

8. Abend:

Wie geht ein Mann mit seinen Gefühlen um?
Selbstnachbevaterung – sich ein guter Vater sein!

THEORIETEIL

Aussöhnung mit dem Jungen in Dir –

Gegenseitiges Bevatern und Selffathering in der Männergruppe

1. Das „Kind im Manne“
2. Eigenbevaterung. MODELL Antihetikon
3. Gegenseitige Bevaterung in der Männergruppe

Jesus hatte keine Kanzel aber eine recht erfolgreiche Männergruppe (Jüngerschaft)

1. Das „Kind im Manne“

Das „Kind im Manne“ wird oft sprichwörtlich zitiert, weil man damit an erwachsenen Männer beobachtete seltsame Verhaltensweisen einigermaßen damit erklären kann:

- Männer spielen für's Leben gerne – man muss sich nur die Spielhallen an bald jeder Autobahnausfahrt anschauen
- Der Mann kauft sich allerlei Spielsachen von Eisenbahnen, Motorräder über Computer bis hin zu (aus Frauensicht kindischen) Zinnsoldaten
- Männer freuen sich wie kleine Kinder wenn ihre Fußball-Mannschaft gewinnt, sie können richtig aus dem Häuschen sein und tanzen herum wie die Kinder

Gebildete Männer meinen, dies sei Kinderkram, aber wie liebevoll pflegen sie dann ihr Spielzeug Oldtimer, wie verliebt sind sie in ihre Firma und das Tagesgeschäft und wie hingebungsvoll im Alter kümmern sie sich um ihren Schrebergarten oder das Hobby.



Der Unterschied zwischen einem Jungen und einem Mann ist oft nur der Preis der Spielzeuge!

Irgendwie geht jeder Mann mit seinem „Kind im Manne“ um – wir Männern spüren dies instinktiv und pflegen es auf unsere Weise liebevoll und wer es gänzlich verdrängt, bekommt es nicht selten in Form von Süchten allzu dick wieder aufs Brot geschmiert.

Die Psychologie arbeitet viel mit diesem Begriff: Inneres Kind. Sie sagt, in unserem Inneren Kind sind die Gefühle, Stimmungen und Glaubenssätze aus der Kindheit gespeichert. Allerdings ist zunächst alles sehr abgekapselt und für Männer schwer zugängliches Gelände.

Wir nennen es auch das Unbewusstsein oder Unterbewusstsein, weil wir es uns eben noch nicht bewusst gemacht haben. Über die Arbeit mit dem Inne-

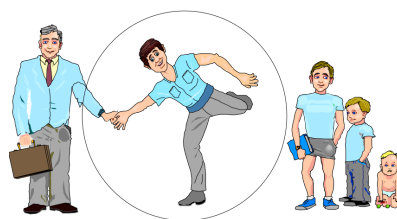


fen einen Dialog mit dem „Inneren“ hinzubekommen.

Das lehren uns schon die Wüstenväter, die ab 280 n.Chr. diesen Umgang mit dem Inneren lehrten mit dem Begriff: **Antirhetikon. =Anti-Rhetorik = Gegenrede**

Unsere Seele erlag seit der Kindheit vielen Versuchungen. Ablehnungserfahrungen machten uns bitter, Aggressionen wären wichtig gewesen um uns durchzusetzen, über viele harte Erfahrungen haben wir nicht nachgedacht und haben nicht vergeben und sind darüber diffus dauerhaft traurig, Freunde haben uns verlassen und wir haben Angst wieder verlassen zu werden. Die Seele – so argumentieren die Wüstenväter ist verunreinigt und kann darum Gott nicht sehen.

Mt 5,8: „Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.“



Viele Männer haben sich irgendwann als sie erwachsen wurden von ihrer Kindheit gänzlich verabschiedet. Sie kamen in harte Her-

ausforderungen in Ausbildung oder Beruf und drückten alles was ihnen einst gut tat weg. Sie arbeiteten hart und beachteten ihre Gefühlswelt dauerhaft nicht. Das Bild preußischer Männlichkeit ist durchaus noch immer nicht tot – viele Männer haben lebensphasenweise wirklich fast keine Gefühle mehr oder nehmen zumindest keine mehr wahr – ausgenommen beim Sex natürlich – da bricht dann alles übermächtig aus ihnen hervor.

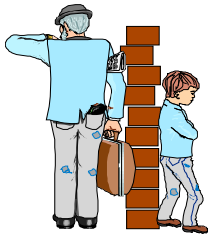
Bei jedem von uns war sehr vieles beim Verlassen des Elternhaus alles andere als aufgearbeitet, man war froh, dass man endlich sein eigener Herr war und man hat irgendwann abgelegt, was einem kindisch erschien und man hat sich vor den immer wieder von den Botschaften der Seele – nämlich den von ihr gesendeten Gefühlen abgegrenzt. Man meinte sich schützen zu müssen von allem „Arbeitsfeindlichem“ oder es kam einem einfach kindisch und unreif vor, was da so an Wünschen aus der Tiefe aufstieg.

Als Mann meint man allzuleicht:

- das Kind wolle immer nur spielen und nichts mehr lernen
- das Kind wolle faul und nutzlos die Zeit verbringen
- das wäre unlogisch und was es sagt unrealistisch

Das mag sein, wenn man Kinder verlassen hat – wenn man sich ihm aber zuwendet wird es immer positiv und dankbar reagieren. Ich habe niemand gefunden, der dadurch, dass er sich seinem Inneren Kind zu wand, so etwas erlebt hat.“

Erika.J.Chopich, Margaret Paul: Aussöhnung mit dem Inneren Kind“, Ullstein 19. Auflage 2005.



1.Kor 13,11: „Als ich ein Kind war, da redete ich wie ein Kind und dachte wie ein Kind und war klug wie ein Kind; als ich aber ein Mann wurde, tat ich ab, was kindlich war.“

Ein Stück weit ist es richtig, nicht mehr auf alles Seelische zu achten, was „von unten aufsteigt“. Bei gewissen

Gedanken wie Rachegefühle, Mord- oder Selbstmordgedanken stimmen auch die Wüstenväter dem zu – man muss verdrängen. Wir leben dann nach guten Regeln und Prinzipien, die einem voranbringen.

