder weil er sie kaputt macht beziehungsweise sie sich in ihm kaputt machen. Vielen Männern macht die Arbeit einfach keine Freude, nicht wenigen scheint schon der Gedanke absurd, Arbeit könne Spaß machen. Die einen haben ständig Krach mit dem Chef oder fühlen sich nicht wirklich von ihm gesehen und geschätzt. Andere reiben sich in Konkurrenz mit den Kollegen auf, vergleichen sich ständig, sind neidisch auf den Erfolg anderer oder halten dem immer größeren Druck in der Firma nicht mehr stand. Die einen flüchten sich abends zum Bier oder vor den Fernseher, die anderen machen Überstunde um Überstunde, um mithalten zu können – oder um nicht nach Hause zu müssen, weil es dort auch nichts zu lachen gibt.

