



Der sanfte Krieger

Warum wir dringend eine geheilte Männlichkeit benötigen

Wenn ein Mann mit seiner weichen und kraftvollen Seite im Einklang lebt, gewinnt er an Präsenz und innerer Freiheit. Die Welt braucht heute mehr denn je bewusste, kraftvolle und mitfühlende Männer. Der Autor und Blogger Oliver Domröse erklärt, was ganzheitliche Männlichkeit bedeutet und wie man(n) sie findet.

von Oliver Domröse, Autor und Blogger, Bodensee

Ich bin ein Mann – ein sensibler Mann. Und das ist gut so. Heute kann ich diesen Satz voller Selbstvertrauen aussprechen. Das war nicht immer so. Seit rund vier Jahren weiß ich von meiner hochsensiblen Veranlagung. Seitdem hat sich meine Vorstellung von mir selbst als

Mann sehr verändert. In diesem Artikel möchte ich aus der Perspektive eines Mannes von den Licht- und Schattenseiten dieser Veranlagung berichten. Und davon, warum die Gesellschaft dringender denn je kraftvolle und mitfühlende Männer braucht.

„Frauenverstehrer“ versus „Machotyp“

Die feinfühligke Seite unserer Männlichkeit entspricht eher weiblich konnotierten Werten und Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikation, Berührbarkeit und Verständnis. Wie sensibel Männer sind, zeigen die Erfahrungen meiner letzten Jahre. Im beruflichen Kontext empfand ich es seit jeher als störend, in einem Raum mit vielen Menschen zu arbeiten: zu viele Eindrücke, zu viel Lärm, zu viele Zeitgenossen. Es überforderte mich. Ich wurde unruhig und konnte mich nicht konzentrieren. Das Nächste ist Gewissenhaftigkeit und Sorgfalt. Beides zieht sich wie ein roter Faden durch

all meine beruflichen Tätigkeiten. Ebenso eine schnelle Auffassungsgabe und ein stets lösungsorientierter Ansatz. Egal ob im Büro oder im Außendienst als Versicherungsvertreter, stets versuchte ich eine tragfähige und faire Lösung für alle Beteiligten zu finden. Ich baue sehr schnell eine freundschaftliche und emotionale Beziehung zu Menschen auf. Ich verabscheue aggressives und lautes Verhalten und Reden. Besonders dann, wenn es unreflektiert und selbstherrlich ist, wenn es nur zur eigenen Selbstdarstellung dient.

In meinen Beziehungen war ich der „Frauerversteher“ par excellence. Egal ob privat oder beruflich. Stets hörte ich zu und zeigte Verständnis für die Sorgen des weiblichen Geschlechts. Frauen bauten schnell Vertrauen zu mir auf und teilten ihre Probleme mit mir. Meist ging es um „Machotypen“, von denen die Frauen ausgenutzt und angelogen wurden. In ihren Klagegesang über diese Männer stimmte ich spontan ein. Weil ich mich als Mann so nicht wahrnahm. Insgeheim beneidete ich jedoch diese „rohen Typen“, da sie über jene Fähigkeiten verfügten, die mir als Mann und im Kontakt mit Frauen fehlten: Präsenz, Schlagfertigkeit, Durchsetzungskraft und Selbstvertrauen.

Die Balance zwischen den Polen

Durch meine erhöhte Sensibilität und der daraus resultierenden Passivität im Allgemeinen und im Besonderen gegenüber Frauen, fühlte ich mich jahrelang nicht als richtiger Mann. Selbst-

zweifel plagten mich: *„Ich bin ein verständnisvoller und lieber Mann, warum erkennt das keine Frau?“*. Offenbar fehlte mir etwas, um präsenter und attraktiver auf Frauen zu wirken.