Dennoch – so lehren uns die Wüstenväter und Wüstenmütter – darf mein sein Inneres nicht „abtöten“, sonst funktioniert man vielleicht eine Weile – aber die Seele holt einem immer ein – und nicht selten erst an einem Abgrund, wo man sich ihr stellen oder springen muss!

Viele Manager unter Höchstbelastung empfinden nichts von ihrem Inneres mehr, also auch keine Liebe, keine Freunde, kein Hingezogensein. Aber sie denken alle sechs Minuten an Sex – so eine Umfrage. Wer innerlich lebendig sein will, muss die ganze Palette an Gefühlen „parat“ haben – man kann nicht

nur die Glücksgefühle „speichern“ und bei Bedarf hervorzaubern, man kann das Leben nur „im Set“ haben. Antirhetikern heißt bei den Wüstenvätern – man hört, was die Seele einem sagen will und man gibt seinem Inneren eine Antwort – manchmal eine Zustimmung, manchmal eine Widerrede.



Wie Frauen Männer „morden“

Viele Frauen versuchen dem Mann sein „Spielzeug“ auszureden und wegzunehmen. Versuche mal einem Mann sein Hobby schlecht zu machen – er wird kämpfen darum, auch wenn „sie ja Recht hat“.

Die Argumente kann man mit dem Verstand einsehen

- es sei unverantwortlich soviel Geld auszugeben
- es sein unnütz, wo man doch soviel nützliches mit der Zeit anfangen könnte
- es sein unlieb ihr gegenüber, weil sie dann zu kurz käme

Lässt er es wirklich „ihr zuliebe“ fallen, fühlt er sich wie tot an.

Das „Kind im Manne“ schließt daraus dass es

- falsch und nicht vertrauenswürdig
- unbeachtenswert und nutzlos
- verlassen und einsam
- ungeliebt und unerwünscht
- unwichtig und eben nicht liebsam sei .. es müsse sich gefälligst ändern oder weggehen.

Das „ungeliebte Kind im Mann“ rumort aber doch im Inneren des Mannes und macht nun erst recht Probleme und die Frau hat keinen besseren Mann als danach – weit gefehlt. Sie hoffte er würde die Zeit, das Geld, die Liebe doch nun in sie investieren! Er dagegen wird sich trotzig wie ein kleines Kind innerlich ihr gegenüber verweigern.

Da spielt dem Manne zu viel „Mama“ mit und da ist er sowie schon recht allergisch ´drauf, wenn er es geradezu riecht von Müttern dominiert zu werden, macht er sich aus dem Staub – zunächst innerlich, dann äußerlich.

Wie Männer reagieren können

Das Kind versucht entweder anpassungsbereit zu sein, auf dass sie mich endlich mögen oder aber es versucht durch Trotz, Wut, Schmolten, Wutanfälle die anderen zu zwingen ihm endlich gutes zu tun und ihn zu lassen wie er ist. Männer sind häufig erziehungsresistent. Wer nicht positiv auffallen kann, der versucht es eben mit Negativem!

Eine weitere Reaktion ist die Projektion: Keiner liebt mich - sagen wir uns vielleicht und bekommen es nicht einmal selbst mit uns hin. So brauchen wir immer die anderen, um uns wohl zu fühlen. Einerseits strengen wir uns aus Angst vor dem Verlassen werden an, dass die anderen uns loben, lieben und gut finden, andererseits haben wir aber auch Angst vor Vereinnahmung und Beherrscht werden, dass wir uns, wenn sie uns mal wirklich nahe sein wollen, vorschnell zurückziehen und ausweichen. So bleibt uns eigentlich nur eine Wahl – die Isolation. Und die hat schon bei vielen Männern zugeschlagen. Fragt man Männer ab 35 - fast keiner hat mehr einen guten Freund.



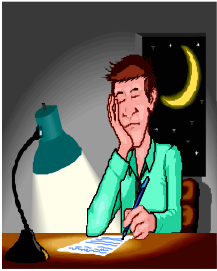
Uns bleibt eigentlich nur der Weg nach Innen - wir müssen wieder den Kontakt zu unserem Innenleben aufnehmen, ihn üben und lieben lernen, wie uns die Wüstenväter es lehren. Mittlerweile arbeiten schon viele Psychatrien mit diesen Uralten Methoden aus dem 3. Jahrhundert.

„Möglicherweise haben alle Selbsthilfebücher, Workshops und Psychotherapien nur ein Ziel: **Uns zu helfen, mit uns in Kontakt zu kommen, damit wir uns nicht alleine fühlen.**“

Erika.J.Chopich, Margaret Paul: Aussöhnung mit dem Inneren Kind“, Ullstein 19. Auflage 2005.

Schluss mit der Projektion

Die Grundgefühle der Ablehnung, des Verlassen sein, des Unverstanden seins sind in jedem Manne da und seien seine Eltern noch so gut aufgestellt gewesen sein – es gibt keine perfekten Eltern. Selbst Jesus musste diesen tödlichen Schmerz gekannt haben – sein letzter Satz auf Erden war: „Mein Vater, warum hast du mich verlassen?“. Wo war Josef während seiner Wirkungszeit – zum letzten mal hören wir von ihm als Jesus 12 war und im Tempel vor ihm ab-



gehauen war – zu früh für einen Vater sich von seinem Sohn zu verabschieden.

Viele Gefühle rumoren in unserem Inneren, auch wenn wir sie nicht spüren und kommen sie hoch und wissen wir nicht woher sie kommen, projizieren wir sie auf andere und machen sie Schuld an unserem Unbehagen.

- die Mutter ist schuld, weil sie immer an mir herumnörgelte
- der Vater ist schuld, will er nichts mit mir machen
- die Frau ist schuld, weil sie mir meine Freiheit nimmt
- die Firma ist schuld, weil er keine Anerkennung gibt
- der Pfarrer, der Pastor ist schuld, weil er sich nicht um mich kümmert und nie anruft

Wir weichen der Eigenverantwortlichkeit für unser Inneres aus und machen andere für unseren Gefühlszustand verantwortlich.

