

Richard  
SCHNEEBAUER

# MÄNNER

HERZ

**DER  
MÄNNER-  
KENNER**

**Was Männer bewegt**

Freiheit • Beziehung • Selbstbestimmung

GOLDEGG

Bildrechte Autorenfoto: Udo Titz

Bildrechte Umschlag: Alexandra Schepelmann/donaugrafik.at

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 des 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 seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an [verlag@goldegg-verlag.com](mailto: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: 978-3-99060-153-2

© 2020 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](mailto:office@goldegg-verlag.com)  
[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien  
Printed in the EU

# Inhaltsverzeichnis

<b>Welcome</b> .....	11
Ein paar Worte zu Beginn .....	11
<b>Into the Ocean</b> .....	13
Männerherzen auf hoher See .....	13
Was Männer bewegt .....	17
Männer auf der Suche .....	19
Was will das Männerherz? .....	23
<b>Welcome to my Truth Part 1</b> .....	27
Wie kam es zu Männerherz? .....	27
Von Sieg der Wahrheit zu Männerherz .....	31
<b>Zwischen den Wolken</b> .....	37
Zweckrealismus oder Himmelfahrtskommando? Über Sicherheit und Langeweile in Beziehungen .....	37
Das Märchen von der romantischen Liebe .....	42
<b>Modern Man and Woman</b> .....	49
Mann von heute trifft moderne Frau: Kann das gut gehen? .....	49
Beziehung in Zeiten unsicherer Rollenbilder .....	53
<b>I'm so Excited</b> .....	59
Die Rakete startet! Über die euphorische Anfangszeit einer Beziehung .....	59
Der Zauber des Anfangs .....	64
<b>Major Tom and his Wife</b> .....	69
Kuriositäten im Beziehungsweltraum .....	69
Von der Enge durch zu viel Nähe .....	71
Anpassung, Rückzug oder Aufbegehren? .....	73

<b>Kinder</b> .....	75
Aufbruch zu etwas Größerem .....	75
Kinder stellen die Beziehungswelt auf den Kopf .....	82
<b>Truth Above All</b> .....	89
Die Angst vor der Wahrheit! Wahrheit um jeden Preis? .....	89
Die eigene Wahrheit liegt tiefer .....	96
<b>Welcome to my Truth Part 2</b> .....	105
Krise im Hause des Männerberaters .....	105
<b>Selfness</b> .....	113
Unsere Beziehungsgrundpfeiler .....	113
Selfness Part 1: Selbstverantwortung .....	118
Selfness Part 2: Selbstwahrnehmung .....	124
Selfness Part 3: Selbstakzeptanz .....	128
Selfness Part 4: Selbstermächtigung .....	131
Selfness Part 5: Selbstwirksamkeit .....	135
Selfness Part 6: Selbststörungen .....	139
Selfness Part 7: Selbstreflexion .....	145
<b>Can you Feel my Heart Beat?</b> .....	153
Wenn Männer wahrhaftig für die Liebe losgehen .....	153
Beat 1: Sich selbst bewusst wahrnehmen .....	157
Beat 2: Die eigenen Gefühle verstehen .....	163
Beat 3: Die eigene Wahrheit verstehen .....	168
<b>Relax</b> .....	175
Männerherz und Sexualität .....	175
Das Beziehungsdilemma: Zwischen Geborgenheit und Freiheit .....	179
<b>Let it All Go</b> .....	185
Wenn das Männerherz zerbricht: Trennung und Schei- dung .....	185

<b>Welcome to my Truth Part 3</b> .....	193
Was mich in Wahrheit ausmacht .....	193
<b>See you</b> .....	197
Ein paar Worte zum Schluss .....	197
<b>Über den Autor</b> .....	198
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	199

# Welcome

## Ein paar Worte zu Beginn

Seit 20 Jahren rede ich nun bereits mit Männern über ihre Beziehungen zu Frauen. Als Männerberater begegnet mir dabei ihre verzweifelnde und ratlose Seite, oft auch ihre wütende. Ich lerne Männer kennen, die sich der Frau und den in ihnen selbst aufkommenden Gefühlen ausgeliefert fühlen. Sie ringen um sich und ihre Beziehung und setzen sich in dieser schweren Zeit oft zum ersten Mal in ihrem Leben mit sich selbst auseinander.

Wenn eine Beziehung nicht gelingt, kann die Auseinandersetzung mit den Ursachen viele Türen öffnen – und einen direkten Zutritt ins eigene Männerherz ermöglichen. Nicht wenige Männer kommen auf mehr oder weniger sanftes Anraten der Frau zu mir in die Männerberatung und sind meist froh, diesen Schritt für sich getan zu haben.

Was ist los mit uns Männern? Warum nehmen wir unsere Beziehungen noch immer so wenig in die eigenen Hände, sondern übergeben sie in die Verantwortung der Frauen?

Es ist an der Zeit, das zu ändern! Es ist Zeit, genauer hinzuhören, was uns Männer tief bewegt und wie wir einen selbstbestimmten Weg in eine liebevolle Beziehung finden können. Sie ahnen bereits, dass der zentrale Knackpunkt nicht bei den Frauen, sondern bei uns selbst liegt? Das ist unser Glück! Sonst würden wir uns bisweilen nicht nur

so fühlen, sondern wären tatsächlich hilflos einer fremden Macht ausgeliefert.

Nach den offenen und wertschätzenden Gesprächen unter Männern, die in meinem ersten Buch *Männerabend. Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen – und was Frauen darüber wissen sollten* im Zentrum standen, war mein Ansporn, mich in *Männerherz. Was Männer bewegt: Freiheit, Beziehung, Selbstbestimmung* auf das Thema offener und gelingender Beziehungen einzulassen. Die Männersicht steht dabei im Vordergrund.

Wie bereits in *Männerabend* hat die Musik auch mein neues Buch unterwandert. Musik vermag uns tiefer zu berühren, als Worte es können. Auf einzigartige Weise aktiviert Musik unsere Gefühle und erzählt Geschichten. Sie vermittelt uns ihre Botschaft auf eine besonders weitläufige und tiefe Art. Mein Wunsch ist es, tief ins Männerherz vorzudringen, daher bediene ich mich nicht nur der Worte und erzeuge mit ihnen Bilder, sondern hole mir zusätzlich Unterstützung durch die Musik. Zudem ist Musik ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens. Ich leite jedes Kapitel mit einem Song ein und komme über die Musik, deren Inhalt und Aussagekraft dazu, was ich zum jeweiligen Thema ausdrücken will. So verwebt sich in diesem Buch die Musik mit meiner beruflichen Erfahrung aus der Männerberatung, dem Wissen aus der Fachliteratur und meinen persönlichen Erlebnissen als Mann.

Wir alle genießen die Tage voller Kraft, Klarheit und Selbstliebe. Und doch sind es zumeist die Zeiten, in denen scheinbar alles zusammenbricht, die uns besonders weiterbringen – vorausgesetzt, wir sind stark genug, nicht immer sofort zu handeln, sondern zuerst gut hinzuhören, was unser Herz zu sagen hat.

