

**Richard Schneebauer**  
**MÄNNNERHERZ**

Was Männer bewegt: Freiheit, Beziehung,  
Selbstbestimmung

**„Männer sind mit ihren Gefühlsregungen keiner fremden Macht ausgeliefert“**

Ein freies, selbstbestimmtes Leben und gleichzeitig eine befriedigende Liebesbeziehung zu führen, ersehnen sich die meisten. Viele Männer kämpfen mit diesem Nähe-Distanz-Dilemma. „Männerkenner“ Richard Schneebauer gibt in seinem Buch „MÄNNNERHERZ. Was Männer bewegt: Freiheit, Beziehung, Selbstbestimmung“ Einblick in seinen Berufsalltag und sein Fachwissen als Männerberater. Offenherzig erzählt er darin auch die Geschichte über seine große Lebenskrise.

**Was will das Männerherz?**

Oft erlebt Richard Schneebauer in seiner Arbeit als Männerberater, wie nach einer Zeit des Stillstands Bewegung in die Beziehung kommt, wenn es zu kriseln beginnt. Mitten in der Krise mit der Partnerin wissen viele Männer, innerlich aufgelöst, nicht mehr ein noch aus, wenn der Lebensweg eine neue Route nimmt. Manche klammern sich an alte Routinen, um das Ruder in der Hand zu behalten, andere überlegen, ob und wie sie sich trennen sollen.

„Gemeinsam ist diesen Männern die Suche nach sich selbst. Sie wollen traditionelle Rollenbilder überdenken, bewusster, lebendiger und freier leben“, so der Soziologe Schneebauer. Er begleitet in seinen Beratungen Männer in ihrem Wunsch, in der Liebe zu einer Frau zu bestehen und gleichzeitig sie selbst bleiben zu können. „Ich spüre diese enorme Ambivalenz aus Abhängigkeit und der Sehnsucht nach Freiheit in Beziehungen und einem selbstbestimmten Leben.“

**Wo es bei den Männern hakt und schmerzt**

Männer haben mehr mit den Frauen gemeinsam, als wir weithin denken, nur zeigen sie anders oder bedeutend weniger, was in ihnen vor sich geht. Vielen Männern fällt es schwer, ihre authentische Rolle im Miteinander der Geschlechter zu finden. Sie können auch wenig von anderen Männern lernen, wie das gelingen könnte: Die Vorbilder fehlen. Schneebauer ist überzeugt, dass es wichtig ist, männliche Problemfelder behandelt und ernstgenommen zu wissen, um sich auf besondere Weise wiederzuerkennen.

In der Beratungsarbeit beobachtet Schneebauer, wie viel Männer über sich lernen, wenn sie die Ursachen für ihr Leid nicht bei der Partnerin suchen, sondern bei sich selbst. „Vielen fällt ein Stein vom Herzen, sobald sie zur Einsicht kommen, dass sie keiner fremden Macht ausgeliefert sind, sondern ihre Gefühle selbst steuern können,“ schreibt der Männerberater. Es sind zumeist die Zeiten, in denen scheinbar alles zusammenbricht, die Männer besonders weiterbringen – vorausgesetzt, sie sind stark genug, nicht immer sofort zu handeln, sondern zuerst gut hinzuhören, was ihr Herz zu sagen hat.

**Krise im Hause des Männerberaters**

Wenn heftige, echte und tiefe Gefühle hochkommen, geht es bei den Männern ans Eingemachte. Tatsächlich ist es nicht so einfach, die innere Unsicherheit zuzulassen, sich zu spüren, sich Zeit zu nehmen und auf eine langfristige Entwicklung zu setzen. Aus eigener Erfahrung weiß das auch Richard Schneebauer, der von seiner eigentlichen Triebfeder erzählt, sein zweites Buch MÄNNNERHERZ zu schreiben: Die Trennung von seiner Frau.

Schneebauer schreibt mit der Erfahrung von vielen, größtenteils sehr offeneren Gesprächen mit Männern, was hinter der männlichen Fassade vor sich geht. Doch alles, was er beruflich gelernt und erfahren hat, wurde erst durch das eigene Erleben zum bleibenden Erkenntnisgewinn. „Aus meiner Krise habe ich gelernt, nicht mehr einem Konzept, ‚wie das Leben sein soll‘ hinterherzujagen, sondern selbstverantwortlich meine eigene, innere Wahrheit zu entdecken und zu leben.“

**Der Autor**

Dr. **Richard Schneebauer** – „Der Männerkenner“: Der Soziologe begleitet Männer in ihrem Wunsch nach einem bewussten Umgang mit dem eigenen Leben und lebendigen Beziehungen. Er ist seit vielen Jahren in der Männerberatung tätig, Trainer, Dozent und Vortragender.

In „Männerherz“ gibt er Einblick in sein Fachwissen als Männerexperte und erzählt seine persönliche Geschichte. Der Autor will einen Beitrag leisten zu einem klaren, starken Männerbild und der Frage, wie eine ausgeglichene Beziehung zwischen Mann und Frau gelingen kann.

[www.dermaennerkenner.com](http://www.dermaennerkenner.com)

Der Autor steht für Interviews, Medientermine, Gastbeiträge und Veranstaltungen zur Verfügung.

**Bibliografie**

Richard Schneebauer

**MÄNNNERHERZ**

Was Männer bewegt: Freiheit, Beziehung, Selbstbestimmung  
Klappenbroschur | 200 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-153-2  
Erscheint am 17.2.2020

**MÄNNNERABEND**

Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen (und was Frauen darüber wissen sollten)  
ISBN 978-3-99060-160-0 | 12,95 €  
Erschienen 2017, erscheint am 17.03.2020 als Taschenbuch

**Buchpräsentationen**

Termine: <https://www.goldegg-verlag.com/titel/maennerherz/>

**Presserückfragen, Rezensionsexemplare**

Mag. Maria Schlager-Krüger  
Goldegg Verlag GmbH  
Mommengasse 4, A-1040 Wien  
Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin  
F +43 1 505 43 76-46  
M +43 699 14404446  
[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)  
[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)