Es dauerte einige Jahre, bis ich verstand, dass es für mich als empfindsamen Mann darum geht, meinen wilden, kraftvollen Pol zu stärken – ohne dabei in das andere Extrem des gefühllosen Mannes zu verfallen. Und es dauerte noch etwas länger, bis ich verstand, dass diese Stärkung nur unter anderen Männern möglich ist. So begab ich mich auf meine Reise zu mir als Mann. Ich betrat den Kreis anderer bewusster Männer in Männergruppen, Konferenzen und Seminaren. Ich lernte meine

sensible Seite als Mann wertzuschätzen und auszudrücken und gleichzeitig meine wilde, kraftvolle, archaische Seite zu

So begab ich mich auf meine Reise zu mir als Mann

kultivieren – und diese zu leben. Hier gab es ein Defizit. Hier wollte etwas gestärkt werden. Langsam aber sicher beschritt ich einen Weg der Mitte und der Ganzheitlichkeit dieser beiden Pole.



© Adobe Stock_chlorophylle

Aus meiner Sicht gibt es vier wichtige Impulse, die wir als sensible und präzente Männer in die Gesellschaft einbringen sollten:

1. Präzente, wertschätzende und bewusste Beziehungen

Ein Ansatz in der Erziehung und Beziehung, der von Liebe, Respekt und Wertschätzung geprägt ist. Ein authentischer und präzenter Vater, Mann, Partner, der einen reflektierten Zugang zu seinem Denken, Handeln und Fühlen hat, und diesen gegenüber seiner Frau und seinen Kindern ausdrücken kann.



2. Verantwortungsbewusstsein für unseren Planeten, Mensch und Tier

Durch unsere Empathie, sowie tiefgründigem und vernetztem Denken können wir einen wichtigen Gegenimpuls zur Tierquälerei, Ressourcenausbeutung, Rassismus, Ressentiments gegenüber Flüchtlingen und Umweltzerstörung setzen.

3. Dem Erwartungsdruck unserer Leistungsgesellschaft trotzen

Dem stetigen Erwartungs- und Leistungsdruck in der Arbeitswelt trotzen. Dieser Druck hat besonders auf uns Männer enorme gesundheitliche Auswirkungen. Mit einer Vision und einem Ziel vor Augen, entwickeln wir eine ganz neue Energie und innere Freiheit. Wir leben unser Potenzial und leisten unseren ganz persönlichen Beitrag als ganzheitlich denkende Männer.



4. Versöhnung zwischen den Geschlechtern

Durch Jahrhunderte andauernden Patriarchats und zwei Weltkriege tragen beide Geschlechter kollektive Verletzungen in sich, die nicht aufgearbeitet wurden. Jahrzehntlang wurde geschwiegen, verdrängt, beschuldigt. Nun ist es an der Zeit, dass beide Seiten ihre Verletzungen zeigen und aussprechen – ohne Schuld und Vorwurf. Eine tiefe Heilungskraft liegt darin, sich dem anderen Geschlecht gegenüber authentisch zu zeigen und erkennbar Anteil zu nehmen.

Für die Integration der kraftvollen und sensitiven Anteile gibt es ein probates Mittel: die positiven Aspekte der jeweils abgelehnten Seite anzuerkennen. Um unsere Stärke nicht eskalieren zu lassen, sondern in Form von mehr Durchsetzung und Präsenz einzusetzen, benötigen wir Selbstreflexion, Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen.

Auf der anderen Seite hilft uns die zentrierende Kraft unserer archaischen Seite gegen Realitätsverlust, Passivität und Orientie-

und letztlich zu stärken. Oftmals fristet dieser Teil seit Jahren ein verkümmertes Dasein, aufgrund abwesender und nicht präsenter Väter und Vorbilder. Unser kraftvoller Anteil wird uns Männern dabei helfen, wachsamer, entschiedener und willensstärker durchs Leben zu gehen. Er macht uns unabhängiger von den Bewertungen und Meinungen anderer – insbesondere von Frauen. Erst jetzt trauen wir uns als Mann, uns auch auf konstruktive Art Konflikten und Ausein-

*Viele Jahre war
ich auf der Flucht
vor mir selbst*

rungslosigkeit – den Schattenseiten einer zu großen Sensibilität als Mann. Es geht darum, eine gute Balance zwischen beiden Polen in uns zu finden.

