

John Gray · Arjuna Ardagh
Wie Männer zu sich selbst finden

JOHN GRAY · ARJUNA ARDAGH

WIE MÄNNER ZU SICH SELBST FINDEN

Bewusst leben

Übersetzung aus dem Englischen:
Evelyn Horsch-Ihle

Originaltitel:

Conscious Men

Copyright © 2015 by John Gray and Arjuna Ardagh
Published by Arrangement with WATERSIDE PRODUCTIONS INC.,
CARDIFF-BY-THE-SEA, CA USA

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur
Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen

1. Auflage 2017

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlag: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-422-2

Widmung:

Für alle Jungen und jungen Männer,
die heute erwachsen werden:
Ihr seid unsere Zukunft,
unsere Hoffnung
und unser evolutionäres Potenzial.

INHALT

Vorwort von Warren Farrell.....	9
Einleitung.....	12
1. Er kennt seine Aufgabe und seinen Platz im Leben.....	21
2. Er nimmt kampflos seinen Raum ein	42
3. Er weiß, wie er seine ganze Liebe fühlen und zum Ausdruck bringen kann	64
4. Er hört zu, still wie der Himmel.....	86
5. Er spürt seine Wunden, wird aber nicht von ihnen beherrscht	104
6. Er verwandelt seine Wut in kraftvolles Führen.....	125
7. Er steht seinem Bruder bei.....	150
8. Er hält sein Wort.....	170
9. Sein Humor öffnet die Herzen.....	192
10. Seine Sexualität ist ein Geschenk der Liebe	208
11. Er respektiert die Gaben des Weiblichen.....	228
12. Er ist sich unserer Geschichte bewusst	249
Nachwort: Ein bewusster Mann	266

Vorwort

von Warren Farrell

Dieses Buch ist genau das, was Männer zu diesem Zeitpunkt brauchen. Bisher haben nämlich Gesellschaften überlebt, deren Fähigkeit darauf basierte, dass sich ihre Söhne ihrer eigenen Bedürfnisse nicht bewusst waren. Um als Gesellschaft zu überleben, brauchten wir bisher Jungen und Männer, die, ohne Fragen zu stellen, bereit waren, für ihr Land oder für ihren Stamm oder für das Familiennetz ihr Leben zu geben. Wir haben ihnen eingeredet, dass sie dies zu Helden machen würde, ihnen ewigen Ruhm schenken und ihnen die Liebe und die Wertschätzung aller einbringen würde – selbst wenn das bedeutete, zwar geliebt und respektiert, aber eben auch tot zu sein. Ein Mann, der dies infrage stellte, wurde bisher als Mann zu einer Enttäuschung für seine Eltern, wurde verächtlich behandelt von seinen Altersgenossen und war nicht begehrenswert, wenn es darum ging, die Liebe einer Frau zu erringen.

Nun aber erleben wir etwas, was man die „Ironie der Industrialisierung“ nennen könnte. Dieser Begriff bedeutet, dass eine Gesellschaft, die ihre Männer darauf trainiert hat, sich unbewusst auf die Aspekte des reinen Überlebens zu konzentrieren – also Geld zu verdienen und ein Beschützer-Soldat zu werden – im Laufe der Zeit den Luxus erwirbt, sich ihrer selbst bewusst zu werden. Ironischerweise hat also gerade das Training, unbewusst zu leben, die Freiheit erzeugt, bewusst zu werden.

Aus dieser „Ironie der Industrialisierung“ heraus entsteht eine Leere, die von John Gray und Arjuna Ardagh mit dem vorliegenden Buch gefüllt wird. Tausende von Büchern haben Männer bisher darin gecoachert, wie sie die Erfolgsleiter des Überlebens immer weiter nach oben klettern konnten. Das Bedürfnis nach einem Buch wie dem vorliegenden jedoch resultiert aus der Tatsache, dass es beinahe das Gegenteil von einem Erfolgshandbuch für den Mann im klassischen Sinne ist, nämlich ein Handbuch für den Erfolg als bewusster Mann.

Erfolg als Anwalt zu haben, bedeutet beispielsweise in diesem klassischen Sinn, dass man streiten und argumentieren kann, Erfolg als bewusster Ehemann oder Vater jedoch bedeutet in diesem neuen Sinn, wirklich zuhören zu lernen. Ein großartiger Kämpfer zu sein, bedeutet, eine Art „Killerreflex“ auszubilden – eine großartige Führungspersönlichkeit oder ein guter Vater in dieser neuen Zeit zu sein, bedeutet auch, eine Art „reflexhafte Empathie“ in sich abrufen zu können.

Das klassische Erfolgsmodell durch Überlebensstrategien konzentrierte sich darauf, wie man immer schneller die Erfolgsleiter nach oben klettern kann, brachte aber kein Bewusstsein dafür, an welche Wand wir diese Leiter überhaupt lehnen wollen. Es bezog sich mehr auf Konkurrenz und Gewinn und weniger auf Themen wie Ganzheitlichkeit oder Umweltverschmutzung. Unsere Wertschätzung und unser Respekt richteten sich bisher vor allem an einen erfolgreichen Geschäftsführer und weniger an einen umweltbewussten Spitzenmanager.

Wenn ein Mann erst einmal Kinder hatte, dann konnten sich nur wenige Väter aussuchen, ob sie nun ein Vollzeitvater, ein Künstler, ein Schauspieler, ein Schriftsteller oder ein Mann sein wollten, der vor allem seine Spiritualität lebt. Ein „brotloser Künstler“ zu sein, war akzeptabel höchstens für einen jungen Single-Mann oder für einen Homosexuellen, nicht aber für einen „echten Mann“, vor allem nicht, wenn er Kinder zu versorgen hatte. Bis ich selbst mein drittes relativ erfolgreiches Buch herausgebracht hatte, konnte mein eigener Vater beispielsweise nicht glauben, dass ich sowohl ein verantwortungsvoller Familienvater als auch ein guter Schriftsteller sein konnte.