*Richard Schneeberger*

# Into the Ocean

## Männerherzen auf hoher See

Die amerikanische Band Blue October erreichte 2006 mit ihrem Album *Foiled* die Charts und bohrte sich besonders mit der Single *Into the Ocean* in die Gefühlswelt ihrer Zuhörer. Im Song springt ein junger Mann vom Bug eines Schiffs und beginnt erst zu realisieren, was er getan hat, als das Schiff an ihm vorbeitreibt und ohne ihn weiterfährt. In einer emotionalen Extremsituation zwischen Resignation, dem Gefühl, zurückgelassen und ausgeliefert zu sein, dem Ertrinken nahe und doch auf der Suche nach rettenden Lichtstrahlen oder einem Stück Treibgut hinterfragt er sich und seine Männlichkeit. Er wünscht sich, viel männlicher zu sein, besser schwimmen zu können, um die vierzehn Meilen bis zum rettenden Ufer zu schaffen.

Ganz klar: Wenn heftige, echte und tiefe Gefühle hochkommen, geht es bei uns Männern ans Eingemachte. Dann kollidieren immer noch subjektive Ohnmachtserfahrungen mit kollektiven Bildern von großartigen Typen, die sicher viel souveräner mit schwierigen Situationen und ihrem Leid umgehen können. Und was löst diese Gefühlsstürme bei Männern in der Regel aus? Genau! Liebesbeziehungen zu Frauen.

Einige interpretieren den Ozean im Song mit seinen beängstigenden Tiefen und seiner enormen Sogwirkung als Drogenerfahrung der unguten Sorte – inklusive des Wun-



sches, sein Leben zu beenden. Andere sehen in diesem Wunsch und dem Sprung in den Ozean einen Verzweiflungsakt, nachdem ihn seine Freundin verlassen hat und er am Ende ist mit der Liebe und der Welt. Wieder andere meinen, einen männlichen Albtraum mit einer besonders heftigen »emotionalen Tiefschaubahn« zu erkennen.

Ich habe diesen Song wegen eines Bildes für den Anfang dieses Kapitels ausgewählt, das David Deida in seinem Buch *Der Weg des wahren Mannes* darstellt, um Männern den Umgang mit »dem Weiblichen« zu erklären. Er beschreibt darin die Tiefen weiblicher Emotionen in Form »der endlosen Kraft ihres ozeanischen Herzens«, das sie leitet, »unvorhersehbar, tief, möglicherweise wild und zerstörerisch oder ruhig und heiter, aber immer voller Leben«.

Um dieser Gefühle Herr zu werden, behandeln immer noch viele Männer Frauen auf die klassisch männliche, zielgerichtete und lösungsorientierte Weise. Sie wollen die Gefühle ihrer Frauen analysieren und versuchen so, deren Ursachen zu beheben – negieren damit jedoch ihre »ozeanische Natur«. Weil sie diese nicht so gut aushalten können, grenzen sie sie nach und nach ein und machen damit aus einem Teil des Ozeans ein überschaubares Schwimmbad. Das macht ihn sicher und vorhersagbar, aber auch viel weniger lebendig.

Geprägt von der oft verständnislosen, analysierenden, einengenden Gefühlskälte, die ihre Väter und Großväter Frauen gegenüber gezeigt haben, gehen viele Männer heute aber auch ganz anders – nämlich verständnisvoll und mitfühlend – ans Werk. Die Gefühle der Frauen gehen ihnen erst einmal über alles. Sie machen geradezu einen Kopfsprung in den Ozean und tauchen damit in die Gefühlswelt ihrer geliebten Frauen. Sie wollen dafür geliebt werden und vom weiblichen Gegenüber etwas von dieser Tiefe, von der Kraft und der Lebendigkeit abhaben. Ein Mann Anfang 30 erzählte mir in einer Beratung: »Zu Beginn der Beziehung

bin ich noch nicht so ins Drama mit reingegangen. Da war ich noch sehr bei mir. Später habe ich mich auf sie eingelassen, auf diese Energie im Streit, auf dieses Ziehen, sie wollte mich offenbar zähmen. Ich bin also mit ins Drama. Das war keine gute Zeit, ich war überhaupt nicht mehr gefestigt.«

Diese Männer werden damit selbst zu Wasser und lösen sich im Ozean auf. Sie kühlen ab und tauchen höchstens in der Nähe einer anderen Frau kurzfristig wieder als Mann mit eigenem Boot auf – während sie zuhause bisweilen das Gefühl des Ertrinkens ereilt, sie etwas unbeholfen wirken, weil sie in ihrer Beziehung angesichts heftiger weiblicher Gefühle nach und nach ihren eigenen Grund unter den Füßen verloren haben. Sie bejahen zudem immer häufiger die Bedürfnisse der Frau, während sie bisweilen empathielos für ihre eigenen Wünsche sind. Darauf reagieren Männer oftmals distanziert analysierend oder klassisch abgebrüht, zynisch und auf Durchzug schaltend. Damit sind sie kein besonders attraktives männliches Gegenüber für Frauen, schlicht weil sie kein wirkliches Gegenüber sind, also jemand mit eigenen Standpunkten und Gefühlen; jemand, der sich in seinem eigenen Herz auskennt und nicht ständig danach trachtet, das Herz seiner Frau zu durchleuchten, oder sie gar für ihre Gefühle abwertet, um sich selbst sicherer fühlen zu können.

Wie unglaublich bereichernd wäre es für einen Mann, aus den gewonnenen Lebens- und Liebeserfahrungen und dem Wissen um das Thema Beziehungen zunehmend ein erfahrener Kapitän zu werden, der seinen Job liebt und es gewohnt ist, auch auf hoher, bisweilen stürmischer See seine Richtung halten zu können, und dennoch das Meer ehrfürchtig, klar und liebevoll als gegeben hinnimmt, es ehrt und in der Lage ist, sich auf seine Naturgewalten einzustellen? Wie bereichernd wäre es, als Mann beizeiten seine eigenen ozeanischen Qualitäten zu pflegen, zu lernen, sie zu deuten und Linderung für seine Not nicht ausschließlich in der Liebe einer Frau suchen zu müssen? Wie beruhigend wäre

es schließlich, um die Häfen dieser Welt Bescheid zu wissen und selbst ein Refugium an Land sein Eigen zu nennen, das er von Zeit zu Zeit ansteuern kann, bevor es ihn wieder aufs Meer hinauszieht?

Es hat sich einiges verändert in den letzten Jahrzehnten. Gaben frühere Männergenerationen das Beziehungs- und Gefühlsmonopol bereitwillig den Frauen, ist heute die Beziehungsarbeit für die Männer mit der materiellen Versorgung nicht erledigt. Dadurch macht sich zunehmend Überforderung und Verunsicherung breit. Selbst wenn männliche Macherqualitäten, etwa direkte, knappe und schnelle Kommunikation, Aus- und Durchhaltevermögen, logisches, diszipliniertes und kontrolliertes Verhalten, in bestimmten Arbeitsbereichen noch sehr gefragt sind, stößt der Mann spätestens in den zwischenmenschlichen Beziehungen von heute und besonders in einer Liebesbeziehung damit schnell an seine Grenzen. Auch das Wirtschaftsleben betont zunehmend dessen mangelnde Zukunftsfähigkeit. Insofern agieren Männer heute nach wie vor verletzend und bisweilen unbeholfen und suchen ihren eigenen Weg zwischen altem, patriarchalem Dominanzverhalten und reflexartigem Verstehen der Frauen.