Die anderen ...

- verlassen mich und kümmern sich nicht um mich
- weisen mich zurück und wollen nichts mit mir zu tun haben
- versuchen mich fremd zu bestimmen und wissen besser was mir gut tut als ich
- lehnen mich ab wie ich eben bin und akzeptieren mich nicht



In Wirklichkeit aber habe ich selbst keine Vater- und Mutterschaft für mein inneres Kind übernommen – ich bin es der mich verlassen, mich lieblos behandelt, missachtet, misstraut.

Wenn der innere Junge keine Beachtung von dem Inneren Erwachsenen bekommt, sucht er es bei anderen und versucht sie zu veranlassen ihn doch zu lieben. Wenn sie nun endlich zu mir Verbindung aufnehmen würden und mich mögen würden, dann ginge es mir doch endlich besser. Wenn ich das kriege, was ich gerade will, fühle ich mich kurzfristig wohl, dann aber wenig später muss ich die anderen wieder dazu bringen, sich mir zuzuwenden. Was für stressiges Leben, wenn man sich selbst nichts geben kann und man immer auf andere angewiesen ist. Das ist keine männliche Freiheit.



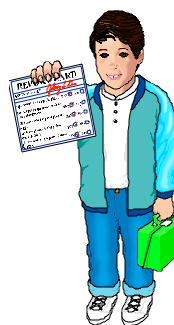
Ps 131,2: „Fürwahr, ich gab meiner Seele Frieden und nun ist sie ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter; wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir.“

Viele klagen zu Recht ihren Vater an. Er ist wirklich oft zu Recht der richtige Ort unserer Aggression. Aber wenn wir ehrlich sind, wir sind auch nicht besser zu unserem inneren Jungen wie er es zu uns als Kind war. Da ist genauso viel Härte, Lieblosigkeit,

Gleichgültigkeit, Grenzenlosigkeit da wie wir es eben bei ihm als Muster gelernt haben. Insofern müssen wir nicht nur unseren Vater anklagen, dass er uns ein schlechter Vater war, sondern wir selbst sind uns ein schlechter Innerer Vater. Das ist die Hauptvaterwunde, sie ist in uns – nicht nur in ihm – er hat sie uns ungewollt eingepflanzt.

Man geht mit seinem Inneren so um wie die Eltern mit einem umgegangen sind.

- Waren wir dem Vater egal, so ist unser Inneres uns egal
- War er hart und unnachgiebig zu uns, so gehen wir mit uns selbst sehr hartherzig um
- War er brutal und gewalttätig, so vergewaltigen wir unser Inneres nicht weniger heftig



„So wie wir als Kinder behandelt wurden, so behandeln wir uns während unseres ganzen restlichen Lebens“

Alice Miller: „Am Anfang war Erziehung“ Frankfurt, Shurkamp 1983.

Der lieblose Erwachsene in uns ist oft ein Abbild unserer Eltern, Großeltern, Geschwister, Lehrer... wir können unser inneres Kind genauso kritisieren, anklagen, beschuldigen oder abwerten oder ablehnen, so wie wir selbst als Kind kritisiert, angelogen, beschuldigt und abgewertet worden sind, und wir benutzen dazu oft dieselben Worte.“

Erika J. Chopich, Margaret Paul: Aussöhnung mit dem Inneren Kind“, Ullstein 19. Auflage 2005.

Wenn wir unser inneres Kind gering schätzen, brauchen wir uns nicht wundern, dass andere es auch mit uns tun oder wir projizieren es in sie hinein und wollen andere manipulieren, uns zu lieben.



- durch traurig sein ... und niemand tröstet mich
- durch ärgerlich sein ach wenn mich doch einer verstehen würde
- durch zurückgezogen sein .. ach, wenn doch endlich einer auf mich zu käme

2. Eigenbevaterung -Selfparenting

Der „heilvolle Erwachsene“ oder der heilende „Innere Ersatzvater“ für dein Kind ... „ist der transzendente Teil, der eine direkte Verbindung zu deiner höheren Macht hat eben die Präsenz des Göttlichen in uns, des höheren Elternteiles des glaubenden Menschens ... Wir müssen akzeptieren, dass es letztlich nicht unsere Eltern sind und nicht Gott, die uns verlassen haben... es sind die vielen Schutzmechanismen, die uns abtrennen von uns. Sie haben, wenn alles fehlschlug, geholfen uns geschützt obwohl sie uns inzwischen kaum noch gut tun, zögern wir doch, sie loszulassen.

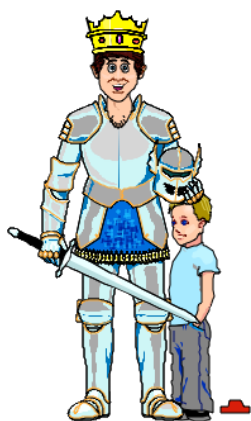
Philip Oliver-Diaz, Patricia A.O. Gormen: “12 Steps to selfparenting”

Es geht also nicht darum zu fragen, wie viel Menschen haben mich insgesamt geliebt, sondern zu fragen wie kann ich zu einem liebenden Mensch werden, der andere und damit auch sich liebt.

Mindestens 10 mal, angefangen schon im Buch Mose, stellt uns die Bibel die Aufgabe, den Nächsten zu lieben, damit es uns selbst gut geht.

3. Mo 19,18: „Du sollst dich nicht rächen noch Zorn bewahren gegen die Kinder deines Volks. Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst; ich bin der HERR.“

Eph 5,28: „So sollen auch die Männer ihre Frauen lieben wie ihren eigenen Leib. Wer seine Frau liebt, der liebt sich selbst.“



Anscheinend gehen wir auch so mit unserem Inneren um, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Schlechte Nachricht für Gewalttätige und gute also für Menschen wie Mutter Theresa.