Viele der Eigenschaften, die dazu führten, dass ein Mann sein Beschützer-Soldaten-Bewusstsein entwickelte, werden in Worten beschrieben, die auch in diesem Buch benutzt werden. Es sind Worte wie Lebensaufgabe, Mission, Loyalität, Integrität, Humor.

Im klassischen, auf Überleben angelegten Bewusstsein jedoch bedeutete Lebensaufgabe und Mission etwas, was von außen vorgegeben wurde – von den Eltern, von der Kirche, von der Angst vor Ausgrenzung und dem Gefühl von Verachtung und Mangel, nicht aber von einem Bewusstsein der Liebe und des Respekts für alle Lebensentscheidungen. In „Wie Männer zu sich selbst finden“ nun werden Lebensaufgabe und Mission als etwas definiert, was eher im eigenen Inneren stattfindet.

Das vorliegende Buch begleitet Männer dahin, in sich hineinzuspüren und dort ihre Lebensaufgabe und ihre Mission zu finden, dahin, in Kontakt mit ihren Gefühlen zu kommen, ohne von ihnen beherrscht zu werden, ein Leben zu

leben, mit dem sie ihrem eigenen Weg folgen können, während sie gleichzeitig die Verpflichtungen ehren, die sie auf diesem Weg eingegangen sind.

Im letzten halben Jahrhundert hat die Frauenbewegung das weibliche Gefühl von Lebensaufgabe deutlich erweitert. Frauen haben heute viele Möglichkeiten: Sie können Karriere machen und Geld verdienen, sie können Kinder bekommen und erziehen und sie können sich für eine Kombination aus all dem entscheiden. Das hat Frauen ermutigt, bewusster zu sein – in sich selbst spüren zu können, um dort herauszufinden, welche Kombination von Möglichkeiten für sie und ihre Persönlichkeiten die beste ist.

„Wie Männer zu sich selbst finden“ nun füllt die „Leere der männlichen Lebensaufgabe“, die bisher noch vorhanden war. Es kann wie wohlmeinende Eltern sein, wie eine Schule oder ein Mentor für die Landkarte des Weges für Männer, die ihre einzigartige Berufung in sich wirklich finden wollen.

„Wie Männer zu sich selbst finden“ kann auch den Jungen oder den Mann, den wir lieben, dahin begleiten, sein erweitertes Bewusstsein in die reale Welt zurückzubringen. Er wird damit neue Wege kennenlernen, wie er treu und zuverlässig sein kann, neue Aufgaben, die ihn ansprechen, neue Arten des Humors, neue Arten, Frauen zu respektieren, und Wege, wie er lieben und sich lieben lassen kann – nicht nur als ein menschlicher Aktivist, sondern als ein zutiefst menschliches Wesen.

Warren Farrell
Autor von „Warum Männer so sind, wie sie sind“
Mill Valley, Kalifornien, 11. September 2015

Einleitung

Die Männer dieser Welt sehen sich heute Herausforderungen gegenüber, die kein einziger Mann in den vergangenen Tausenden von Jahren erfüllen musste.

Wir brauchen nur einige Generationen zurückzugehen: Damals war das Leben eines Mannes ziemlich klar definiert. Er wurde meist in einer reinen Jungenschule erzogen. Er ging durch einige typische, kulturell unterschiedliche, männliche Initiationsriten und wurde damit ein Mann. Damit sah er sich nun einem Alltag gegenüber, in dessen Verlauf er oft schwierige und manchmal gefährliche Herausforderungen zu bewältigen hatte. In dem Maße, in dem er diese Herausforderungen bewältigte und siegreich blieb, konnte er zufrieden mit sich sein und erwarten, dass er ein Recht darauf hatte, Ruhepausen zu bekommen und sich zu erholen. Er kam normalerweise nach Hause zu einer Frau, die mit großer Wahrscheinlichkeit die Kinder versorgte, das Haus in Ordnung hielt und das Essen vorbereitete und kochte.

Beide Geschlechter kannten ihre wohldefinierten Rollen, fühlten sich aber irgendwann von ihnen beschränkt und eingeengt. Man kann es sich kaum noch vorstellen, aber man muss wirklich nur hundert Jahre zurückgehen und wird in eine Zeit kommen, in der die meisten Menschen darin übereinstimmten, dass Frauen nicht über die Intelligenz verfügen, folgeschwere politische Entscheidungen treffen zu können. Man nannte sie „das schwache Geschlecht“ und sie sollten sich „ihre hübschen Köpfe nicht über die Angelegenheiten der Welt zerbrechen“. Es war Emmeline Pankhurst in London, die für das Wahlrecht der Frauen kämpfte, und die Bewegung der Frauenrechtlerinnen verbreitete sich von dort über die ganze Welt. Seit 1920 begann eine unaufhaltsame Revolution im Hinblick auf die Neudefinition der Geschlechter, die auch heute noch nicht abgeschlossen ist.