Ob Männer dabei an den eigenen Anforderungen scheitern oder an den an sie gestellten, ist dabei schwer auszumachen und wohl auch zweitrangig. Fakt ist, dass wir Männer eine funktionierende Beziehung nicht mehr einfach nach der Eroberung der Frau in ihre Hände legen können, sondern dass wir bisweilen erobert werden und lernen müssen, wie Beziehungen funktionieren und wie *wir* in Beziehungen funktionieren, um sie positiv und aktiv mitgestalten zu können. Wir sollten erkennen, warum sie uns so fordern, warum wir uns oft gar nicht wirklich darauf einlassen und was uns das Leben damit lehren will, wenn es hakt und schmerzt und des.

## Was Männer bewegt

Was Männer in Beziehungen bewegt, wissen viele Männer oft selbst nicht so genau. Ihr Fokus liegt im Alltag nicht auf dieser Frage. Wenn offenbar alles in gewohnten Bahnen läuft und sie sich der Beziehung relativ sicher sein können, wird das, was sie wirklich bewegt, in ihrer Beziehung kaum hochkommen. Haben sie ihre Arbeit oder ein leidenschaftliches Hobby oder Engagement im Fokus, ist in der Regel soweit »alles im grünen Bereich«. Vielleicht schlummert noch irgendwo ein subtiler Wunsch nach mehr Nähe und Sexualität, vielleicht eine Sehnsucht nach einem Stück mehr Freiheit und Selbstbestimmung abseits der Beziehung, nach etwas mehr Lebendigkeit und Abenteuer.

Bewegend ist für die Männer natürlich die Anfangszeit einer Beziehung, die so frisch und kraftspendend daherkommt.

In meiner Arbeit als Männerberater erlebe ich immer wieder, wie nach einer Zeit des Stillstands in der Beziehung Bewegung in die Sache kommt, weil eine Krise vor der Tür steht und die Männer, innerlich aufgelöst, nicht mehr aus noch ein wissen. In manchen Fällen überlegen sie selbst, wie sie das Ruder in der Hand behalten können, ob und wie sie sich trennen sollen.

In den meisten Fällen jedoch will das die Frau, und alles beginnt sich erdrutschartig zu bewegen. Quasi über Nacht – so der Eindruck – ist alles anders, und der Mann bemerkt, wie er nicht nur das Ruder aus der Hand gegeben hat, mit dem er sein Leben und die Beziehung steuert, sondern ohne Schwimmweste über Bord gegangen ist; aus Achtlosigkeit, aus Leichtsinnigkeit oder auf der Suche nach Lebendigkeit. Oder er steht so hilflos, lieblos und leblos an der Reling, dass ein Schups der Frau ihm das letzte Gleichgewicht entzieht und er sich mit dem von ihr nachgerufenen Satz »Ich will mein Leben zurück!« in den Fluten wiederfindet.

Vielleicht hat er seine Angebetete zu sehr in den Himmel gehoben, sie hat im Lauf der Zeit die dahinter liegende Bedürftigkeit und seine als Aufopferung getarnte Selbstbezogenheit durchschaut und straft ihn jetzt mit Missachtung. Oder er schuftete anerkennungswütig und jämmerlich im Maschinenraum, während sie sich an Deck vergnügte, die Sonne genoss und auf ihre Weise nach Anerkennung suchte und sich anheimmeln ließ. Oder er stand sprichwörtlich vor der Tür, weil die Frau nach dem letzten heftigen Streit seine Gewalt nicht mehr ertragen wollte und die Polizei gerufen hat. Mit der Wegweisung aus der gemeinsamen Wohnung wurde die Trennung somit von Staats wegen herbeigeführt. Nun wacht er langsam reuevoll oder noch immer hilflos und wutentbrannt auf.

Vielleicht wollte die Frau irgendwann nicht mehr emotional dahinvegetieren mit dem introvertiert ruhigen Mann, obwohl sie diese Eigenschaft zu Beginn doch so an ihm geschätzt hatte. Manchmal kommt ein Mann aber auch in die Beratung, weil er sich so großen Druck macht, den vermeintlichen Erwartungen seiner Frau zu entsprechen, dass sein bestes Stück unter dieser Last zusammenfällt; das ist sein persönlicher Erdrutsch, und er stellt sich jetzt zum ersten Mal die Frage, was ihn in dieser Beziehung in Wahrheit bewegt.

Manchmal sind es aber auch die Männer, die fragen, wie sie mit einer verhärteten, unzugänglichen Frau umgehen sollen. Sie sind aufgrund der erfahrenen Vorhaltungen und der Ablehnung verunsichert, wie sie ihrem Leben und Beziehungsleben eine neue, lebendigere, ja leidenschaftlichere Richtung geben können. Dabei irren sie herum und sehen nirgends Land.

## Männer auf der Suche

Seit 20 Jahren bin ich nun schon in der Männerberatung und damit in unterschiedlichen Arbeitsfeldern mit Männern tätig. Dabei erlebe ich Männer zunehmend suchend. Immer mehr Männern fällt auf, dass irgendetwas nicht stimmt, wie sie im Nebel dahintreiben und wie schwer es erscheint, entlang vorgegebener Seewege und mit starrem Blick auf die Hecklichter der vor ihnen Fahrenden ihren eigenen Weg zu finden.

Bisweilen muten diese suchenden Männer für einen oberflächlichen und traditionellen Betrachter etwas befremdlich an. Das Angebot für sie ist vielfältig – es scheint nichts zu geben, was es nicht gibt. Bereits relativ anerkannt sind Wanderpfade mit dem Ziel, sich selbst zu finden. Andere Männer gehen in die Einsamkeit des Waldes, suchen in einer nachgebauten Gebärmutter mit einer Gruppe Gleichgesinnter schwitzend eine unabhängigere Männlichkeit oder gehen in Flirtkurse, wo sie zum »sexuellen Alpha« ausgebildet werden wollen. Manche Männer wiederum suchen das Abenteuer, wollen im geschützten Rahmen im »Wolfsrudel« endlich einmal wieder etwas riskieren und ahmen den Leitwolf nach; sie möchten von anderen Männern lernen, ein »Aufreißer« zu werden, wie das ihre Vorväter angeblich waren, lassen sich zum Mann initiieren und wollen so ein freier und stolzer Mann werden, der die Partnerin führt, weil sie sich offenbar zunehmend unterlegen fühlen. Sie lesen Männerbücher, die über Anleitungen zum Lagerfeuer Machen hinausgehen, pflegen ihren Bartwuchs oder lernen in einer Männertherapie mehr über sich und ihre Ängste, reflektieren ihre Vaterbeziehung und tauschen sich in digitalen Foren und realen Gruppentreffen über ihr Männerleben aus.

