



## „aufbrechen..“

„aufbrechen“ heißt es auf dem Flyer zum 1. Männertag in Emmendingen.

Wenn ich das Wort „aufbrechen“ auf dem Flyer lese, und dabei gleichzeitig das Bild einer schönen Schwarzwaldlandschaft sehe, auf das zwei Männer hinunterschauen – ja, dann ist mir völlig klar, dass es an diesem Männertag darum geht, dass wir Männer gemeinsam aufbrechen.

In diesem Kontext geht es wohl darum, dass wir uns – jeder für sich und im Austausch gemeinsam – einlassen auf neue Herausforderungen, die uns als Männern entgegenkommen.

Und vielleicht geht es auch um den Mut, den es braucht, aufzubrechen. Dass wir uns voneinander erzählen von den vielen Aufbrüchen, die wir schon gemeistert haben – und uns Mut zusprechen, auch über ganz neue eigne Wege nachzudenken.

Klar, - wenn ich dem Wort „aufbrechen“ noch ein bisschen länger nachsinne.... dann kommen da noch ganz andere Bedeutungen hinzu. Dann gibt es auch das Aufbrechen von etwas hartem, verkrusteten; vielleicht sogar das Zerbrechen von etwas – in mir oder zwischen mir und jemandem. Vielleicht wird bei diesem „aufbrechen“ dann etwas Neues von mir sichtbar, ich komme an Schichten in mir, die mir bisher zu heikel waren.

Auch diese Form des „Aufbrechens“ hat heute Platz; wir werden es in den Kleingruppen und Workshops wiederfinden. Ja, es ist wohl sicher so – dass jeder so schöne, positive, aktive Aufbruch auch immer eine Entscheidung ist, etwas anderes zu lassen, etwas Neues zu wagen; und wenn der Aufbruch kein Weglaufen ist, sondern etwas in mir und der Welt verbessern will – dann kommen wir wohl nicht umhin, auch das aufbrechende, porös und zerbrechlich machende Aufbrechen anzuschauen.

Also gut – brechen wir gemeinsam auf! Gehen wir ein wenig den Berg hinauf, um Überblick zu gewinnen...

### - HAUPTTEIL -

Jeder Einzelne von uns hier ist Zeuge und Teil sehr **großer Veränderungen**:

\* Jeder von uns ist **als Mann** und als **Partner** mit der Frage konfrontiert worden, was „**Mann sein**“ eigentlich bedeutet. Bis zur Generation unserer Eltern war es kaum eine Frage, dass der Mann der Nährer der Familie ist, der starke Pol, der im Außen jagt und die Beute heimbringt. Wie sehr hat sich das geändert!

Heute haben wir die Chance, aber auch die Herausforderung, sehr differenzierte Partnerschaften zu leben. Wir können ständig abwägen können zwischen beidseitiger Freiheit, beidseitiger Autonomie, individueller Befriedigung von Bedürfnissen auf der einen Seite – und von Treue, Bezogenheit, Empathie, Kontakt, Geborgenheit, Unterstützung auf der anderen Seite.

#### ***Was ist das neue Selbstverständnis des Mannes?***

\* Jeder von uns ist **als Sohn, viele von uns sind als Vater** mit der Frage konfrontiert, welche Rolle die eigene Kern-Familie in unserem Leben spielt. Welche Verantwortung trage ich für das Wohlergehen meiner Eltern, wann lasse ich meine Kinder in welche Freiheit, ohne sie aus dem Blick zu verlieren? Die Individualisierung unserer Gesellschaft hat uns enorme Freiheiten gebracht, - aber auch viel Einsamkeit und Überforderung!

#### ***Was ist die neue Rolle des Mannes in der Familie.***

\* Jeder von uns ist mit der „**Verdichtung des Alltags**“ konfrontiert – diesem immer enger werdenden Netz der geregelten Verantwortungen, Regeln, Vorschriften, die mich oft nur wählen lassen, WANN ich etwas mache, - aber kaum noch, OB ich etwas tue.

#### ***Der Mann als Leistungsträger in der Gesellschaft – zwischen Perfektion und Erfüllung?***

Wir könnten gemeinsam noch sehr viele Beispiele diese Aufbrüche in Neues finden.

**Meine Frage an euch an dieser Stelle:**

**Wo nehmt ihr massive Veränderung wahr – und wo steht ihr selbst vor der Herausforderung, aufzubrechen?**

**Wo brecht ihr in eurem Leben aktuell auf?**

- 5 Minuten Reflektion -

Ich finde es faszinierend zu sehen, wie radikal sich unser Leben in der Spanne unseres eigenen Lebens geändert hat.

Ein Thema berührt mich da immer wieder: Der Sog unserer Gesellschaft zur „Virtualität“, der mit einer ungeheuren Dynamisierung und Entgrenzung einhergeht.