Selffathering – ist die Gott-Vater-Ich-Beziehung

Die Methode, die wir in der Männerarbeit empfehlen nennen wir Selffathering. Wir müssen von Gott dem Vater lernen, wie er mit uns umgeht, sein Wesen der Vaterschaft integrieren in uns und so umgehen lernen mit uns selbst, wie wir denken, dass er

mit uns umgehen würde.

Dieser Gott

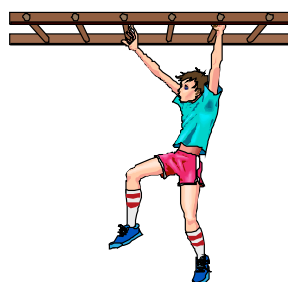
- ist gnädig und voller Geduld zu unserem Inneren kleinen Jungen
- liebt den Inneren kleinen Jungen über alles und mag ihn, wie er ist
- will, dass es ihm gut geht und dass er sich prächtig entwickelt

Abgrenzung von anderen „unliebsamen Erwachsenen“

Söhne (und Töchter auch) merken, dass wenn sie nach Hause gehen, sie in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Hier braucht Abstand – warum?

Eltern schieben oft die Schuld für ihre negativen Emotionen auf das Kind ab: Menschen die sich nicht selbst lieben können, machen meist die anderen Schuld dafür:

- Du bist schuld daran, dass es mir schlecht geht
- Du bist noch mein Sargnagel, wenn du so weitemachst
- Du bist schuld, wenn ich wütend bin
- Du hast dir die Schläge zu Recht verdient, ich verfare nur gerecht mit dir
- Du machst mich noch verrückt
- Wenn du anders wärest, dann wäre ich viel glücklicher
- Du machst mich unglücklich



Dann sollen wir uns mehr Mühe geben, dass der andere seine Gefühle besser

unter Kontrolle hat – das ist aber nicht möglich, der andere muss ja selbst zuschauen, dass er seine Seelenarbeit hinbekommt und er wieder friedlich wird. Da kann doch ich fast nichts dazu beitragen.

Unser Abgetrenntsein von unserem Inneren, wo man uns klarmacht, dass man schuld an dem ist, wie es anderen geht, beginnt in der Familie und wird von Generation zu Generation weitergegeben.

Bradshaw, John: „Das Kind in uns“ München, Knaur, 1992

Erlernung von Eigenverantwortlichem Umgang mit meinem Inneren

Ich selbst kann entscheiden wie ich auf Äußerungen und Haltungen anderer reagiere:

Meine eigene Reaktion auf den Angriff entscheidet ob ich verletzt bin oder nicht, ich muss mich nicht grämen, wenn mich einer gerade nicht liebt, das ist nicht schlimm, weil es ja Gott gibt, der mich liebt

Ich bin für die Gefühle der anderen zu mir nicht alleinverantwortlich, vielleicht habe ich Mist gebaut, doch wie bitter sie ihr Herz gegen mich machen, geht mich nichts an, das ist ihre Sache und ich kann das auch nicht sofort wieder gut machen

Ich kann andere nicht beeinflussen wie sie denken, weder durch Anpassung noch Wut kann ich sie beeinflussen, ich kann nur auf meinen Seelenhaushalt Acht geben

Ich kann mich selbst glücklich machen, indem ich diese Gott-Vater-Ich Beziehung pflege, ich sterbe nicht, wenn andere mich ablehnen, ich muss nur auf Abstand gehen



Zu oft gehen wir mit Schuldgefühlen umher, weil wir denken, wir sind schuld, dass es den anderen schlecht geht. Oft schämen wir uns, weil uns die Eltern sagten, es ist etwas faul in dir, du bist unmöglich. Etwas ist falsch in dir. Da müssen wir vehement widersprechen – ANTIRHET-KON!

Authentische Beziehungen suchen

Eine wesentlich Grundvoraussetzung für Nähe und Intimität lautet: Wir müssen uns selbst nahe sein. Solange wir Nähe von außen erwarten, werden wir sie nie richtig erleben und auch nicht fähig sein, sie mit anderen zu teilen. Wollen wir einen Menschen nahe sein, so müssen wir erst mal wissen, wer wir sind, was wir fühlen, was wir denken, wo unsere Stärken liegen, was uns wichtig ist und was wir wollen. Wenn wir all das für uns selbst nicht wissen, wie sollen wir denn einen Menschen daran teilhaben lassen.

Anne Wilson Schaefer: „Die Flucht vor Nähe. Warum Liebe die süchtig macht, keine Liebe ist“ München 1992

Wer sich nicht selbst nahe sein kann, kann es auch anderen nicht. Es gibt Menschen, die ihr Leben lang

versuchen Gott nahe zu kommen über Gebet, Hingabe, Meditation und mehr – solange sie ihr eigenes Leben, ihren eigenen Schmerz nicht anschauen wollen, können sie auch Gott nicht nahe kommen. Wie schön ist es doch mit anderen in einer Männergruppe seinen Schmerz zu teilen, der sich von Kindesbeinen an angesammelt hat – wie langweilig jedoch, wenn wir am äußerlichen Gerede über Politik, Fußball und Job stammtischartig hängen bleiben. Dann kann man auch über Politik, Fußball und Job so emotional reden – seine Gefühle sozusagen auf diese Themen überleiten und dann tut auch dies der Seele gut.



Viele sehnen sich nach Verbindung mit anderen – wir können uns ihnen nur verbunden fühlen, wenn wir uns selbst verbunden fühlen.

Viele Menschen meinen, dass sie ihre besten Gefühle bekommen, wenn sie von außen

etwas bekommen

- Mehr Kontakte - mehr Verbindungen
- Mehr Bestätigung - mehr Sex
- Mehr Verständnis – mehr Akzeptanz

Die besten Gefühle aber kommen wenn wir selbst uns gute Eltern sind und uns und anderen diese Gefühle vermitteln. Mütterlichkeit und Väterlichkeit zählt sich innerlich und äußerlich aus. Wer nur äußerlich sucht, wird bald zum Süchtigen und will immer mehr haben, wo dich äußerlich alles begrenzt ist. Sie werden immer das Gefühl haben nicht genug zu bekommen.