Denn eine weitere Welle der Frauenbewegung erhob sich in den 1970er Jahren, nur wenige Jahre nach dem „Liebessommer“ des Jahres 1967. Die Frauen forderten ihr Recht darauf, alle Arten von Arbeiten tun zu dürfen, die traditio-

nell den Männern vorbehalten waren: Anwälte zu sein, Politiker, Ärzte, Prediger, Manager. Männer dagegen begannen, ihr Haar wachsen zu lassen, lernten, Gitarre zu spielen, ihrem „Flow“ zu folgen und ihre „Seligkeit“ zu suchen. Die Frauen jedoch kämpften weiter um Gleichberechtigung in einer Welt, deren Regeln von Männern gemacht worden waren. Sie lernten Konkurrenzverhalten in Umgebungen, in denen vor allem Testosteron herrschte. So kam es, dass nun, am Anfang des 21. Jahrhunderts, die Frauen angefangen haben, einige dieser Bereiche ganz neu zu definieren und die Regeln nicht länger ausschließlich von Männern bestimmen zu lassen. Wir erleben den Aufstieg von Universitätsstudienfächern über weibliche Führungsmacht, weibliche Ökologie und weibliche Spiritualität.

Während der letzten hundert Jahre ist diese Neudefinition der Geschlechterrollen vor allem von Frauen initiiert worden und Männer haben darauf mit einer Vielzahl von Möglichkeiten reagiert. Man sieht, wie diese neuen Formen ausgelebt werden, ganz gleich, in welcher Gegend der Welt man nun gerade lebt. Das wird im weiteren Verlauf dieses Buches noch deutlicher werden.

Eine Möglichkeit besteht für einen Mann darin, auf seinem Standpunkt zu beharren und seine traditionelle männliche Identität weiter zu behaupten. Ein solcher Mann hat gewöhnlich sehr negative Gefühle im Hinblick auf die veränderte Frauenrolle in dieser Gesellschaft. Er schätzt Rauheit und Unempfindlichkeit, Ausdauer und Muskelkraft und verachtet jeden Gedanken, er könne „verweiblichen“, wobei er einen solchen Mann meist als „Schlappschwanz“ bezeichnet.

Die zweite mögliche Reaktion besteht für einen Mann darin, dass er sich für seine Männlichkeit entschuldigt oder sich ihrer schämt und nun selbst übermäßig seine weibliche Seite betont. Das ist ein Mann, der ständig über seine Gefühle redet, der harmoniesüchtig ist und der sich bemüht, nur weich und sanft zu sein. Er beteiligt sich vollständig an allen Haushaltsaufgaben, ist fürsorglich und ein aufmerksamer Vater. Aber, wie wir in diesem Buch noch entdecken werden, er könnte dadurch sein Selbstvertrauen als Mann verlieren und keinen Zugang mehr zu seiner eigenen Lebensaufgabe haben, die so entscheidend für das Wohlbefinden eines Mannes ist. Erstaunlich für ihn selbst verschwindet oft auch der Ausdruck von Leidenschaft aus seinen Beziehungen und wird ersetzt durch eine freundliche, aber leidenschaftslose Wohngemeinschaft mit seiner Familie und Partnerin.

Die dritte mögliche Reaktion besteht darin, zu versuchen, jede Unterschiedlichkeit der Geschlechter insgesamt zu verleugnen. Viele Universitätsseminare lehren heute Studenten, dass Geschlecht vor allem ein soziales Konstrukt

ist und dass es eigentlich keine wirklichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt. Wir würden diesem Ansatz insoweit zustimmen, als rigide Geschlechterrollen und Stereotype aus der Vergangenheit tatsächlich gesellschaftliche Konstrukte sind. Gleichzeitig jedoch ist dies eine Position, die in ihrer Unbedingtheit Gefahr läuft, die Tatsache zu verleugnen, dass wir sehr wohl auch unterschiedlich sind. Immer mehr Forschungen zeigen, dass es sehr reale biologische und auch hormonelle Unterschiede gibt, die festlegen, wie Männer und Frauen sehr verschieden auf die Herausforderungen des Lebens reagieren. Es ist auch gerade diese Verschiedenheit, die Vielfalt erzeugt, und durch diese Vielfalt erst können wir etwas herstellen, was mehr ist als nur die Summe ihrer Teile.

Die vierte Möglichkeit ist die, um die es in diesem Buch geht. Es geht dabei um eine bewusste Entscheidung, ein bewusster Mann zu werden. Ein bewusster Mann ist kein Sklave seiner Biologie. Er ist sich des Gleichgewichts seiner maskulinen und seiner femininen Anteile durchaus bewusst, aber die Art und Weise, mit der er mit jedem Anteil lebt, wird eher von seiner Bewusstheit bestimmt als von irgendwelchen automatisierten Reaktionen auf Außenreize. Ein bewusster Mann hat ein Gefühl für die unterschiedlichen Rollen, die er in seinem Leben einnehmen kann. Er ist sich seiner Geschichte bewusst und wie dramatisch die Dinge sich für ihn in den letzten Jahren geändert haben. Er antwortet auf das Leben nicht nur wie auf eine Pflicht, die er erfüllen muss, sondern sieht es als eine Chance und ein Kunstwerk an, das darauf wartet, erschaffen zu werden.

Männliche und weibliche Energie

Beinahe jeder auf diesem Planeten wird entweder als Mann oder als Frau geboren. Es ist eine klar definierte Geschlechtsunterschiedlichkeit, die für 1999 von 2000 neugeborenen Kindern gilt. Körperlich geht es dabei um einfache Unterschiede: Ein Mann (ein männlicher Mensch) hat einen Penis, Hoden und eine flache Brust. Er besitzt darüberhinaus eine Prostata, eine tiefere Stimme und eine Gesichtsbehaarung. Frauen andererseits (also weibliche Menschen) haben eine Vagina, Eierstöcke und Brüste. Sie besitzen einen Menstruationszyklus, der in der Pubertät beginnt und mit den Wechseljahren endet, und sie sind in der Lage, Kinder zu empfangen und zu gebären. Dies sind ausschließlich körperliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