Gemeinsam sind diesen Männern die Suche nach sich selbst und der Wunsch, traditionelle Rollenbilder zu überdenken, bewusster, lebendiger und freier zu leben. Doch wie

in allen boomenden Märkten tummeln sich auch hier unterschiedliche und zum Teil fragwürdige Angebote. Nicht selten werden aus einem geschürten Defizitempfinden heraus Bedürfnisse und damit neue Dogmen geschaffen, die Sicherheit geben sollen. Damit werden wiederum häufig Maßstäbe für eine neue Männlichkeit definiert. Plötzlich zählt es mehr als alles andere, seine Gefühle zu zeigen, werden alte Konkurrenzkämpfe unter Männern in neuem Gewand ausgetragen – und bisweilen wirkt das mehr gelernt als authentisch. Tatsächlich ist es nicht so einfach, die innere Unsicherheit erst einmal zuzulassen, sein eigenes Herz zu spüren, sich Zeit zu lassen und auf eine langfristige Entwicklung zu setzen. Daher sollen neue Seewege und alternative Leuchttürme in sich rasch verändernden und verunsichernden Zeiten Sicherheit bieten.

Insgesamt betrachtet ist die Männerbewegung eine sehr wichtige, individuell und gesamtgesellschaftlich lohnende Sache. Der australische Familienpsychologe und Männeraktivist Steve Biddulph schreibt dazu: »Die Männerbewegung ist keine Gegenreaktion auf die Frauenbewegung. Sie ist vielmehr die notwendige Ergänzung zur Frauenbewegung. Bei der Männerbewegung geht es darum, Männlichkeit als positive, lebensbejahende Kraft zu erkennen und sie als solche zu fördern. Lebensbejahende Männer hat es immer gegeben, auch wenn die Geschichtsschreibung uns etwas anderes weismachen will.«

Der Großteil dieser sich bewegenden Männer beschäftigt sich mit sich selbst, dem Mann-Sein heute und kultiviert nicht die Abgrenzung von der Frau oder gar ihre Abwertung. Im Gegenteil, wichtige Vertreter wie der Männerforscher Walter Hollstein beklagen ihre zu profeministische Seite bei gleichzeitig mangelndem Einfühlungsvermögen ihrem eigenen Geschlecht gegenüber. Das öffnet – so seine Analyse – den Männerrechtlern Tür und Tor, denn auch das gibt es: »Jene, die sich zunehmend unwohl und diskriminiert füh-

len, sich solidarisch zusammenschließen und auf ihre Rechte als Mann pochen.« Die Auseinandersetzung dieser beiden Lager steht zum großen Teil immer noch aus.

Ich habe im Lauf der letzten 20 Jahre viel erlebt und fühle mich durch die inhaltliche Auseinandersetzung und durch die Begegnungen mit vielen dieser Männer bereichert. Männer, die sich suchend aufmachen, sich öffnen und ihr eigenes Verhalten und Erleben reflektieren, lernen auf jeden Fall dazu. Andere leben noch relativ unreflektiert dahin und versuchen die Unsicherheit erst gar nicht aufkommen zu lassen. Sie möchten am Alten festhalten und huldigen dem Fixstern der traditionellen Männlichkeit. Doch das Leben und wir Menschen entwickeln uns nun einmal nicht rückwärts, auch wenn einem das derzeit manchmal so vorkommen könnte.

Burn-out, Trennungen, psychische und gesundheitliche Krisen oder der Tod naher Menschen warten an den Kreuzungen des Lebens, machen Angst und lehren uns entweder, unser Herz noch mehr zu verschließen – oder es endlich wahrhaftig zu öffnen und genauer hinzuspüren. Zweifels- ohne tut es uns Männern gut, etwas in unsere Fähigkeiten für die Fahrt auf der hohen See des Lebens zu investieren, unsere Beziehung zu Frauen zu erneuern und damit zu verbessern. So überlegen viele Männer, ob sie Kapitän ihrer eigenen ozeanischen Herzen sein wollen. Sie sehnen sich nach mehr Klarheit, männlich liebevoller Präsenz und innerer Herzensruhe, danach, den Mut aufzubringen, dem Ruf des eigenen Herzens zu folgen, den Kurs nach der eigenen inneren Wahrheit auszurichten, um dadurch tiefere und liebevollere Beziehungen zu Frauen führen zu können.

Andere Männer wollen doch lieber gewohnheitsbedingt auf »Mr. Cool« machen oder den Ertrinkenden mimen und auf die Rettung durch eine Frau hoffen. Manche Frau, wenn sie noch in ihren alten Rollenbildern verhaftet ist, wirft begeistert Rettungsringe aus, um am Ende enttäuscht festzu-



stellen, dass sie doch wieder keinen Prinzen an Land gezogen hat – und will die Leine am liebsten gleich wieder durchtrennen. Wenn sie das doch nicht so leicht fertigbringt, vegetiert sie ein Stück Beziehungsleben dahin und sieht ihre Aufgabe darin, dem Mann Sicherheit und Kraft zu spenden, in der Hoffnung, dadurch selbst einmal erlöst zu werden. Letztlich erkennt sie aber doch, dass sie weitersegeln und hoffnungsvoll die Angel nach dem nächsten – diesmal einem echten? – Prinzen auswerfen muss.

Etwas benommen von dieser rasanten Veränderung im Geschlechtergefüge und nicht ausschließlich aus eigenem Antrieb machen sich die Männer also zunehmend auf die Suche nach sich selbst und nach einer heilsamen Beziehung zu einer Frau inklusive dem seit ewigen Zeiten gleich bleibenden Wunsch nach Bestätigung und Liebe, nach Verbundenheit und Zugehörigkeit. Gleichzeitig haben sie die Hosen voll wie nie zuvor. Sie haben Angst, von der Tiefe ihrer eigenen Liebe verschlungen zu werden, vor lauter Augenhöhe und gefordertem Gleichklang mit dem weiblichen Gegenüber die Orientierung zu verlieren, geraten in Abhängigkeiten und sind gefährdet, sich von der Lebendigkeit, von der (inneren) Freiheit und der Fokussiertheit auf die eigene Mission verabschieden zu müssen, um dem neuen Beziehungsideal gerecht werden zu können. Das Ganze gilt es ohne Vorbilder, ohne Vorbereitung, ohne wirkliche Lehrzeit, ohne Lehrmeister, ohne Anleitung zu bewerkstelligen, denn bisher konnte man Männlichkeit vor allem aus der Abgrenzung zum Weiblichen lernen und nicht direkt von aufrecht liebenden Männern – also von Männerherz zu Männerherz.