Instinktiv versuchen wir das von anderen zu bekommen, was wir von unseren Eltern nicht bekommen haben, gerade Menschen, die selbst keine Verbindung zu ihrem Inneren haben, suchen immer die Verbindung nach außen. Menschen, die nicht verbunden sind, meinen immer andere seinen nicht verbindlich zu ihnen – das ist 100% Projektionsverhalten. Irgendwann geht man ihnen aus dem Weg.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, wir wären in der Lage aus eigener Kraft heil werden, denken wir, dass man andere Männer braucht um heil zu werden. Nichtchristen sprechen von Selbst-

heilkräften, Christen meinen Gott allein könne das tun – eins ist genauso falsch wie das andere. Verletzung geschah durch Menschen, das Böse benutze Autoritätspersonen und Freunde, um unser Inneres zu zerstören, und auch dieser Gott ist diesbezüglich auf sein Volk angewiesen – er kann – oder sagen wir er will

es nicht anders tun: Er braucht Autoritätspersonen (Seelsorger, Geistl. Väter und Mütter, Leiter) und Freunde um uns wieder heil zu machen – aber es geht nicht ohne Eigenanteil. – wir selbst müssen einen anderen Umgang mit unserem Inneren erlernen und dazu benötigt man Muster.

Unser liebevoller Erwachsener braucht Verhaltensmuster, er muss spüren, wie so etwas sich an-



fühlen oder aussehen kann, geliebt zu sein, um es nachmachen zu können. Menschen lernen auf der Seelischen Ebene nicht durch Bücher oder Vorträge – sie lernen durch Imitation, Abkucken und Nachahmung, wir müssen theaterhaft „nachäffen“ bis es real geworden ist.

Selbst-Bemutterung

Jungen die von Müttern symbiotisch vereinnahmt wurden, brauchen ein Mutterersatz-Vorbild die das nicht tut und dennoch liebt. Sonst schwingt die Angst vor Vereinnahmung bei jeder Frauenbegegnung mit.

Die Mutter hält, liebkost, berührt, streichelt das Kind. Sie schützt es vor Ansprüchen von außen. Der Wunsch nach Bemutterung wird sexualisiert. Männer wünschen sich dann passiv von ihren Frauen „bedient“ zu werden. Frauen, die ihr Bedürfnis nach Bemutterung ignorieren gehen lesbische Beziehungen ein und hoffen so irrtümlicherweise das Bedürfnis gestillt zu bekommen. Schmerzbeladene Frauen lehnen Bemutterung genauso heftig ab wie schmerzbeladene Männer es mit Bevaterung halten – so reagieren angsthaft und emotional abweisend darauf – das kommt von dem falschen Bild von Bemutterung und Bevaterung und die Angst all das schlimme nochmals erleben zu müssen.



Selbst-Bevaterung

Die Wüstenväter raten uns vorwichtig und barmherzig väterlich gutmütig mit dem Inneren Kind umzugehen. Es kann eben, wenn es nicht liebevoll behandelt wird auch anders: Wut, Trotz, Innere Verweigerung, Hassgefühle ... Kinder können so brutal und nervig mit ihren Eltern umgehen, wenn man nicht liebevoll mit ihnen umgegangen ist.

Die Wüstenväter lehren aber nicht nur Güte und Nachsicht, sie lehren uns zwar dem inneren Kind nicht den Willen des Erwachsenen aufzuzwingen, aber manchmal ist es wichtig ihm Grenzen zu setzen.

Aus dem nein des Vater (oder der Mutter) wird ein inneres nein beim Kind gegenüber schädigendes Verhalten .

So baut es eine Innenstruktur auf, die es stabil durch Leben begleitet.



- das Kind will Süßigkeiten aber der Erwachsene bremst,
- das Kind will mehr Spaß haben aber der Erwachsene begrenzt es, um sich nicht durch noch mehr Alkohol oder sinnlosen Zeitvertreib vor dem PC in Gefahr zu begeben
- das Kind ist wütend um will drauf losschlagen, der Erwachsene lehrt es, sich zu beherrschen und es erst mal anders zu versuchen
- das Kind ist mürrisch und reagiert launisch und zieht ein beleidigtes Gesicht auf und das Vater sagt, das lässt Du jetzt – er schützt das Kind vor sich selbst.



Das ist Antirhetikon – sagt das Innere Kind, du musst hart sein zu dir, so widersprechen wir und treffen die Entscheidung uns zur Güte, sagt das Innere Kind, ich will Rache, so entscheiden wir uns anstelle dessen für Gutes tun, sagt das Kind, pass dich an, so grenzen wir uns ab.

Die Wüstenväter wussten für jede Seelenbotschaft eine Antwort und sind Vorbild der heutigen Psychologie.

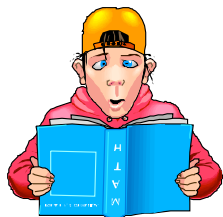
3. Gegenseitige Bevaterung in der Männergruppe

Eine Untersuchung ergab dass Väter einen besonderen Burnoutschutz genießen. Während ihr gleichgeschlechtlichen als Single lebende Kollegen wesentlich öfters in einer Burnoutklinik landen, scheinen sie durch ihren Zwang zur Unterhaltung für nichtberufliches ihr Inneres voller kriegen. **Wer seine Väterlichkeit lebt wird nie einen Sinnverlust verzeichnen müssen** – er lebt ja für die ihm Anvertrauten, was ja schon an sich Sinn macht. Natürlich ist Vatersein nicht gleichbedeutend wie im Vaterprinzip zu leben. Auch ein Vater wird verletzt von seinen Söhnen und Töchtern, er wird beschuldigt nicht genug gegeben zu haben, andere projizieren ihre Verwunden auf ihn



und trüben das Bild von ihm vielleicht dunkler ein als es real ist.