Gleichzeitig jedoch erzeugen diese körperlichen Unterschiede biochemische und hormonelle Unterschiede im Körper. Wir werden darüber in diesem Buch noch ausführlicher sprechen. Die wichtigste und vorherrschende Unterschiedlichkeit besteht darin, wie anders Männer und Frauen auf Stress reagieren. Man kann dies auf Situationen beschränken, wie man als Mann oder als Frau mit herausfordernden Situationen umgeht, die oft unter Zeitdruck erfolgen und auf eine Art und Weise, die uns nicht immer erlaubt, alles zu einem guten Abschluss zu bringen. Die biochemische Erfahrung von Stress im Körper eines Mannes und einer Frau ist dieselbe: Sie beinhaltet das Ausstoßen von Adrenalin und Cortisol ins Blut, und zwar in einem schnelleren Ausmaß, als dass die beiden Stoffe wieder neutralisiert werden könnten. Aber die Art und Weise, wie Männer und Frauen mit diesem Stress umgehen und versuchen, wieder zu ihrem Gleichgewicht und Wohlbefinden zurückzukommen, ist sehr unterschiedlich.

Männer nämlich begegnen Stresshormonen dadurch, dass sie Testosteron ausschütten. Es gibt Hinweise in einigen Studien, dass Männer bis zu 30-mal mehr Testosteron im Blut haben als Frauen. Testosteron ist ein Hormon, das gemeinhin damit verbunden wird, Mut und Entschlossenheit aufzubringen, um wichtigen Herausforderungen zu begegnen, um sie durchzusetzen und abzuschließen – und dies in einer möglichst schnellen Reaktionsgeschwindigkeit. Frauen andererseits balancieren Stress durch den Ausstoß von Oxytocin, das manchmal als das „Wohlfühlhormon“ bezeichnet wird. Oxytocin wird ausgeschüttet, wenn Frauen in Beziehung sein können, ohne dass sie darum ein Problem lösen müssen oder über ein bestimmtes Thema diskutieren. Wenn Frauen sich mit anderen Frauen treffen, um zu reden, um zu lachen und einfach ihre Gefühle auszutauschen, dann gibt es unmittelbar danach einen Anstieg von Oxytocin und der Stress in ihrem Körper wird neutralisiert.

Obwohl unsere Rollen in der Gesellschaft sich in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert haben, hat die Art und Weise, wie unser Nervensystem arbeitet, und die Art und Weise, wie Hormone arbeiten, damit nicht Schritt gehalten. Es braucht Generationen, damit die Gene auf die Veränderungen in unserer Umwelt reagieren und sich ihnen anpassen.

In diesem Buch wird es auch darum gehen, dass es einen weiteren Unterschied neben den Verschiedenheiten zwischen einem männlichen und einem weiblichen Körper gibt, einen Unterschied, der mehr mit Energie zu tun hat oder mit Eigenschaften. Wir nennen dies den Unterschied zwischen „maskulin“ und „feminin“. Wir haben beide seit Jahrzehnten in diesem Bereich mit

Menschen gearbeitet und haben daher Gelegenheiten genug gehabt, zahllose Menschen zu befragen, was sie unter diesen Begriffen verstehen. Es gibt wenige Abweichungen in den Antworten dieser Menschen.

Das Wort „maskulin“ wird im Allgemeinen benutzt, um eine energetische Disposition zu beschreiben, die konzentriert ist, zielorientiert, mittig und präsent und die sich zukunftsgerichtet durchsetzt. In China wird die maskuline Energie mit dem Begriff „Yang“ verbunden, in Indien wird sie „Shiva“ genannt und Jung nannte sie „Animus“. Die feminine Energie andererseits wird weit hin verstanden als umfassend, empfänglich, weich, nährend, liebend und beziehungsorientiert. In China wird das Feminine mit dem Begriff „Yin“ verbunden, in Indien heißt diese Energie „Shakti“ und Jung würde sie wohl als „Anima“ bezeichnen.

Während beinahe jeder als männliches oder weibliches Wesen geboren wird, erkennen heutzutage Menschen vieler verschiedener Disziplinen an, dass Männer und Frauen sowohl Zugang zu ihren männlichen wie auch zu ihren weiblichen Energien besitzen. Auf vielfältige Weise bestimmt das Entdecken des richtigen Gleichgewichts zwischen diesen beiden Polen für Sie als einzigartiges Individuum, in welchem Ausmaß Sie sich gut in Ihrem Körper und Ihrem Bewusstsein fühlen und wie Sie dem Leben begegnen.

Das Gleichgewicht zwischen der männlichen und der weiblichen Energie wird durch viele Faktoren bestimmt. Bis zu einem gewissen Maß ist es genetisch bedingt. Einige Männer werden einfach als sehr maskuline Wesen geboren: Sie sind oft kräftiger gebaut, sind behaarter, entschlossener und handlungsorientierter. Andere Männer dagegen, die ebenso Männer sind, werden mit einer etwas stärker ausgeprägten femininen Seite geboren: Sie tendieren dazu, die Ästhetik ihrer Umwelt stärker zur Kenntnis zu nehmen, sie sind beziehungsorientierter und insgesamt empfindsamer. Dasselbe gilt für Frauen. Manche Frauen werden mit einer feminineren Energie geboren, andere Frauen haben auch viel von ihrer männlichen Seite mit ins Leben bekommen.

Das Gleichgewicht zwischen männlicher und weiblicher Energie ist jedoch nicht nur genetisch bedingt. Es wird auch durch die Konditionierung in der Kindheit beeinflusst. Wenn ein kleiner Junge beispielsweise von einer Single-Mutter mit zwei oder drei Schwestern im Haushalt aufgezogen wird, dann könnte eine solche „weibliche“ Umgebung ihn mehr in seiner weiblichen Seite stärken. Er könnte dann aber gegen diese Konditionierung rebellieren, wenn er in die Pubertät kommt, und dadurch ein besonders ausgeprägter Macho-Mann werden.