Auch dieses Buch kann keine wirkliche Anleitung geben. Es ist kein Ratgeber zu guten Beziehungen im klassischen Sinne. Aber vielleicht kann es ein paar Fertigkeiten für die »Seemannschaft« bieten, also »Fertigkeiten eines Seemanns zur Handhabung von Wasserfahrzeugen«, mit denen wir Männer die emotionalen Ozeane der Frauen nicht zu

Pools umgestalten müssen und uns dennoch aus einer inneren Grundsicherheit auf die aufregendsten Fahrten unseres Lebens besser vorbereitet fühlen und damit viel tiefer einlassen können.

Schließlich verändern sich nicht nur die Frauen und ihre Wünsche an das Leben und an uns Männer. Es verändern sich auch die Beziehungen ganz allgemein. Hier gilt es für uns Männer neue Wege zu gehen, sind doch die Rollen und Muster unserer Eltern und Großeltern heute nur mehr bedingt erfolgreich übertragbar. Wir müssen lernen, das Erbe unserer Vorväter in eine neue Qualität und damit ins Heute zu übertragen. Unser Herz muss dabei nicht nur auf dem rechten Fleck sitzen. Immer schon verlangen Beziehungen Männer mit Haltung und Kenntnis über ihr eigenes Herz und ihre tiefen Gefühle, doch die momentane Zeit ist besonders fordernd und aufdeckend, die Frauen sind weniger ertragend und schonend als in früheren Zeiten. Vieles bricht auf, was früher noch gut unter dem Teppich Platz gefunden hat. Und wir Männer müssen lernen, damit besser umzugehen.

## Was will das Männerherz?

Was geht Männern zu Herzen, was ergreift und berührt sie? Sicherlich viel mehr, als Frauen und Männer glauben. Viel mehr, als Männer für gewöhnlich zeigen. Viel mehr, als es den Anschein hat.

Die Ambivalenz aus Abhängigkeit und dem Wunsch der Männer nach Freiheit in Beziehungen habe ich bereits in meinem ersten Buch *Männerabend* thematisiert und sie mit der Bedeutung offener Männerfreundschaften in Zusammenhang gebracht. Die sich verbunden fühlende Freiheit einer Beziehung kommt aus einer ausgewogenen Mischung

aus Nähe und Distanz, aus Zweisamkeit und Zeit für sich selbst. Das muss zwischen den Partnern ausgehandelt werden, beginnt mit der Öffnung für die eigenen inneren Bedürfnisse und festigt sich darin, dass man sich der Partnerin entsprechend offenbart.

Um als Mann in einer Beziehung sein Herz zu öffnen, braucht es Mut ebenso wie das Vertrauen, dass nicht alles eins zu eins an die beste Freundin weitergeht und dass der Mann so sein darf, wie er eben gerade ist. Das, wie vieles andere, haben wir Männer mit den Frauen gemeinsam – nur zeigen wir anders oder bedeutend weniger, was in uns vor sich geht. Wir können daher auch wenig von anderen Männern lernen, wie das gelingen könnte. Die Vorbilder fehlen.

In diesem Buch interessiert mich nicht die Frage danach, »warum« das bei uns Männern so ist. Ich schreibe mit der Erfahrung von sehr vielen, größtenteils sehr offenherzigen Gesprächen mit Männern, was hinter der männlichen Fassade vor sich geht. Da gibt es bei Männern – wenig überraschend – oft Ähnliches zu entdecken wie bei Frauen. Auch die wesentlichsten Botschaften und Erkenntnisse rund um eine lebendige Beziehung sind ebenso für Männer wie Frauen gültig. Ich schreibe dieses Buch auch als liebender Mann, als Vater, Sohn und als Männerberater. Es richtet sich klar an Männer, unbedingt mit dem Ziel einer Beziehung auf Augenhöhe zwischen Männern und Frauen. Die Männerherzen und ihre Stärkung im Fokus, freut sich mein Männerherz natürlich auch über weibliche Leserschaft, die ihrerseits nicht nur etwas mehr Verständnis über Männer gewinnt, sondern auch für sich selbst wichtige Erkenntnisse über ihr Herz, über ihre Liebe zu sich selbst und zu Männern ziehen kann.

Was Männer bewegt: Damit ist nicht nur gemeint, was uns berührt, ergreift, erregt oder erschüttert, sondern auch, was uns anregt, antreibt, was den Stein ins Rollen bringt, was etwas in Gang bringt, was etwas initiiert, was etwas an seiner Lage verändert. Aufregende und gelingende Beziehun-

gen zu Frauen können Männer ungeahnte Kräfte verleihen, lassen sie zu Höchstleistungen auflaufen und motivieren sie, das Beste aus sich herauszuholen – nach dem Motto »Mit dir bin ich ein besser Mensch«, die Standard-Liebeseerklärung in sämtlichen Liebesfilmen dieser Welt. Die Rolle als Beschützer und Versorger, also für Partnerin und Kinder aktiv zu sein, treibt uns auch an, den oft beschwerlichen Alltag bestmöglich zu meistern.

Gekoppelt an die Anerkennung einer Frau fühlen wir uns ganz leicht und nur allzu gern als der Held, den sie zu sehen glaubt. Bekommen wir Männer diese positive Rückkopplung, ist für uns in der Regel alles in Ordnung. Wir schmeißen uns so richtig ins Zeug, besonders, wenn wir eine Frau haben wollen. Genau so lange, bis wir sie eben haben. Dann schließt sich nach und nach auch das noch so offen präsentierte Herz wieder. Versiegt aus irgendeinem Grund zwischendurch auch noch die Bestätigungszufuhr durch die Frau, wird es sehr schnell eng für den Mann. Kraft und Lebensfreude haben bisweilen sehr wenig eigene Reserven, und der feurige Antrieb ist oft schnell wieder dahin. Er fühlt sich etwa großartig, weil er einen wichtigen Auftrag bekommen hat. Findet sie das nicht so bedeutsam und hängt ihren eigenen, vielleicht sogar vorwurfsvollen Gedanken nach, ist seine Freude gleich dahin und der Tag gelaufen.

Was treibt Männer in Beziehungen an? Sex, ganz klar! Nein, leider nicht ganz klar, sondern neuerdings verdeckt, verschmitzt, verunsichert, mehr hechelnd als stöhnend. »Was habe ich früher nicht alles für eine Frau getan. Ingeheim wollte ich dafür immer Sex. Meist war ich dann enttäuscht, dass nichts lief. Jetzt lerne ich, klarer zu sagen, was ich will, und ich merke, dass das besser funktioniert. Manchmal bin ich dann zwar immer noch enttäuscht, aber ich fühle mich dabei nicht mehr so abhängig und klein wie früher«, erzählte mir ein Mann in der Beratung.