Insofern muss jeder Mann es mühsam erlernen sein Herz aufzumachen – das geht nur in einer Männergruppe in der Offenheit, Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit anvisiert wird. Es dauert lange, sehr lange bis unter Männern Vertraulichkeit wächst. Wir in meiner Männergruppe mit 7 Männer sind seit 3 Jahren zusammen, zuerst als Dienstgemeinschaft für ein CMT, dann als zwecklose Männergruppe in komtemplativen Sinne. Erst jetzt bezeichnen wir uns als Freunde, bringen unsere Beziehungsproblematik auf den Tisch – wie oft haben wir über Ehe gesprochen **bis dass jeder erst mal wirklich jetzt seine Ehe-Probleme überhaupt erst mal beschreiben konnte.**



Viele neue Männer in Gruppen kommen als wortlose Männer, weil wir nur über äußere Dinge nachgedacht haben, Die Frauen sind uns da mal wieder meilenweit voraus, weil sie schön immer sich Gedanken zur Erziehung machen mussten, schon immer Zeitschriften mit allerlei Psychogelaber gelesen haben, oder sich in der Regenbogenpresse die echten oder angedichteten Probleme der

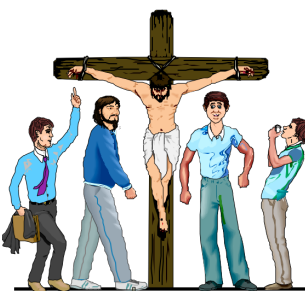
Stars zu Gemüte geführt **haben. Frauen greifen dann auch noch zum Telefon und plaudern, Männer trauen sich nur in geschäftlichen Sachen anzurufen, wenn's keinen sachlichen Grund gibt –**

nur zum Plaudern würde ein Mann nie einen anderen anrufen. Männer machen das anders – sie gehen Angeln, reden den ganzen Tag kein Wort und fühlen sich dann am Abend bestens verstanden.

Burnout geschieht durch mangelnden Umgang mit der Seele.

Irgendwann riegelt sie ab und verweigert ihre Funktion. Es ist wie bei einem heißgefahrenen Auto, sicher, es fährt noch eine ganze Weile, aber findet man die Ursache für das Heißlaufen nicht, bleibt es irgendwann stehen und es ist mehr kaputt als nur das Loch im Kühler oder das mangelnde Öl oder die lecke Wasserpumpe. Das **Problem – nicht jeder ist grad Seelenklempner und kennt sich mit den Inhalten unter seiner Kühlerhaube aus** – also wie soll man reden, wenn man nicht mal weiß über welche Teile man überhaupt reden müsste. Man braucht also einen Grundkurs über die Inneren Antriebe und Wirkmechanismen eines Männer-Motors (=Männerherz) um überhaupt über Inneres reden zu können.

Darum verwenden junge Männergruppen einen Arbeitsbuch mit Themaführer mit Fragen, sonst können sie kaum beim Thema bleiben- Männergruppen die schon ein bis zwei Jahre zusammen sind meiden erfahrungsgemäß jeden Führer, weil man es geschafft hat sich zu jedem Thema mitzuteilen.



Die berühmtesten Männer, die lange „Oben“ waren hatte alle einen „geheimen“ Ring von 3-4 Männer um sich, mit denen sie sich fast wöchentlich trafen um ihre Seelenhygiene wieder herzustellen.

Zinsendorf versuchte dies durch seine Chöre

– also Gruppen von Menschen die ähnliches Lebenslied singen (in den gleichen Problematiken stehen) – durchzuorganisieren. Da gab es den Chor der verheirateten Männer und es wurde gesprochen wie man mit der Frau und den Kindern klar kam, da gab es welche die das Lebenslied der auf Partnersuche befindlichen gemeinsam sangen und da wurde über den Heiratsmarkt debattiert, da gab es dem Bauernchor, der über Fruchtfolge sprach usw. . Jeder musste sich in mindestens 2 Chören befinden und Sonntags ab 4.00 Uhr nahm er sich Zeit für jeden Chorleiter bis 10.00 Uhr zum Gottesdienst, wusste er, was er zu predigen hatte und das war dann eine einhundertprozentig „volksnah“ und zeitgemäße Predigt – nicht wenige kamen darin namentlich vor.



Wer nahe an seinen Problemherd ist, brennt nicht aus, er weiß ja dass er kämpft und das ehrt ihn sogar, zumindest

er hat 'ne gute Story für die Männergruppe und seine

Wahrnehmung wird von den anderen gelobt. **In ist, wer viel zu berichten weiß von seinen inneren Seelenlandschaften.** Er hat irgendwann eine „innere Straßenkarte und weiß wie er tickt. Oft wird im Erzählen das Problem wirklich deutlich und wer es in seiner Wurzel erkennt, hat weniger Stress und die Lösung schon fast gefunden.



Richtig auskennen in seiner Seele tut sich Mann erst, wenn er seinem Vater auf die Schliche gekommen ist. **Der Vater schreibt insgeheim dem Sohn die Gebrauchsanweisung für das Leben** – auch wenn ihm das nicht bewusst ist, schaut der Sohn sich den Gefühlsumgang des Vaters eins zu eins ab. Man sagt, dass ein Sohn letztendlich nicht sehr viel weiter kommt als sein Vater, alles macht er sehr sehr ähnlich wie sein Vater tickt ...



und doch würde er es nie zugeben wollen, denn wer will schon der Sohn dieses Mannes sein?