Ein dritter wichtiger Faktor, durch den wir in unserem Gleichgewicht zwischen männlicher und weiblicher Energie beeinflusst werden, ist die Ideologie, mit der wir aufwachsen. Da alles, über das wir hier reden, so ungewiss ist, gibt es Millionen und mehr Theorien darüber, wie ein Mann oder eine Frau sein sollte. Ein Buch erzählt Ihnen vielleicht, dass Sie Ihre männliche Energie verstärken sollten, damit Sie ein Gegengewicht zum Femininen bilden können. Ein anderes Buch erzählt Ihnen vielleicht, dass Sie das Gleichgewicht zwischen männlicher und weiblicher Energie nur in sich selbst finden können.

Ein „bewusster Mann“ ist jemand, der sich seines Wesens und seiner Persönlichkeit bewusst ist und die Art und Weise kennt, mit der er geboren worden ist. Er ist sich seiner wahren Natur bewusst und sieht keine Notwendigkeit, sie zu unterdrücken. Er ist sich auch der unterschiedlichen Formen seiner Konditionierung bewusst, die ihn beeinflusst haben, und dieses Wissen schenkt ihm die Möglichkeit, sich bewusst entscheiden zu können. Seine Männlichkeit bedeutet nicht einfach nur ein quasi automatisches Ausagieren seiner Biologie oder der verschiedenen Stimmen, die ihm gesagt haben, wie er sein sollte. Seine Männlichkeit ist vielmehr so etwas wie ein Kunstwerk geworden: ein bewusstes Geschenk an die Welt, das ihm erlaubt, ganz und gar er selbst zu sein, sich auf seine Stärken zu verlassen und in vollem Umfang an allen Begegnungen mit Menschen mitzuwirken, auf die er einen Einfluss hat.

Sich seiner selbst bewusst zu werden, verändert alles. Beinahe alles, was man tun oder sagen kann, wird sehr unterschiedlich wahrgenommen, wenn man es quasi automatisch tut oder bewusst. Ein einfaches Beispiel ist das Thema Wut. Wenn Sie ärgerlich werden oder die Wut Sie ergreift, dann kann dies sehr leicht ziemlich hässlich werden und sich manchmal auch als Gewalt ausdrücken. Was wir am meisten bedauern, ist meist etwas gewesen, was geschah oder was wir gesagt haben, als wir wütend waren. Den Schaden wieder gutzumachen, den wir in solchen Momenten angerichtet haben, kann für einen Mann sehr schwierig sein. Aber das bedeutet nicht, dass der Ausdruck von Ärger in jedem Fall und immer zerstörerisch sein muss. Wenn Sie damit konfrontiert sind, dass ein Erwachsener ein Kind verletzt, oder wenn Sie die Möglichkeit hätten, etwas gegen eine der großen sozialen Ungerechtigkeiten zu tun, die es auf der Welt gibt, dann könnte der bewusste Umgang mit Ihrer Wut einer der größten Beiträge sein, die Sie zu einer Verbesserung der Welt leisten könnten. Der Unterschied liegt darin, dass der Ausdruck bewusst geschieht. Alles, was man bewusst tut und nicht einfach automatisch, wird durch das Bewusstsein verändert.

Ein „bewusster Mann“ ist kein überlegener Mann. Er ist nicht von vornherein evolutionär weiterentwickelt oder überhaupt weiter gekommen. Er ist ganz sicher nicht reicher oder potenter oder mächtiger als andere Männer. Er hat keine größeren Muskeln, keine behaartere Brust und kein schnelleres Auto. Der „bewusste Mann“ – jedenfalls in dem Sinne, in dem wir dieses Wort benutzen – meint einen Mann, der in der Lage ist, bewusst und deshalb mit einer gewissen Wahlmöglichkeit seine Männlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Er macht sozusagen eine Kunst daraus und handelt nicht einfach nur automatisch.

Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Dieses Buch soll kein Theoriewerk sein, sondern ein praktisches Handbuch. Wir glauben nämlich, dass es eine Anzahl von Dingen gibt, die ein Mann nur über sich erfahren muss, um sein Gefühl von Wohlbefinden zu steigern und seinen positiven Einfluss auf seine Umgebung radikal zu verändern. Wir hoffen, dass wir hier etwas anbieten können, was Ihnen die Möglichkeit gibt, eine größere Wahlfreiheit zu bekommen.

Wir haben die Möglichkeit gehabt, viele Männer zu fragen, was für sie am meisten dazu beiträgt, dass sie sich wirklich in ihrer Haut wohlfühlen. Gleichzeitig haben wir aber auch Frauen befragt, was sie am meisten an Männern schätzen. Wir haben uns hier dann auf die zwölf wichtigsten Eigenschaften konzentriert, die wir als charakteristisch für eine bewusste Männlichkeit ansehen. Nicht jeder Mann besitzt alle diese Eigenschaften im gleichen Umfang. Im Gegenteil, ein Mann kann sich durchaus seiner selbst sehr bewusst sein und dennoch einige der männlichen Eigenschaften überhaupt nicht besitzen. Er hat sich vielleicht einfach nicht dafür entschieden, sie in sich zu entwickeln.

Jedes Kapitel ist in vier Abschnitte unterteilt. Als Erstes definieren wir die Eigenschaft und untersuchen die biologischen Faktoren, die damit zusammenhängen. Dann sprechen wir darüber, was dazu beitragen kann, dass sich diese Eigenschaft in einem Mann nicht entwickelt. Danach bieten wir ganz praktische Handwerkszeuge an. Und schließlich machen wir einige Vorschläge für Frauen – was sie beispielsweise tun können, um jede männliche Eigenschaft in einem Mann mehr hervorzubringen.