Was uns Männer in Beziehungen bewegt, also an-

treibt, ist zumeist den Wünschen, den Aufträgen oder gar den Drohszenarien von Frauen geschuldet. Auch wenn viele Frauen das nicht merken: Insgeheim wollen die meisten Männer in einer Liebesbeziehung es ihr recht machen, sie glücklich sehen und dafür ihre Belohnung aus Sex und Anerkennung bekommen. Dann ist die Welt für die meisten Männer in Ordnung. Das bringt auf Dauer wenig Weiterentwicklung – insofern müssen wir Männer wohl froh sein, dass uns die Frauen beziehungsstechnisch »schon mal ordentlich Gas geben«. Denn wenn wir ehrlich sind: Der Wunsch oder Antrieb, sich selbst und sein Beziehungsverhalten zu hinterfragen oder gar zu ändern, geht zwar immer häufiger, aber zumeist doch noch immer viel zu wenig von uns Männern selbst aus. Und genau dafür ist es jetzt Zeit geworden.

Es ist wichtig zu schauen, was Frauen brauchen, zu versuchen, Frauen zu verstehen, sie zu lieben und wertschätzend mit ihnen umzugehen. Aber das kriegen wir niemals in dieser Tiefe hin, wenn wir nicht lernen, uns selbst zu verstehen, uns zu lieben, mit uns selbst und unter uns Männern wertschätzend und offen umzugehen. Es ist allerhöchste Zeit, dass sich viel mehr Männer auf Basis ihres eigenen Herzens bewegen – nicht nur, weil Frauen sich das seit jeher von uns wünschen, sondern aus eigener Kraft und männlich fokussiertem Antrieb heraus, mit einem klaren Blick auf uns selbst und auf die Frauen. Das ist hier mit Selbstbestimmung gemeint.

Bewegung bedeutet Leben, und das bringt beständig Veränderungen. Ist dabei das Herz offen, verheißt es Lebendigkeit und Lebensfreude. Ist es ein Aufbruch aus der Starre, ersetzt die Bewegung auferlegte Dogmen mit selbst erfahrener Wahrhaftigkeit und wird damit ein echter Motor für ein erfülltes Leben mit einer Bandbreite an Gefühlen, Erfahrungen und Wachstumschancen, die wir noch kaum erahnen können. Damit wir unsere Selbstbestimmung nicht beim Eintritt in eine Beziehung abgeben müssen, erkunden wir unser Männerherz.

# Welcome to my Truth Part 1

## Wie kam es zu Männerherz?

Zu Beginn ihrer Karriere legte sich die US-amerikanische Sängerin und Songschreiberin Anastacia ein robustes »I am strong and sexy«-Image zu und ließ sich aus Marketinggründen von der Plattenfirma und ihren Beratern sogar dazu überreden, sich um vier Jahre jünger zu machen – ohne zu bedenken, dass sie diese Maske die nächsten Jahre würde aufrechterhalten müssen. Damals war sie Ende zwanzig.

Einige Jahre Lebenserfahrung später, gesundheitliche Krisen inklusive, musste bei ihr einmal einiges raus. Nicht nur in Interviews, auch über ihre Songs. *Welcome to my Truth* erzählt von schweren Zeiten, vom Verlassenwerden durch den Vater, als sie ein kleines Kind war, davon, dass sie sich immer verkleidet fühlte, dass sie nicht bemitleidet werden will, davon, dass sie immer noch ihren Traum lebt und dass sie es geschafft hat, auch wenn der Schmerz schwer zu vergessen ist. Vielleicht sollte sie den Schmerz ja gar nicht vergessen, sondern als Teil ihres Lebens annehmen oder gar lieben lernen. Das ist leicht geschrieben – und tatsächlich singt sie ja auch, dass sie immer noch eine Liebende ist. Diese schicksalshafte Zeit hat ihr offenbar auch dazu verholfen, für sich zu kämpfen. *Welcome to my Truth* hat eine kraftvolle Note, und das Image dieses Songs hat viele

authentische Aspekte eines ursprünglich traurigen Mädchens, das um sein Leben kämpft. Ihre damalige Wandlung, ihr Versuch, die Fassade niederzureißen, ihr Stil, kraftvoll durch Krisen zu gehen, und ihr Mut weiterzumachen, hat viele Menschen tief berührt und beeindruckt – so wie auch dieser Song.

Auch ich frage mich: Wie viel Offenheit, wie viel Authentizität, wie viel persönliche Erfahrung braucht dieses Buch? Wie viel bin ich bereit zu geben, damit ich genug gebe, um dieses Buch zu bereichern? Und was wäre zu viel? Wie viel nackte Haut, wie viel offenes Herz, wie viel Schweiß, wie viel Seele will ich zeigen? Wie viel von meiner Kraft, meinem Durchhaltevermögen, wie viel von meinem wachsenden Selbstvertrauen und meiner tiefen Dankbarkeit für so manche schwere Stunde kann ich hier offenbaren, ohne im Nachhinein schönzufärben, ohne dem Inhalt zu schaden, weil es für den Leser nach Selbstdarstellung und aufgesetzter Stärke riechen könnte?

Also: Wie viel eigene Wahrheit braucht dieses Buch und wie viel brauche ich selbst? Innerlich verlangt es mir nach maximaler Wahrheit, so weit eben, wie ich sie im Moment verstehen kann. Und wie kann ich sie so darstellen und so formulieren, dass es sich für mich richtig anfühlt? Willkommen also zu meiner Wahrheit! Ich will erzählen, was der Antrieber und wahre Auslöser für dieses Buch ist.

Mit 23 Jahren hatte ich mich so richtig kitschig und auf den ersten Blick verliebt. Alles schien zu passen, für unser Umfeld waren wir kaum auszuhalten. Mit dem Gefühl der verschmolzenen Unabhängigkeit machten wir uns auf, die Welt zu erobern – und landeten schließlich in einem kleinen Dorf mit Haus, Garten und zwei Kindern. Trotz der weiterhin großen Nähe, dem Gefühl, gemeinsam an einem Strang zu ziehen, trotz symbiotischer Zweisamkeit und der Gewissheit, immer füreinander da zu sein, wich die Leichtigkeit den vielfältigen Aufgaben, klopfte innerer Widerstand gegen die

Enge an, war eine subtile Angst zugegen und eine zunehmende gegenseitige Abhängigkeit ein Kraftkiller, der alte Verhaltensmuster in uns hervorrief.

Mein berufliches Know-how, tiefgehende Gespräche und jede Menge Selbstreflexion konnten meine bisher größte Lebenskrise – die Trennung von meiner Frau – nicht verhindern. Davor standen sämtliche unserer Rettungsbemühungen im Zeichen davon, etwas verhindern zu wollen, was im Sinne der Lebendigkeit, der inneren und äußeren Wahrheit gar nicht zu verhindern war. Immerhin konnten wir diesen Weg durch sämtliche Gefühlsextreme in Offenheit und Selbstverantwortung für uns beide aufrecht, respektvoll und liebevoll gestalten und lehrreich nutzen. Unsere tiefe Verbindung konnten wir dabei auf eine neue, erwachsene Ebene heben und trotz aller Schwierigkeiten unseren Kindern verlässliche Bezugspersonen und gute Vorbilder sein.

Insofern war die Trennung nicht das Ende, sondern ein weiterer Anfang einer intensiven Reise zu uns selbst.

