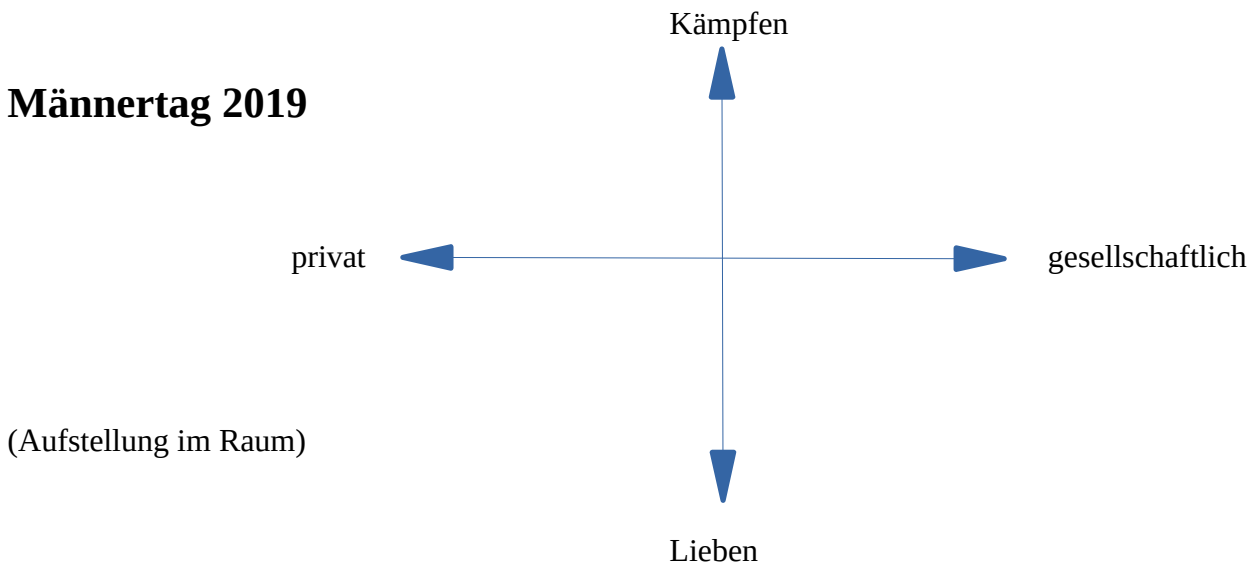


Männertag 2019



Impuls

Kämpfen und Lieben – privat und gesellschaftlich

*In der Mitte des Raumes Koordinaten wie oben dargestellt;
Aufstellung im Raum – Pole sind gekennzeichnet, Linien durch Seile dargestellt*

*Männer stellen sich in eine aktuelle Lebens-Situation -
Interviews und Statements werden erbeten*

Alle setzen sich im Kreis um die Koordinaten

Zusammenfassung dessen, was im Raum war:

*In den Statements haben wir schon eine Vielfalt wahrgenommen -
die Einen stehen aktuell mehr im privaten Bereich, die Anderen im Gesellschaftlichen
die Einen mehr im Kämpfen, die anderen mehr im Lieben*

*Vielleicht hat das **Kämpfen** in der zweiten Lebenshälfte eine andere Qualität bekommen?
Ist das **Lieben** in der zweiten Lebenshälfte anders geworden?*

und innerhalb dieser Quadranten:

der Kampf gegen sich selbst – oder das Außen

seltener: die Liebe zu sich Selbst – öfter: die Liebe zu einem Anderen

** * * * **

*Beide Verben kennzeichnen hoch energetisierte Zustände,
Momente, in denen wir unsere LEBENDIGKEIT spüren können. Momente, in denen wir uns mit
Haut und Haaren für etwas hingeben.*

Dr. Michael Heim

Momente des größten Glücks, Momente der größten Hingabe,
Momente der größten Selbst-Aufgabe, Momente der größten Entschlossenheit

Kämpfen und Lieben: Beide Zustände können auch eine gewaltige Falle sein!