Die Eigenschaft. Wir fangen damit an, dass wir jede Eigenschaft abbilden und zeigen, in welcher Beziehung sie zur biologischen Ausstattung eines

Mannes steht. An dieser Stelle können Sie auch entscheiden, ob dies eine Eigenschaft einer bewussten Männlichkeit ist, die Sie in sich selbst als wichtig einschätzen würden. Wenn Sie wissen, dass diese Eigenschaft sich bereits in Ihrem Leben vollständig entwickelt hat, dann freuen Sie sich darüber. Wenn Sie ahnen, dass Sie sie gerne ein wenig mehr entwickeln würden, wie eine Kunstform, dann lesen Sie weiter.

Was dem im Wege steht: An dieser Stelle erforschen wir die Heldenreise, die Sie unternehmen müssen, um jede einzelne männliche Eigenschaft in sich zu entwickeln. Wir alle sind verschiedenen Konditionierungen unterworfen, die es manchmal schwer machen, das Beste in uns hervorzubringen, was wir zu geben haben, und einige dieser Prägungen können sehr schmerzvoll sein. Versuchen Sie sich diese Hindernisse als Teile von sich selbst vorzustellen, die Sie innerlich sabotieren oder Chaos in Ihnen anrichten können, wenn Sie sich ihrer nicht bewusst sind, die aber zu Helfern werden oder sogar Ihren Humor anstacheln können, wenn man sie aus ihrem Schattendasein befreit. Der Schlüssel, um das meiste aus diesem Abschnitt herauszuholen, ist Achtsamkeit. Sich ganz einfach der unbewussten Gewohnheiten bewusst zu werden, die manchmal über mehrere Generationen in Ihrer Familie zurückreichen, mindert ihre Macht mehr, als wenn Sie versuchen würden, sie loszuwerden, oder sich dafür ständig die Schuld geben.

Übungen: In jedem Kapitel bieten wir auch einige ganz praktische Werkzeuge an – Übungen, mit denen Sie schon heute anfangen können, um die jeweilige Eigenschaft in sich hervorzubringen, und zwar auf eine Weise, die nicht nur für Sie subjektiv offensichtlich ist, sondern die auch von anderen Menschen wahrgenommen werden kann.

Für Frauen: Wir sind uns sehr bewusst, dass eine bewusste Männlichkeit ein Thema ist, das nicht nur Männer interessiert. Die Frauen in aller Welt fragen uns oft: „Was können wir tun, um einen bewussten Mann zu finden?“ In jedem Abschnitt sprechen wir darum auch diese Frage an: Wenn Sie gerade in einer Beziehung sind, dann antworten wir auf die Frage: Was können Sie tun, um Ihren Partner zu unterstützen, die jeweilige Eigenschaft in sich hervorzubringen? Und wenn Sie eine Single-Frau sind, dann können Sie in diesem Abschnitt herausfinden, warum ein Mann, der die jeweilige Eigenschaft bereits in sich verwirklicht hat, vielleicht ein guter Partner für Sie sein könnte.

Wir behaupten nicht, dass wir die höchsten Autoritäten in Sachen Mannsein sind. Wir versuchen hier einfach, Ihnen etwas anzubieten, was wir in den vielen Jahrzehnten, die wir beide in diesem Bereich arbeiten, herausgefunden

haben. Das bedeutet auch: Wir teilen unsere Erkenntnisse darüber, wie unnötig viele Männer und Frauen leiden, weil sie ihre biologischen Wurzeln und Bedingungen nicht kennen. Wir können natürlich nicht jeden Aspekt benennen, der einen Mann zum Mann macht, deshalb nehmen Sie sich einfach das heraus, was Ihnen hilft, und lassen Sie den Rest links liegen. Beispielsweise sind wir beide heterosexuelle Männer. Und keiner von uns hat je eine homosexuelle Erfahrung gemacht. Es wäre also reine Arroganz von unserer Seite, wenn wir anfangen, etwas darüber zu sagen, wie homosexuelle Männer sich in einer Beziehung verhalten sollten. Deshalb ist dieses Buch vor allem für heterosexuelle Männer geschrieben worden. Wenn Sie homosexuell sind, sind Sie uns natürlich ebenso willkommen. Kommen Sie herein, machen Sie es sich bequem. Nehmen Sie sich aus diesem Buch, was hilfreich für Sie ist – und verzeihen Sie uns bitte, dass wir homosexuelle Beziehungen hier nicht ansprechen, weil wir einfach nicht gut darin sind.

Außerdem befinden wir uns beide in einer glücklichen monogamen Beziehung. John ist seit 30 Jahren mit Bonnie verheiratet, Arjuna ist mit Chameli seit 13 ehelich verbunden und wir sind sehr glücklich in dieser Art von Beziehung. Aber wir sind uns sehr bewusst, dass es viele Arten und Weisen gibt, ein glückliches Leben zu führen, und dass es ein absolutes Richtig oder Falsch nicht gibt. Manche Menschen probieren beispielsweise heutzutage die Polyamorie aus, eine Lebensweise, bei der man mehrere Partner gleichzeitig hat. Andere haben sich dafür entschieden, Single zu bleiben und einzelne sexuelle Erfahrungen mit unterschiedlichen Partnern zu machen. Wieder andere haben sich dafür entschieden, auf Sexualität komplett zu verzichten. Dieses Buch jedoch ist vor allem für heterosexuelle Männer gedacht, die sich in einer monogamen Beziehung befinden, denn hier sprechen wir aus unserer eigenen Erfahrung und aus vielen Gesprächen mit anderen Männern, die wir in ihrer ähnlich gelagerten Lebensweise unterstützt haben. Bitte nehmen Sie sich also das, was für Sie richtig erscheint, und übersetzen Sie es, damit es in Ihr Leben passt.