Nach Jahren voller Liebe und verwachsenem Gleichklang, Hausbauen, Kinderkriegen und Alles-richtig-machen-Wollen schlich also die Leichtigkeit nach und nach bei der Hintertür hinaus, und eine unsagbare Schwere und Sprachlosigkeit zog ein. Im Überlebenskampf-Modus beschloss meine Frau, mit den Kindern auszuziehen. Auch ich wusste, dass es so nicht bleiben konnte, und übte mich trotz einer unglaublichen Verzweiflung darin, in Liebe loszulassen.

Als wir danach in kurzen Momenten der Verbundenheit und Leichtigkeit wieder einmal vertraut lachen konnten, sagte ich in Anwesenheit unserer Kinder zu meiner Frau: »Wenn wir das einmal überstanden haben, egal wie es ausgeht, schreibe ich darüber ein Buch.« Wir suchten scherzend nach einem Titel, als unsere damals elfjährige Tochter spontan und selbstbewusst »Sieg der Wahrheit« herausplatzte und dabei eine kraftvolle und hoffnungsfrohe Stimmung ausstrahlte. Unsere Blicke trafen sich, sie waren innig, dank-



bar und zuversichtlich, dass letztlich alles irgendwie für alle Beteiligten gut werden würde.

Seitdem sind einige Jahre vergangen. Sie waren schmerzhaft, voller wunderbarer Momente und durchzogen von Loslösungsprozessen aus alten Beziehungsmustern und noch älteren Prägungen. Viele Menschen, die durch Krisen gehen, können bestimmt gut nachvollziehen, was wir erlebt haben. Ich kam zu neuer Stärke und verwirklichte in dieser Zeit einen meiner größten Lebenswünsche: Im Frühjahr 2017 veröffentlichte ich mein erstes Buch mit dem Titel *Männerabend. Warum Männer einen Mann zum Reden brauchen – und was Frauen darüber wissen sollten*. Die offenen und wertschätzenden Gespräche unter Männern sind es, die mich durch die schönsten und herausforderndsten Zeiten begleiten und mir Halt geben, die ich seit meiner Jugendzeit gesucht und deren Bedeutung und Fehlen ich spätestens seit meiner Tätigkeit in der Männerberatung erkannt habe und denen ich bis heute unnachgiebig nachforsche. Und es ist offensichtlich ein Thema, das in die Zeit passte, denn das Buch wurde öffentlich wahrgenommen und es stellte sich viel Zuspruch dazu ein.

Ich fand also mehr und mehr in mein neues Leben. Nun war die Zeit gekommen, um »Sieg der Wahrheit« – oder wie das Buch am Ende auch immer heißen würde – zu schreiben. Fest entschlossen, in dieses Universum vorzudringen und den damaligen Vorsatz zu verwirklichen, war ich ebenso klar wie orientierungslos, wo die Reise hingehen würde. Worum sollte es in meinem neuen Buch eigentlich gehen? Wofür stand meine Situation? Wofür stand unser Weg, den wir auf unsere Weise gingen? Sollte es ein Beziehungsbuch oder ein »Wie schaffe ich eine Trennung liebevoll?«-Buch werden? Wie stark sollte unsere Geschichte einfließen? So ging ich auf also die Suche, und obwohl mir innerlich alles klar erschien, konnte ich noch keinen roten Faden finden. Mein Konzept war lediglich ein tiefes Gefühl

und eine Ansammlung an Erkenntnissen, die noch kaum Konturen hatte.

In meiner Beratungsarbeit führte ich in knapp 20 Jahren Tausende Gespräche mit Männern. In sehr vielen davon ging es um das Thema Beziehung. Ich hörte von Kleinkriegen, Gewalt, schmerzhaften Trennungen, und zumeist war es eine große Herausforderung, den Mann in seine Selbstverantwortung zu begleiten und den Umgang mit sich und seiner (Ex-)Partnerin klarer und wenn möglich liebevoller zu gestalten.

Aber Trennung war nicht wirklich das Thema, das mir vorschwebte; auch die Situation von damals, die sich immer wieder einstellte, stand nicht für Trennung – sie stand eher für Wahrhaftigkeit. Sie stand für die dunkle und helle Seite eines ehrlichen Umgangs damit, was gerade da ist, sie war ein mutiger, schmerzhafter, aber auch befreiender Schritt aus eingefahrenen Mustern, der wieder eine neue Leichtigkeit ermöglichte, die zumindest in bestimmten Momenten wieder spürbar wurde. Wenn ich daran zurückdenke, war da ein zuversichtliches, hoffnungsvolles und freies Gefühl in einer eigentlich herzzerreißenden, schwierigen Situation. Dem galt es nachzuspüren, das war die Richtung, in die die Kompassnadel für dieses Buch zeigte. Etwas schien richtig zu sein an dem Ganzen, so unverständlich es uns allen auch war. Also hieß es für mich weiterzusuchen, zu recherchieren, zu brüten, Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, was dieser »Sieg der Wahrheit« denn sein könnte.

## Von Sieg der Wahrheit zu Männerherz

Als ich auf ein Zitat von Augustinus stieß, war das wie der Fund eines Goldnuggets, das mich der Antwort etwas näher-

brachte: »Nur die Wahrheit trägt den Sieg davon. Der Sieg der Wahrheit ist die Liebe.«

Aufgrund meiner beruflichen Tätigkeit als Männerberater und durch meine eigenen Beziehungserfahrungen weiß ich, wie schwer es uns allen fällt, den Ruf des eigenen Herzens wahrzunehmen, ihn richtig zu deuten und ihm zu folgen. Ganz besonders in Liebesbeziehungen. Tun wir es nicht oder zu wenig, geben wir der Angst in uns mehr Gehör als der Wahrheit, versuchen wir wegen einer vermeintlichen Sicherheit unsere innere Stimme zum Schweigen zu bringen, verkümmern Lebenskraft und Lebendigkeit, oder Konflikte verwachsen sich zu Kleinkriegen. Das Ungehörte und Ungesagte sucht sich seinen Weg dann häufig über Krankheiten, Gewalt, zerstörerische Trennungen und andere Lebenskrisen nach außen. Genauer hinzuhören, dazuzulernen und der inneren Wahrheit nach außen zu verhelfen erweist sich als enorme Chance auf unserem Lebensweg. Besonders in Liebesbeziehungen ist die Herausforderung, sich selbstverantwortlich, klar und liebevoll zu öffnen, riesig – nicht nur für Männer.

Es gab Zeiten, da sagte ich nicht mehr, was ich tatsächlich fühlte, stand »um des lieben Friedens willen« nicht genügend zu meinen Bedürfnissen und tat scheinbar alles, um den Erhalt der Beziehung und des Familiengefüges nicht zu gefährden. Meine Frau handelte innerlich offenbar auf dieselbe Art, und so wurde der Schatten immer größer und holte uns schließlich ein. Dann gingen die Schleusen – endlich – auf. Trotz des Scheiterns wussten wir zutiefst, dass die Trennung für uns beide auch ein »Sieg der Wahrheit« war. Gerade die wieder gewonnene Offenheit, eine Wahrheit ohne gegenseitig verletzende Details, ermöglichte es, bleibenden Schaden von uns und den Kindern abzuwenden. Schonungslos, aber ohne Fingerzeig öffneten wir uns wieder, und es war klar, dass wir durch unsere bisherige Geschichte und nicht zuletzt durch die Kinder in Liebe verbunden blei-

ben, dass aber jetzt jeder lernen musste, mit sich selbst klarzukommen und nicht das Heil allein mit und durch den anderen zu suchen. Das tat weh und das tat gut.