Die großen **Fallen** auf der Seite der **Liebe**:

Die Symbiose, die Selbstaufgabe, die Selbstverleugnung, der Co-Abhängigkeit, Manipulation, den anderen verändern zu wollen... z.B. in einer unfreien, falsch verstandenen Liebe;

Die **Fallen** auf der Seite des **Kämpfens**:

Die Projektion, die übersteigerte egozentrische Inszenierung, die Selbstbeweihräucherung: Seht her, ich mache es richtig, ich kämpfe für das Gute, ich bin der Gute...

Beides,

falsch verstandene Liebe, die die eigene Freiheit und Selbstverantwortung opfert -

und falsch verstandener Kampf, der ein partikuläres Ziel über die Vielfalt und Freiheit des Lebens setzt,

führen in die Maßlosigkeit, in den Hass, in die Zerstörung, - und beides führt auch in die **Isolation**.

Wir stehen da zur Zeit auch in unserer Gesellschaft in der Gefahr -

einer großen Projektion, - die böse Industrie, die böse Politik, die böse Religion – die anderen, die Institutionen, sind Schuld, ja sogar verschworene Gegner, die es im Außen zu bekämpfen gilt.

Wir stehen in unserem Privatleben in Gefahr – in unserer isolierten Blase, in der wir über die mediale Wirklichkeit unsere Weltsicht selbstreferenzierend so aufbauen, bis wir genau wissen, wo der Hase langläuft.

Wie also komme ich eine *konstruktive Haltung* – in der ich meine Liebe und meinen Kampf lebendig und aktiv für ein zukunftsfähiges Leben einsetze?

Wie komme ich zu einem *konstruktiven Umgang mit diesen Ambivalenzen*, um ein **SINNVOLLES** Engagement mit Energie und Lebensfreude zu verbinden?

(Die positive Psychologie und die Glücksforschung weisen übrigens darauf hin, dass die glücklichsten Menschen die sind, die nicht nur ein angenehmes oder ein engagiertes Leben führen, sondern die für sich auch ein sinnerfülltes Leben gefunden haben).

Wenn wir in eine gute, konstruktive Haltung kommen möchten, in der Kämpfen und Lieben in einem produktiven Miteinander stehen -

dann ist der erste Schritt, **Innezuhalten**.

Es braucht – vielleicht mehr denn je – Zwischenräume.

Dr. Michael Heim

* Die können wir in einem Gang in die Natur finden, wenn ich für kürzere – oder längere – Zeiten aus meinen Rollen und Verpflichtungen aussteige und wiederentdecke, dass ich ein kleiner, aber auch wichtiger Teil dieser wunderbaren Welt bin.

* Wir können dies in der Meditation tun, in der wir in den Raum reinen Bewusstseins eintauchen – urteilsfrei, Atemzug für Atemzug.

Wie wir auch für uns selbst Zwischenräume schaffen, in denen wir innehalten: Es geht hier nicht um Selbstoptimierung, sondern um Loslassen und ganz da sein. Was ist hier und jetzt wirklich? Raus aus den Gedankenschleifen und den endlosen inneren Dialogen, wach und präsent sein: Was ist hier und jetzt wirklich??!!

Dann braucht es im zweiten Schritt: Das **Akzeptieren**

Akzeptieren von dem, was und wie es ist. Ohne sich in Vorwürfen und Schuldzuschreibungen zu verstricken – sondern zu sehen: Aha, da bin ich also jetzt. Das mag seine Vorteile und seine Nachteile haben – aber es ist geeignet, mich etwas lernen zu lassen, mir den nächsten Schritt zu zeigen.

Dazu ist es sehr nützlich, sich – z.B. im Sinne eines liebevollen inneren Zeugen (oder eines liebevolles Engels, inneren Coaches, ...) - mit einem humorvollen, forschenden und unterstützenden Blick selbst zu beobachten und zuzugestehen, dass wir jeden Tag neue Erfahrungen machen, um mit diesem Leben zu wachsen und zu reifen.