Nachdem wir das alles gesagt haben, lassen Sie uns in den ersten und vielleicht sogar wichtigsten Aspekt eines Lebens als bewusster Mann springen: sein Gefühl, eine Aufgabe im Leben zu haben, einen Sinn – und was das für ihn bedeutet.

1.

Er kennt seine Aufgabe und seinen Platz im Leben

In allen Untersuchungen und Interviews, die wir für dieses Buch gemacht haben, haben wir herausgefunden, dass der wichtigste Faktor, der einem Mann ermöglicht, sich wohl und stark in sich selbst zu fühlen, darin besteht, ein starkes und klares Gefühl dafür zu haben, was seine Aufgabe und der Sinn in seinem Leben ist. Es ist der alles entscheidende Faktor einer bewussten Männlichkeit.

Wenn ein bewusster Mann weiß, wo sein Platz in dieser Welt ist – was also sein Beitrag zur Welt sein könnte – dann wirkt sich das auf seine Präsenz und seine Fähigkeit aus, ein liebevoller Partner und Vater für seine Kinder zu sein. Wenn er seine Aufgabe gefunden hat, dann kann er diese auch in seine Beziehung hineinragen. Wenn er zutiefst in seiner männlichen Essenz verwurzelt ist, dann wird die Beziehung gegenüber seiner Lebensaufgabe immer an zweiter Stelle stehen. Die meisten Männer haben stärkere Bindungen und bleibende Freundschaften mit anderen Männern, wenn sie das Gefühl haben, dass sie mit ihnen gemeinsam etwas bewirken können.

Der Mann von heute sieht sich einem interessanten Dilemma gegenüber, das es in dieser Form vorher noch nie gegeben hat – ein Dilemma, mit dem unsere Vorfahren in dieser Weise konfrontiert waren. Wenn wir nur einige Generationen in unserer Geschichte zurückgehen, dann war es völlig klar, was man als Mann in seinem Leben zu erfüllen hatte. Beinahe überall auf der Welt würden Sie dasselbe tun, was Ihr Vater auch schon getan hat. Wenn Ihr Vater Tischler war, dann würden auch Sie Tischler werden. Wenn Sie der Sohn eines Schriftstellers waren, dann würden Sie auch in irgendeiner Form schreiben. Wenn Sie der Sohn eines Königs waren, dann würden Sie eines Tages auch

König werden. Sie hatten da wirklich nicht viel Entscheidungsfreiheit. Selbst wenn Sie nicht genau in die Fußstapfen Ihres Vaters traten, bestimmten die Umstände Ihrer Geburt, dass Sie nur eine ziemlich enge Auswahl hatten und wussten, was für Sie erreichbar war und was nicht. Heutzutage hat ein Mann eine wesentlich größere Wahlmöglichkeit als jemals zuvor, um das zu werden, was er wirklich möchte: Anwalt oder Arzt, Musiker oder Schriftsteller oder sogar Präsident eines Landes.

Das ist ein großer Segen, denn es schenkt uns allen eine wesentlich größere Wahlfreiheit und Möglichkeit. Es führt aber auch dazu, dass wir uns einem neuen Dilemma gegenübersehen, das frühere Generationen so nicht kannten: die große und manchmal belastende Frage: „Was soll ich aus meinem Leben machen? Was ist meine Berufung?“ Heutzutage gibt es alle möglichen Arten von Workshops, Seminaren und Büchern, die Menschen dabei helfen sollen, ihre Berufung zu finden. Dass sie sich so gut verkaufen, zeigt, was für ein wichtiges Thema dies ist – aber es ist für uns ein völlig ungewohntes Thema, keins, für das wir in der Vergangenheit viele Vorbilder hätten. Bei einem modernen Mann kann dieses Thema sogar zu einer Art Panik führen, einer Angst, dass etwas Schreckliches geschehen wird, wenn er sich falsch entscheidet.

In Indien gab es ein Wort für dieses Gefühl, einen angeborenen Platz in der Gesellschaft zu haben. Es wird „Dharma“ genannt. Ein anderer Arjuna, der vor 5 000 Jahren lebte, sah sich einer schrecklichen Entscheidung in der Schlacht von Kurushetra gegenüber: Ob er nun kämpfen sollte und dabei möglicherweise seine eigenen Familienmitglieder töten müsste oder ob er flüchten sollte, was als unwürdiges Verhalten angesehen werden würde, das schlimmer war als der Tod. Weil er in die Soldatenkaste hineingeboren worden war, hatte er nicht wirklich die Wahl, sondern musste seine Pflicht tun – die, für die er geboren war.

Der Mann von heute tanzt zwischen zwei gegensätzlichen Kräften: Einerseits gibt es den Antrieb der hypermaskulinen Trance: Tu deine Pflicht, kämpfe den Kampf, ob du nun daran glaubst oder nicht. Tu das, was man dir gesagt hat. Stelle keine Fragen. Oder folge einem Weg, der dich dahin führt, aus dem auszubrechen, was man von dir erwartet, und nur dem zu folgen, was sich innerlich gut und richtig anfühlt. Ein Mann kann sich fragen: „Was fühlt sich angenehm und richtig gut an?“ – „Was würde ich wirklich gern machen?“ Diese Art Gefühl bringt ihn jedoch mehr in Kontakt mit seiner weiblichen Seite, was für ihn dazu führen kann, dass er sich weniger geerdet, weniger zentriert, verloren und verwirrt fühlt.