Als ich das Zitat von Augustinus las, war mein roter Faden für das neue Buch klar. War im ersten Buch das offene und wertschätzende Gespräch unter Männern dieser rote Faden, so soll dieses Buch ein Aufruf zu Offenheit und Selbstverantwortung in der intimen Liebesbeziehung sein. Es soll eine Aufforderung sein, zu sich und seiner Wahrheit zu stehen, ohne den anderen damit manipulieren oder zwangsbeglücken zu wollen – also nicht zum »Egotrip« aufrufen, sondern dazu, die Chance für echte, tiefe und wahre Liebe in all ihren Ausprägungen wahrzunehmen. Es zieht mich magisch zu dieser bedingungslosen Liebe; ich freue mich, wenn ich sie ab und zu empfinde und mir mein Gefühl zeigt, dass ich mit mir selbst in Frieden bin und meine Wahrheit gut leben kann.

Wir alle wissen, dass eine Liebesbeziehung das Potenzial hat, uns über uns selbst hinauswachsen und tief in uns hineinblicken zu lassen. So gesehen erstaunte mich der Mut meiner Frau, die Sachen zu packen und für sich und ihren Weg zu kämpfen, raus aus einer offenbar nicht optimalen Sicherheit und rein ins Ungewisse. Bei allem Schmerz und der Trauer wäre eine lieblose, erstarrte Fassadenehe für mich und sicherlich auch für unsere Kinder schwerer zu ertragen gewesen. Das Ganze ermöglichte es uns auch, uns selbst neu kennenzulernen und somit auch den anderen wieder mit neuen Augen zu sehen.

In der Beratung wie bei mir selbst erkenne ich immer wieder, wie unglaublich viel wir über uns lernen können, wenn wir die Ursachen für unser Leiden und unser Glück nicht im anderen suchen, sondern in uns selbst. Dann können Krisen Lernfelder sein und Beziehungen gelingen, auch wenn dieser Weg zeitweise durch die Wüste führt. Und so machte ich mich auf den Weg, diesen »Sieg der Wahrheit« in

Beziehungen in diesem Buch näher zu ergründen, und freue mich, dass Sie mir dabei folgen wollen. Bei allem, was ich selbst in meinem Leben und durch meine Arbeit als Männerberater gelernt habe, ist es mir ein großes Anliegen geworden, darüber dieses Buch zu schreiben und mein mir selbst gegebenes Versprechen von damals einzulösen. Durch das Schreiben will ich auch selbst weiter lernen, will mich noch intensiver mit diesem Thema auseinandersetzen, glaube aber auch so viel Erfahrung zu haben, dass der eine Leser oder die andere Leserin mitfühlen und davon profitieren kann – wie auch immer ihr eigener Beziehungsweg gerade aussieht.

Die Triebfeder für dieses Buch war also eine ordentliche Krise, gespickt mit diesem besonderen Moment voller neu gewonnener Leichtigkeit, den meine Tochter mit ihrem Titelvorschlag einfiel. Weil ich diesem Moment auf den Grund gehen wollte und dieser Ausspruch sich dabei als tief, wahr und brauchbar herausstellte, werden Sie in diesem Buch immer wieder den Begriff »Wahrheit« finden und verstehen sicherlich, dass es mir nicht um einen absoluten Wahrheitsbegriff geht, sondern um eine individuelle, innere Wahrheit, die es für eine lebendige und liebevolle Beziehung zu finden und zu leben gilt: Es geht um den Ruf des eigenen Herzens. Für uns Männer ist es an der Zeit, noch genauer hinzuhören, was unser Herz zu sagen hat.

Im Lauf des Schreibprozesses und der Überlegungen gemeinsam mit dem Verlag zur endgültigen Ausrichtung und Positionierung dieses Buches kam mein beruflicher Männer-schwerpunkt immer wieder zum Tragen. Irgendwann war klar, dass nach *Männerabend* dieses Beziehungsbuch auch die Männer in den Mittelpunkt stellen musste – auch wenn der Inhalt natürlich nicht ausschließlich für Männer gültig ist. So war der Titel *Männerherz* geboren. Ich bin davon überzeugt, dass es für Männer wichtig ist, eigene Angebote vorzufinden, sich in bestimmten Bereichen auf besondere Weise wiederzuerkennen, auch und gerade bei diesem doch

immer noch sehr weiblich empfundenen Thema, und dass die Zeit reif ist, dass wir selbst unser Herz durchleuchten. Als Leserin sind Sie sehr herzlich eingeladen, vorbeizuschauen und so vielleicht mehr Verständnis für die Herzen der Männer und für ihr eigenes zu bekommen.

So kam es also zu *Männerherz*. Ich bin sehr glücklich über diesen Titel, darüber, was mir das Schreiben gebracht hat – und darüber hinaus über den wechselhaften und aufregenden Verlauf des gesamten Buchprojekts. Über das Buch verstreut, aber besonders in den *Welcome to my Truth*-Kapiteln werde ich Ihnen noch weitere persönliche Einblicke geben. Alles, was ich beruflich gelernt und erfahren habe, wurde erst dadurch, dass ich es selbst durchlebt habe, zum bleibenden Erkenntnisgewinn. Vielleicht können Sie Ihre eigene Geschichte besser verstehen, wenn Sie meine Geschichte lesen. Und ich hoffe, dass Ihnen meine konkrete Geschichte hilft, noch besser zu verstehen, wovon ich in *Männerherz* schreibe.

Nun will ich mit Ihnen in den Himmel aufsteigen und einen Blick von oben auf eine Beziehung werfen, wie sie häufig verläuft.

**DER  
MÄNNER-  
KENNER**

## **VERBUNDEN UND UNABHÄNGIG LIEBEN: WIE SCHAFFEN MÄNNER DAS?**

Wir Männer haben einen inneren Drang nach gelungenen Beziehungen und einem freien, selbstbestimmten Leben. Doch im Job, in Freundschaften, im Alltag und in der Liebe fühlen wir uns mehr und mehr durchs Leben getrieben und suchen unseren Platz.

Entscheidend ist, wie gut wir selbst darin sind, was wir uns von der Partnerin wünschen. Mit Ausdauer und Lust auf eine Expedition zu uns selbst können wir unser Leben verändern.

Nur wenn wir darauf hören, was unser Inneres zu sagen hat, kommen wir uns selbst auf die Spur. Wir können authentisch sein und eine Partnerschaft führen, die wirklich befriedigt.



ISBN 978-3-99060-153-2  
© 2020 Goldegg Verlag GmbH

 **LEBEN &  
GESUNDHEIT**