Sensitiv und kraftvoll zugleich

Erst aus dieser neugewonnenen Mitte ist es uns Männern möglich, alle Qualitäten und Facetten dieser beiden Anteile als Handlungsoptionen in verschiedenen Lebenssituationen zur Verfügung zu haben. Wir werden flexibler, agiler. Für die meisten sensiblen Männer liegt die Aufgabe zunächst darin, den archaischen, kraftvollen Teil in sich zu erkennen

andersetzungen zu stellen, dieses Spannungsfeld auszuhalten und nicht immer sofort aus Harmoniegründen und aus Angst vor Ablehnung „klein beizugeben“. Wenn wir uns fortwährend darin üben, sowohl unsere sensitive als auch kraftvolle Seite zu stärken und in ausgewogenem Gleichgewicht zu halten, wird sich unsere Ausstrahlung verändern. Unsere Partnerin, Freunde und Arbeitskollegen spüren und sehen es an der Klarheit und Herzenswärme, die unsere Augen und unser ganzes Wesen ausstrahlen. Nun erst ist es uns möglich, als Mann mit Rückgrat und Herz, unser Potenzial in unser Umfeld einzubringen.

Riese der Träume oder Zwerg der Ängste?

Der französische Schriftsteller Robert Beauvais bringt es auf den Punkt. „Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mann sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmänner begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmänner an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich noch andere erkennen – er wird allein sein. Hier im Zusammensein mit anderen Männern kann ein Mann Klarheit über sich gewinnen und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als einen Mann, der – als Teil eines Ganzen – zu dessen Wohl seinen Beitrag leistet.“



© Adobe Stock_Cara-Foto

Mein eigener Weg als präsenter und mitfühlender Mann begann damit, dass ich mir eingestehen musste, dass ich viele Jahre auf der Flucht war. Vor mir selbst, vor

Freier Weg zu neuer Beziehungskultur

Wir Männer erfinden uns gerade neu. Wir sind auf der Suche nach einer neuen Identität. Wir

Der Mann wird gebraucht als berührbarer und kraftvoller Mann

meinen Ängsten, Verletzungen und meiner Männlichkeit. Erst als ich begann, mich im Kreis von Männern zu öffnen, sie an meinem Innenleben teilhaben ließ und mich in den Augen und Ängsten meiner Mitmänner wiedererkannte, erfuhr ich ein ganz neues Gefühl von Geborgenheit, Verbundenheit und Verständnis unter Männern.

haben es viele Jahre versäumt, auf die vom Feminismus ausgelösten neuen gesellschaftlichen wie individuellen Erwartungen an uns Männer zu reagieren. Wir sollen nicht nur stark und unabhängig sein, sondern auch unsere Gefühle ausdrücken können. Das verunsichert. Traditierte Rollenbilder haben ihren

Wert verloren. Der neue Stereotyp des Mannes als Alpha-Softie geisterte in jüngster Zeit durch die Medien.

Das Zeitalter des männlichen und einsamen Einzelkämpfers ist vorbei. Was wir brauchen ist ein neues „Wir“. Männer, die ihr Herz öffnen und sich erlauben, aufrichtig, verletzlich, weich und berührbar zu sein. Diese Vertrauensbasis muss zunächst in einem bewussten Kreis von Männern geschaffen werden. Verletzlichkeit und Kraft verbünden sich. Wir müssen uns nicht länger in Verdrängung und Halbherzigkeit verlieren. Wenn das verschlossene männliche Herz und der verschlossene weibliche Schoß sich wieder öffnen, ist der Weg frei zu einer neuen Liebes- und Beziehungskultur. Die Sehnsucht, uns in Liebe und gegenseitiger Wertschätzung zu begegnen, ist bei Frauen und Männern gleichermaßen groß. Dies konnte ich erst vor wenigen Wochen auf einem Seminar erleben.

Räume zur Versöhnung und Wertschätzung

An diesem Wochenende wurden Räume zur Versöhnung und Wertschätzung geschaffen. Wenn wir diese Räume jenseits von Schuld und Opfer-Täter-Spiralen betreten, kann Vergebung und Heilung von kollektiven wie individuellen Wunden stattfinden. Vergebung kann nicht gemacht werden. Wir können jedoch unsere Schritte in diese Richtung lenken. Wir können die Kraft der Vergebung einladen, doch die Versöhnung geschieht erst dann, wenn die Zeit dafür reif ist.