Dieses Akzeptieren ist kein passives Hinnehmen, sondern ein waches Hinschauen.

Innehalten und Akzeptieren – zwei wichtige Meilensteine in der Inneren Arbeit, die jeder von uns immer wieder leisten muss. So wohltuend und befreiend sie auch ist – sie hört leider nie auf, aber sie geht, wie jede Arbeit, mit beständiger Übung immer leichter von der Hand. Und vielleicht kann uns diese innere Arbeit ja auch wie das Zähneputzen oder Duschen zu täglichen Routine werden – die wir auch mit Genuss und Freude angehen können.

Und dann braucht es noch – und das passiert durchaus gleichzeitig mit dem ersten und zweiten Schritt – **INTERESSE AM GEGENÜBER**. Unser Leben wird reich, wenn wir uns in aller Tiefe auf unser Gegenüber – auf unsere Partnerin, unsere Freunde und Wegbegleiter – einlassen. Und, ja, vielleicht nicht nur auf die menschlichen Wegbegleiter.

Ich möchte das mit einem Gedicht von David Whyte mit euch erkunden.

Gedicht lesen, dann austeilen mit Stiften, nochmals lesen, Resonanzen markieren – laut nennen.

Es braucht also neben dem Innehalten und der Akzeptanz noch ein Drittes, wenn wir eine gute Balance zwischen Kämpfen und Lieben finden wollen:

Das ehrliche **Interesse** am Anderen, am Gegenüber, am Lebendigen, an der Welt.

Dr. Michael Heim

Aus dem Innehalten, der Akzeptanz der eigenen Situation und dem ehrlichen Interesse am Gegenüber erwächst dann automatisch der Impuls, in die Handlung und in die Verantwortung zu gehen. Da braucht es dann keine Theorien mehr über den einen Gott oder die vielen Götter: Wenn wir derart präsent und wach involviert sind, finden wir den nächsten guten Schritt mit traumwandlerischer Sicherheit wie von alleine.

Bleibt vielleicht noch der wichtige Hinweis, dass auch dieses Dritte – das Interesse am Anderen – uns im Kontext mit Leben und Kämpfen sehr fordert:
Es braucht im privaten und im öffentlichen Raum eine gesunde, **heilsame Grenzziehung** – Hier Ich, dort Du - „This is, where I stand“; so weit mache ich mich verfügbar – und ab hier ist Schluss. In Richtung Arbeitgeber, Ehrenamt und Freundeskreis.

Self Portrait

It doesn't interest me if there is one God
or many gods.
I want to know if you belong or feel
abandoned.
If you know despair or can see it in others.
I want to know
if you are prepared to live in the world
with its harsh need
to change you. If you can look back
with firm eyes
saying this is where I stand. I want to know
if you know
how to melt into that fierce heat of living
falling toward
the center of your longing. I want to know
if you are willing
to live, day by day, with the consequence of love
and the bitter
unwanted passion of your sure defeat.

I have heard, in *that* fierce embrace, even
the gods speak of God.

David Whyte
from *Fire in the Earth*
©1992 Many Rivers Press

Selbstporträt

Es interessiert mich nicht, ob es einen Gott
oder mehrere Götter gibt.
Ich will wissen, ob du dich verbunden oder
verlassen fühlst.
Ob du Verzweiflung verstehen kannst oder sie bei
anderen siehst.
Ich will wissen,
ob du bereit bist, in der Welt zu leben
mit ihrer harten Notwendigkeit
dich zu verändern. Ob du zurückschauen kannst
mit festem Blick
und sagen kannst, hier stehe ich. Ich will wissen,
ob du weißt,
wie du aufgehst in jene heftige Hitze des Lebens,
da du auf das Zentrum deiner Sehnsucht
zufällst. Ich will wissen,
ob du bereit bist,
Tag für Tag mit den Folgen der Liebe zu leben
und dem bitteren
unerwünschten Leiden deiner sicheren Niederlage.
Ich habe gehört, dass in jener heftigen Umarmung
sogar
die Götter von Gott sprechen.

David Whyte