Je stärker unser Leben von der Digitalisierung geprägt wird, desto dominanter schieben sich Zwischenschichten in unser Erleben. Statt die Dinge physisch zu bewegen, Hand anzulegen, den ganzen Körper in der Arbeit und in der Freizeit zu erleben, spielt sich die Welt in unserem Kopf ab. Immer mehr dominiert der Verstand, das mentale Sein. Und wir alle sind immer mehr gefordert, unser Ganz-Sein zu kultivieren – unseren Körper, unsere Emotionen, unsere Seele in gleichem Masse zu pflegen wie unseren Verstand.

Angesichts dieses heftigen Wandels, dieser unglaublichen Veränderungen in unserer Welt, taucht dann gerne ein Gefühl der Überforderung, der immensen Erwartungen, des „Ausgeliefertsein“ auf.

Und damit oft auch ein Gefühl der Machtlosigkeit – in einem Lebenskarussell, in einem Hamsterrad zu stecken, aus dem ich unmöglich aussteigen kann.

Und wenn wir ganz genau hinschauen – dann erleben wir uns immer wieder auch als „Opfer“, als kleine Zwerge im Hamsterrad – und da gehören wir definitiv nicht hin!

Ich glaube eher an eine positive, konstruktive und verantwortliche Haltung – eine, die sich auch in dem Zitat von Jean Paul findet, die im Flyer abgedruckt ist:

**„Gehe nicht, wohin der Weg führen mag, sondern dorthin, wo kein Weg ist und hinterlasse eine Spur“**

Die Frage also ist: **Wie können wir uns in diesen alltäglichen Spannungen des Lebens zu einer Haltung der inneren Freiheit hinbewegen?** Was kann uns dabei helfen – und was gibt uns die Kraft, **aktiv** aufzubrechen?

Ich möchte dazu **DREI Anregungen** geben, - die mir selbst in den letzten Jahren sehr geholfen haben, wieder viel Kraft und Freiheit zu finden.

1) Den Alltag als Forschungslabor entdecken

- 2) Meinen Lebensweg als sinnstiftenden Pfad zu erkennen
- 3) Kraftquellen pflegen

1) Da ist zuallererst die **Grundhaltung**, die mich in ein Inneres und Äußeres Aufbrechen begleitet: Die Haltung eines „**Forschers**“, eines „Entdeckers“

### ***Den Alltag als Forschungslabor ansehen – Inneres und Äußeres Neuland entdecken***

Wir haben in unserem Leben gelernt, dass wir „den Dingen“ nicht ausgeliefert sind. Wir können uns selbst ein Stück als Beobachter, als neugierige Forscher begleiten und unsere alltäglichen Erfahrungen als wertvolles Material nutzen. Als Forscher bin ich neugierig, und die Grundhaltung des Forschers sagt mir auch: Pass auf, da gibt es noch eine Menge Dinge, die Du NICHT kennst, die auch heute neu sind! Und die Du lernen, verstehen und nutzen kannst für dein eigenes Leben!

Und was dieser Forscher zu allererst neu entdeckt hat, ist meine eigene „**Ganzheit**“. Ich kann meine Gefühle, meine Gedanken und meinen Körper wie ein Forscher bewusst, mit einer gewissen kritischen Distanz, wahrnehmen, und aus einer forschenden Distanz schauen – aha, interessant, das kenne ich doch, dass da wieder dieser Kopfschmerz auftaucht – mag es sein, dass es jetzt Zeit wäre, mal kurz was ganz anderes zu tun, den Kopf zu lüften, raus zu gehen, eine Pause zu machen; oder sind das die Gedanken, die sich schon wieder in dieser mir so vertrautem Karrussell verfangen haben, aus dem es jetzt wohl besser ist, auszusteigen, bevor mir total schwindlig wird?!

Diese Wirkungen, diese Symptome erst einmal begutachten, verstehen und einordnen, bevor wir ihnen einen dominanten Raum geben!

Meine stärkste Veränderung vor drei Jahren hat begonnen, als ich diese für mich neue **Haltung** eines Forschers eingenommen habe - als **Forscher** im Alltag **GANZ** zu SEIN – mich in meiner Ganzheit wahrnehmen – und einen liebevollen Freund zu installieren, der mich im Alltag begleitet und mir innehalten hilft.

**HIER möchte ich euch nun einladen, darüber kurz nachzudenken:  
Was macht mich neugierig?**

### ***2) Meinen Lebensweg als reichen und als sinnstiftenden Pfad erkennen.***

Alle wie wir hier sitzen – wir haben eine reiche Lebenserfahrung, sonst wären wir nicht hier!  
Und: „Es ist gut, das Leben zu kennen“

Von Zeit zu Zeit kann es sehr gut tun, Innezuhalten und sich seinen Lebensweg anzuschauen.  
*Nicht aus der Sicht eines Opfers, sondern mit Blick auf unsere inneren Ressourcen: Was hat mich bis*

hierher gebracht? Welche Kräfte haben mich gestärkt, welche Menschen und Situation haben mir wichtige Lektionen auf meinem Weg gegeben – was habe ich aus den Niederlagen gelernt, wozu hat sich dies und das in meinem Leben ereignet.