LITERATURTEIL

Henri Nouwen, „Du bist der geliebte Mensch - Religiös leben in einer säkularen Welt“ Herder 1993

Daniel Hell: „Die Sprache der Seele verstehen - Die Wüstenväter als Therapeuten, Herder Spektrum 2006

Anselm Grün: „Der Himmel beginnt in dir – die Botschaft der Wüstenväter für heute.“ (Herder 2007)

Brennan Manning: „Kind in seinen Armen - Gott als Vater erfahren“, SCM Brockhaus 2011

FOLIENTEIL

Das „**Kind im Manne**“ spricht auf äußere Bilder an

Ich brauche jetzt

- Freiheit
- Ungebundenheit
- Abenteuer
- Ruhe

..... wahre Männlichkeit



Männliche Symbole wirken wie Fetische auf Männer, das Innere will sich ausdrücken und kann es eben nicht anders als über Sachen und Heldenfiguren

Das Kind im Manne lebt und will sich ausdrücken



Männliche Symbole wirken wie Fetische auf Männer, das Innere will sich ausdrücken

Wer mit seinem Inneren nicht inspirierend umgeht, brennt innerlich aus



„Burnoutsymptome“ sind erst ein kleiner Anfang auf dem Weg in den Burnout.

Christliche Männerbewegung - www.c-men.de - hfg

Der Innere Junge braucht



Männer sind eigentlich nur großgewordene Jungs

Christliche Männerbewegung - www.c-men.de - hfg

Die Wüstenväter ab 280 n.Chr. waren die ersten christlichen Therapeuten



Die Abbas (Wüstenväter) halfen Tausenden von der römischen Christenverfolgung traumatisierten jungen Männern – die Ammas (Wüstenmütter) kümmerten sich um die Frauen.

Diese kamen nach 3-5 Jahren zurück und gründeten tausende kleiner Klöster in Europa. Ihre Methoden entsprechen dem Umgang mit dem Inneren Kind heutzutage.

Christliche Männerbewegung – www.cmen.de – hpR

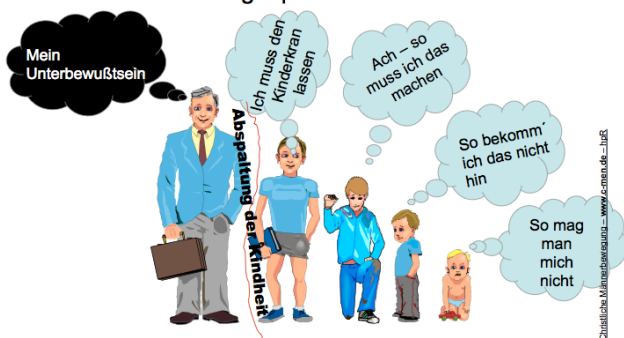
Das Jungenherz wird einfach totgeschwiegen



Der Innere Junge hat bei diesen Sätzen reale Sterbensängste

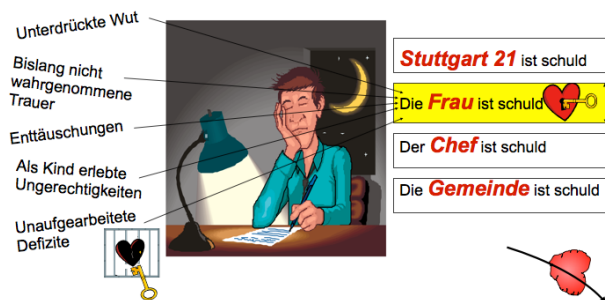
Christliche Männerbewegung – www.cmen.de – hpR

In unserem „inneren Kind“ sind alle Gefühle, Stimmungen und Glaubenssätze aus der Kindheit gespeichert.



Die Erfahrungen in der Kindheit werden zu den Glaubenssätzen des Erwachsenen

Der Wutbürger kanalisiert plötzlich seine ganzen Fruste der Kindheit auf ein bestimmtes Wut-Objekt.



Jungenherzen denken noch nicht logisch – ist die Wut plötzlich spürbar da, wird einfach der Nächstliegende niedergemacht

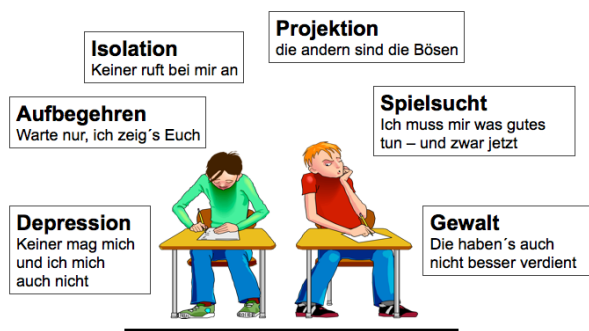
Christliches Männer Training – CMT Thema 3: Hilfe – Ich bin ausgebrannt Folie 3 / 3

Wenn ein Mann sich Gott zuwendet, dann meldet sich das Innere Kind in Form von „hochinteressanten“ Ablenkungen



Die stärkste Waffe des „Inneren Jungen“ sind sexuelle Gedanken

Die innerlich vernachlässigten Kinder machen Probleme



Christliche Männerbewegung – www.cmen.de – hpR

Die Äußeren Situationen sind nur Auslöser der alten Gefühle aus der Kindheit.

„So wie wir als Kinder behandelt wurden, so behandeln wir uns während unseres ganzen restlichen Lebens“

Alice Miller: „Am Anfang war Erziehung“

Waren wir dem Vater egal, so ist unser Inneres uns egal
War er hart und unnachgiebig zu uns, so gehen wir mit uns selbst sehr hartherzig um
War er brutal und gewalttätig, so vergewaltigen wir unser Inneres nicht weniger heftig



Der verwaiste Junge in uns sehnt sich nach Vaterliebe und Mutterliebe ...
... und er weiß, nur der Innere Erwachsene kann ihm dies dauerhaft geben.