Bewusstes Dharma

Viele Männer entdecken heute einen Weg, dieses Dilemma so zu lösen, dass sie es transzendieren und miteinander zu vereinbaren versuchen: Wir nennen dies das „Bewusste Dharma“. Dieses Wort bedeutet, dass man nicht nur einfach losgeht und das tut, was schon der Vater getan hat oder was andere Menschen von einem erwarten, sondern sich in den Gefühlen, die in einem aufsteigen und wieder versinken, nicht verliert. „Bewusstes Dharma“ bedeutet, sich immer tiefer in sich selbst hineinsinken zu lassen, bis zu einem Punkt, wo Sie etwas spüren, was man „das Richtige tun“ nennen könnte. Es bedeutet, das zu tun und sich dafür zu entscheiden, was nicht nur für Sie selbst, sondern auch für alle anderen, die damit zu tun haben, das Beste ist. Manchmal kann das „Bewusste Dharma“ bedeuten, dass Sie für Ihre Familie sorgen, für Ihre unmittelbare Umgebung und vielleicht auch für einige wenige andere in Ihrer Nachbarschaft. Für andere kann die Entdeckung des „Bewussten Dharma“ bedeuten, in eine Rolle zu schlüpfen, die die Bedürfnisse von Millionen Menschen erfüllt: Wenn Sie etwa merken, dass Ihr Schicksal darin besteht, einen Bestseller zu schreiben oder ein Weltklassemusiker zu werden. Der reale Umfang Ihres Einflusses oder Ihres weltlichen Erfolges sind letztlich weniger wichtig als Ihr Gefühl, Ihren wirklich richtigen Platz gefunden zu haben.

Jeder Mann, den wir für dieses Buch interviewt haben, kannte dieses Gefühl des „Bewussten Dharma“ in sich und beschrieb es uns in beinahe gleicher Art und Weise. Es fühlt sich so an, als ob man von einer Macht, die größer ist als der eigene Intellekt oder die eigenen Emotionen, übernommen wird. Ein Mann sagte etwa: „So muss der Große Geist sich durch dich ausdrücken: wie es durch einen anderen nicht möglich wäre. Es ist ein ganz einzigartiger Geschmack, ein Lied, das nur du singen kannst, wenn du dich entspannst und dir erlaubst, ganz und gar du selbst zu sein. Und da es so einzigartig ist, gibt es fast so etwas wie eine Verpflichtung, eine Pflicht, damit herauszukommen. Wenn du dich verzieht, dann kann niemand der Welt dieses besondere Geschenk an deiner Stelle geben.“

„Bewusstes Dharma“ ist eine Integration der männlichen und der weiblichen Energie in einem Mann. Der männliche Teil in ihm hat eine Vorstellung und eine Berufung und kann die unmittelbare Befriedigung seiner Wünsche zur Seite stellen oder sogar ganz opfern, um ein größeres oder wichtigeres Ziel zu erreichen. Auf die weibliche Seite in sich zuzugreifen, ermöglicht ihm, seine

Leidenschaft zu leben – seiner Glückseligkeit zu folgen. Dadurch ist er nicht etwa weiblich geworden, sondern spürt die Balance dieser beiden Energien auf eine achtsame Weise in sich, was ihm ermöglicht, sie zu integrieren und ein ganzer Mensch zu werden.

Lassen Sie sich inspirieren!

Der schnellste Weg, Ihr „Bewusstes Dharma“ in sich zu entdecken, ist durch Inspiration. Inspiration geschieht, wenn Sie in oder zusammen mit anderen Menschen etwas entdecken, was Sie zutiefst inspiriert. Inspiration ereignet sich in Momenten Ihres Lebens, in denen Sie sich besonders lebendig und angesprochen fühlen. In solchen Momenten werden Sie zu einem „Mann, der brennt“. Wenn so etwas geschieht, dann kristallisiert sich in Ihnen eine Vorstellung davon heraus, wie Sie Ihrem Leben den rechten Nutzen geben könnten, und Sie spüren, wie alles plötzlich klarer wird.

Die Art, wie wir dieses Buch geschrieben haben, ist ein großartiges Beispiel dafür, wie man so etwas erlebt. Wir haben dieses Buch erschaffen, indem wir Stunden um Stunden in Johns Haus in Mill Valley miteinander diskutiert haben. Arjuna war für einige Tage dorthin gekommen und dann setzten wir uns einfach in Johns Arbeitszimmer (was so etwas wie eine kleine Höhle ist, die in den Berg hineingegraben wurde) oder wir gingen lange miteinander im kalifornischen Sonnenschein spazieren, wobei uns Johns Hund begleitete. An vielen Tagen standen wir schon mit dem Sonnenaufgang auf, tranken als Frühstück einen schnell gemachten Smoothie und begannen unsere Gespräche um 7 Uhr morgens. Wir machten dann den ganzen Tag so weiter und redeten, voll Energie und Inspiration, manchmal bis elf oder zwölf Uhr abends. Dieser Prozess fühlte sich für uns beide ganz mühelos an. Subjektiv war es so, als hätten wir einfach eine tolle Zeit mit einem wirklich guten Freund, bei der wir einfach das taten, was uns am meisten Spaß machte. Gleichzeitig jedoch erschufen wir ein Buch, von dem wir hoffen, dass es vielen Menschen nützen kann.

Dass ist der Schlüssel dafür, wie Sie nicht nur fantastische Freundschaften zu anderen Männern aufbauen, sondern auch, wie Sie Ihrer eigenen Vision folgen und sie leben können. Lassen Sie sich also von unserer Vision inspirieren, die ein konkretes Ergebnis hervorgebracht hat, das hoffentlich für viele Menschen nützlich sein wird. Und dann bauen Sie Ihren Alltag so auf, das Sie selbst Ihrer eigenen Vision auch folgen können.