Dabei ist eines noch sehr wichtig:

***Mein Blick aus dem Hier und Jetzt bestimmt meine Vergangenheit!***

Dieser Satz, der sich sinngemäß bei Albrecht Mahr in seinem wunderbaren Buch „Von der Illusion einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück, Erwachsen zu sein“ findet, ist sehr gehaltvoll. Er fordert uns auf, aus unseren ewig gleichen Geschichten, die wir uns erzählen, auszusteigen, und unser Leben radikal selbst in die Hand zu nehmen.

Und auch hier: bei dieser Rückschau auf mich als GANZES achten heißt, immer wieder auch mein Körperwissen zu aktivieren; das kann mir im Hier und Jetzt wichtige Hinweise geben, auch auf Verwechslungen, wenn ich nämlich im Hier und Jetzt in alte Episoden, Reaktionen und Muster hineinfalle, die im Hier und Jetzt überhaupt nicht zielführend sind und mir den Weg ins Neuland versperren.

Ich möchte euch einladen, auch hier kurz nachzuspüren:

***Was hat mich bis hierher gebracht???***

### **3) Kraftquellen pflegen**

Kraftquellen, das sind wohl gerade für uns Männer: **Freundschaften** pflegen jenseits der Partnerschaft. Die meisten Männer beschränken ihre vertraulichen Gespräche auf den Austausch mit der Partnerin. Je mehr wir allerdings unsere Gefühlswelt ausschließlich auf die Partnerin (oder den Partner) fokussieren, desto schneller findet dort eine Überforderung statt. Hartmut Rosa nennt das einen „überfrachteten Resonanzhafen“. Denn nicht selten führt diese Ausschließlichkeit zu einer Überlastung / Überforderung der Partnerschaft, wenn alle Wünsche und Erwartungen dort deponiert werden.

Zur Entlastung der Partnerschaft – und zur Stärkung meiner männlichen Identität – ist es sehr stimmig, Männerfreundschaften zu pflegen. Und in diesen Freundschaften wirklich miteinander zu reden – über das, was uns in der Tiefe bewegt, was uns freut, ärgert, ängstigt. Das haben wir Männer oft verlernt oder nie gelernt, aber es lohnt sich. Wer in diese Art der Gespräche einen Einstieg finden möchte, der kann gerne zu den Offenen Abenden des Männertrainings der Erzdiözese Freiburg kommen. An vielen Orten werden solche Gruppen angeboten, in denen achtsamer Austausch gepflegt wird.

Neben Freundschaften mit Menschen gibt es weitere Kraftquellen – die uns „Inseln der Lebendigkeit“ schenken.

Für mich selbst war dabei eine wesentliche Erfahrung, Auszeiten zu finden, in denen ich komplett loslassen kann – z.B. bewusste Zeiten in der Natur, in der Meditation, ... Zeiten, in denen ich mich mit „dem Leben zugehörig“ finden kann, ohne etwas leisten zu müssen, und **ohne in einer sozialen Rolle**

zu stecken.

Gut, auch hierzu möchte ich euch einladen, kurz nachzudenken:  
***Welche Kraftquellen pflege ich aktuell?***

### ZUSAMMENFASSUNG und ÜBERFÜHRUNG zu AUSTAUSCHGRUPPEN

Wir haben nun über drei Anregungen nachgedacht, wie wir uns im Alltag zu einer Haltung der inneren Freiheit hinbewegen können.

***Den Alltag als Forschungslabor ansehen***

***Meinen Lebensweg als reichen und als sinnstiftenden Pfad erkennen***

***Freundschaften und Kraftquellen zu pflegen***

Wir möchten euch nun einladen, spontane Murmelgruppen mit 5 Männern zu bilden und euch auszutauschen zu den drei Fragen, die im Vortrag gestellt wurden:

- Was macht mich neugierig?
- Was hat mich bis hierher gebracht?
- Welche Kraftquellen pflege ich?

*Einen ganz herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit!*

## 1. Männertag – Emmendingen, 28. April 2018

### *Literatur-Empfehlungen zum Impuls-Referat: „aufbrechen“*

Albrecht Mahr: Von der Illusion einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück, Erwachsen zu sein. Scorpio Verlag 2016

Matthew Fox: Die verborgene Spiritualität des Mannes. Zehn Anregungen zum Erwecken der eigenen Männlichkeit. Arun Verlag, 2011.

Richard Rohr: Pure Präsenz. Sehen lernen wie die Mystiker. Claudius Verlag, 2010.

Bill Plotkin: Natur und Menschenseele. Arun Verlag 2010.

David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft. Piper Verlag, 2009.

**Kontakt:** Michael Heim – [m.heim@nature-and-progress.de](mailto:m.heim@nature-and-progress.de) – [www.nature-and-progress.de](http://www.nature-and-progress.de)