Christliche Männerbewegung – www.cmen.de – hfg

Ich bin der Kapitän – ich kann bestimmen wohin mein Schiff fährt

1. Meine eigene Reaktion auf den Angriff entscheidet ob ich verletzt bin oder nicht,
2. Ich muss mich nicht grämen, wenn mich einer gerade nicht liebt,
3. Ich bin für die Gefühle der anderen zu mir nicht alleinverantwortlich
4. Wenn andere ihr Herz bitter gegen mich machen, geht mich nichts an, das ist ihre Sache und ich kann das auch nicht sofort wieder gut machen
5. Ich kann andere nicht beeinflussen wie sie denken, weder durch Anpassung noch Wut kann ich sie beeinflussen,
6. Ich kann nur auf meinen Seelenhaushalt Acht geben und das muss ich jetzt tun
7. Ich kann mich selbst glücklich machen, indem ich diese Gott-Vater-Ich Beziehung pflege,
8. Ich sterbe nicht, wenn andere mich ablehnen, ich muss nur auf Abstand zu ihnen gehen



Christliche Männerbewegung – www.cmen.de – hfg

Eigenverantwortlich für seine Gefühle zu sein macht mich zum erwachsenen Mann

Eltern schieben oft die Schuld für ihre negativen Emotionen auf das Kind ab:

Du bist schuld daran, dass es mir schlecht geht. Du bist noch mein Sargnagel, wenn du so weitermachst. Du bist schuld, wenn ich wütend bin. Du hast dir die Schläge zu Recht verdient, ich verführe nur gerecht mit dir. Du machst mich noch verrückt. Wenn Du anders wärest, dann wäre ich viel glücklicher. Du machst mich unglücklich

Aufbau neuer Sätze



Menschen die sich nicht selbst lieben können, machen meist die anderen Schuld dafür:

Wenn wir den Inneren Jungen auf den Thron des Vater führen können haben wir es geschafft – unsere Seele ist heil



Mein Innerer Vater



Mein Inneres Kind



Mein Vater im Himmel

..... aber da sind so viele innere Spannungen, die sich dagegen wehren !!!!

Christliche Männerbewegung – www.cmen.de – hfg

Was hat dir dein Vater in dein Servicebuch geschrieben ?



Am wirkungsvollsten sind stille Väter mit geheimen Erwartungshaltungen.

Mann muss mütterlich und väterlich mit dem „Innen Jungen“ umgehen erlernen

Selbstbemutterung



Mütterliche Liebe ist Bedingungslose Liebe
Egal was Du tust – ich liebe Dich

Selbstbevaterung



Väterliche Liebe ist Bedingungs-hafte Liebe
Wenn Du das so tust – liebe ich Dich

Im Kontrast der beiden wächst die Seele des Jungen zu einem reifen Erwachsenen

Christliche Männerbewegung – www.cmen.de – hfg

Was für ein Vater bin ich mir selbst?

War der Vater überfordert mit uns, sind wir auch mit uns selbst überfordert

War der Vater gewaltbereit mit uns, überfordern wir uns auch selbst

War der Vater hart und unnahbar zu uns, sind wir auch uns selbst hart und uns selbst nicht nahe

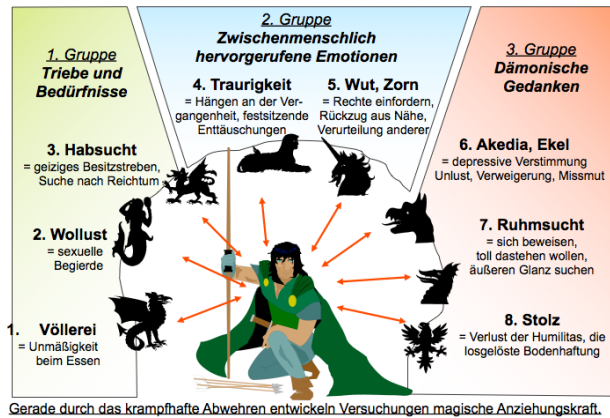
Vermied der Vater alles problembehaftete, wenden auch uns nicht unserem Schmerz zu

War der Vater ein Spieler, so nehmen wir auch alles innere spielerisch

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm(-baum)

Christliche Männerbewegung – www.c-men.de – hrR

Die Versuchungslehre des Wüstenvaters Evagrius Ponticus



Was für eine Mutter bin ich mir selbst?

War die Mutter mir nahe, kann ich auch gut nahe sein zu mir

War die Mutter hart und unnahbar zu mir, ist vieles auch in mir selbst hart und distanziert.

War der Mutter nachlässig mit mir, lasse auch ich in mir vieles schleifen ohne mal nach zuschauen!

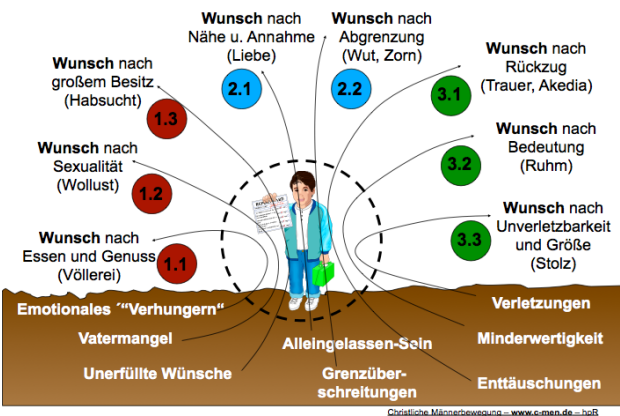
War die Mutter herrisch und unnachgiebig zu mir, gehe auch ich mit mir herrisch in's Gericht.

Verließ die Mutter das Heim, so neige auch ich dazu, mein Inneres zurückzulassen.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm (baum)

Christliche Männerbewegung – www.c-men.de – hrR

Der Junge im Mann



Erwachsene Männer müssen es lernen ihr Inneres zu führen

Der Inner Junge ist beleidigt und wütend ...
... der inner Erwachsene schaut wo es herkommt und gibt ihm Frieden

Der Innere Junge ist frustriert und traurig ...
... der Innere Erwachsene verschafft ihm wieder Freude

Der Inner Junge denkt aus Rache an Sachbeschädigung ...
... der Innere Erwachsene lenkt ihn auf etwas wohltuendes.

Ps.131,2 Fürwahr, meiner Seele habe ich Frieden gegeben und sie ist ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter, wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir

Durch gegenseitige Bevatung in einer Männergruppen wachsen stabile, beziehungs bereite Männer heran.

Wir helfen Dem schon wieder zurecht

Ich bin am Ende

Gott

Bruderschaft ist kein theoretisches Predigtthema, es will gelebt sein

Christliche Männerbewegung – www.c-men.de – hrR