Einzig aus dem Anteil nehmen- den Zuhören und den erfahrenen wie zugefügten Verletzungen wurde ein Raum geschaffen, in dem eine tiefe Liebe und Respekt freigesetzt wurde, die wir uns anerkennend und wertschätzend in einem Ritual als Männer und Frauen schenken konnten. Diese Rituale waren für mich unglaublich befreiend und berührend.

„Was wir brauchen, ist nicht mehr Weiblichkeit und weniger Männlichkeit, sondern eine geheilte Weiblichkeit und eine geheilte Männlichkeit sowie eine Balance männlicher und weiblicher Qualitäten – und zwar allen voran in uns“, ist ein Satz, der des Öfteren an diesem Wochenende fiel und dem ich zustimme.

Die geheilte Form von Männlichkeit

In Zeiten von Trump, Putin und Erdogan, deren Gebaren über-

haupt nichts mit Männlichkeit zu tun hat, sondern viel mehr mit einem verletzten Herzen, brauchen wir dringender denn je eine geheilte Form von Männlichkeit in unserer Welt. Männlichkeit im 21. Jahrhundert bedeutet für mich, ein Mann zu sein, der zu seinen Werten und Bedürfnissen steht, der klar und fokussiert ist, sich authentisch und offen vor anderen zeigt, und gleichzeitig eine liebevolle und präzise Ausstrahlung hat. Wer so ein Mann ist, kann sich innerlich selbst halten und auch einer Frau Halt geben. Er kann ihr gegenüber seine Liebe und Wertschätzung ausdrücken. Er ist präsent, offen, herzlich, zuhörend, klar, autark, zentriert, frei, visionär, einfühlsam, zart, kraftvoll. Männer sollten sich öffnen, ihre Begrenzungen und Ängste ablegen. Sie sollten ganzheitlich fühlen und denken, sich von ihrer sensiblen

und kraftvollen Seite zeigen. Sie sollten sich erlauben, einen Unterschied zu machen. Diese Art von Männlichkeit wird für unsere Gesellschaft und unsere Welt dringend benötigt. Der Mann wird gebraucht, als berührbarer und kraftvoller Mann.



Oliver Domröse, Der Autor und Blogger Oliver Domröse hat nach über zehnjähriger Tätigkeit

im kaufmännischen und vertrieblichen Bereich, und einer anschließenden dreijährigen beruflichen Auszeit, heute seine Berufung als Autor gefunden. Auf seinem Blog simplyfeelit.de schreibt er mit viel Herzblut und Leidenschaft über die Männlichkeit, Sensibilität und Entwicklung. In seinem Buch „Der sanfte Krieger“ plädiert er für eine zeitgemäße und ganzheitliche Männlichkeit, die den kraftvollen wie sensiblen Pol eines Mannes vereint. www.simplyfeelit.de



Anzeige

lebe natur® Natursubstanzen

Maca

Die Andenwurzel Maca ist ein traditionelles Kräftigungsmittel der südamerikanischen Hochlandbewohner, ohne das ihr anstrengender Alltag kaum bewältigbar wäre. Auch unser moderner Alltag stellt erhöhte Anforderungen, daher ist Maca in Stresszeiten und bei erhöhter körperlicher Beanspruchung, wie Sport, schon lange ein Geheimtipp. Maca wird in Peru traditionell auch als natürliches Aphrodisiakum und zum Ausgleich von Stimmungsschwankungen eingesetzt.

Maca (180 Kapseln à 593 mg): Best.-Nr. L11130 / Preis 24,90 € zzgl. Porto und Verpackung 6,90 € (EU-Ausland 11,90 €)

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



natur wissen

naturwissen GmbH & Co.
Ausbildungszentrum KG,
Geltlinger Str. 14e,
82515 Wolfratshausen,
E-Mail: vertrieb@natur-wissen.com

Besuchen Sie uns im Internet: www.natur-wissen.com