

GANZ UND GAR  
MANN SEIN

!

## Impressum

© 2020 Thomas Rüedi

Umschlaggestaltung, Illustrationen: Thomas Rüedi

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-01005-5

ISBN Hardcover: 978-3-347-01006-2

ISBN e-Book: 978-3-347-01007-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bildnachweise:

Colourbox: 4269624.jpg

iStock.com: 846212084 / 510617393 / 494398757

Publicdomainpictures.net / Karen Arnold / Four Elements

Mother Nature Network 2013 / kilauea\_volcano.jpg

IAK GmbH, Forum International, 2012 / Integrative Neurokardiologie, Marco Rado

Adobe Stock: 3020534 / 320288713 / 71382260 / 145966895

Pinterest: 490048003186447713

Thomas Rüedi

# GANZ UND GAR MANN SEIN

Eine elementare Reise ins Mann-sein

auch für hochsensible Männer



Ich möchte dieses Buch der  
Schweizerischen und internationalen Männerbewegung widmen.

Auf dem Weg zu diesem Buch  
bin ich von vielen Männern und Frauen begleitet worden.

Mein inniger Dank geht an meinen Freund Patrick,  
an meinen „Alien of the ridge“-Bruder Bob,  
an meinen verstorbenen Mentor Emil,  
an Arno, an Björn, Dhvani, Marco und Robert,  
an meine Eltern Kurt + Bigna,  
meine Brüder Andrea und Felix,  
an meine Ex-Frau Erika,  
an viele Männer der Männerbewegung in der Schweiz,

die mich alle auf ihre Weise inspiriert haben,  
dieses Buch zu schreiben.



# Inhaltsangabe:

Inhaltsangabe: .....	6
Vorwort: .....	10
1. Kapitel: Grundlagen .....	21
Orientierung in einer radikalen Ganzheit.....	21
Gender .....	25
Der „Hochsensible Mann“ - HSM .....	26
Mit innerer Arbeit den Boden für eine aktuelle, männliche Identität legen ..	27
Der elementare Weg ins Mann-sein.....	32
2. Kapitel: Prägende Erfahrungen aus dem Herzenskriegertraining .....	35
3. Kapitel: Mut zu einer aktuellen, männlichen, kraftvollen Identität .....	38
4. Kapitel: Die Suche nach dem Vater als Initiationsweg.....	43
5. Kapitel: die „innere, kollektive und Initiations-Arbeit“ in der Männergruppe - Geschlechterdialog .....	47
6. Kapitel: Die „innere Männerarbeit“ mit sich selbst - „im eigenen Saft schmoren“ .....	53
7. Kapitel: Eine Reise in die Elemente - in die elementaren Kräfte des Mann-seins: .....	61
8. Kapitel: Das Element FEUER = der feurige, lebenswütige, sexuelle, wilde Mann .....	66
Feuerlaufen .....	69
Ein feuriges Gefährt .....	70
Der wilde Mann in dir .....	72
Der Schatten des nicht gelebten, wilden Mannes .....	74
Das Licht im Feuer - Begeisterung - Freude .....	75
Die Hitze im Feuer - der Mut zur Wut als Lebenskraft (ohne Gewalt).....	77
Marsianische und plutonische Aggression .....	81
Gewalt.....	82
Die Herzens-Wut-Übung .....	86
Sexualität .....	92
Sexualität und Zeugungskraft als Kreativität leben .....	98
Schattenaspekte der Sexualität - Missbrauch.....	99
9. Kapitel: Das Element ERDE = der körperliche, geerdete, genährte, sinnliche, beheimatete Mann .....	105

Sich mit dem Element ERDE in der Erde erden .....	107
Der physische Körper.....	108
Uns um unser Bauchgefühl kümmern .....	112
Sport, Fitness und Bewegung .....	114
Der subtile oder energetische Körper.....	119
Selbst-Fürsorge .....	121
Wo bin ich als Mann zuhause? .....	122
Meine Geschichte zum Thema „zuhause sein“.....	126
Die Nahrung und das Genährt-sein .....	129
Esskultur - Lebensmittel, Slow oder Fast food?.....	130
Der ganz bewusste „Stuhl-Gang“.....	133
Berührung, Sinnlichkeit und Nähe.....	133
Sexualität mit Intimität und Berührung .....	137
Ein Schatten der Erde: „das Grounding des Mannes“ .....	137
Schattenarbeit Erde 2: Scham und Beschämung .....	139
<b>10. Kapitel: Das Element WASSER = der humorvolle, herzoffene, emotionale, fürsorgliche, flexible Mann .....</b>	<b>142</b>
Emotionen, Gefühle ausdrücken - emotionale Intelligenz.....	143
Der herb-männlicher Umgang und Humor .....	144
Unseren weiblichen Teil entdecken.....	145
Unsere sanfte, gefühlvolle Seite entdecken.....	146
Gefühlmässige Selbstfürsorge - Fürsorglichkeit für andere .....	149
Das innere Kind .....	151
Emotionale Abnabelung .....	152
Mann, öffne dein Herz.....	155
Das emotionale Intelligenz-Training mit Hilfe von High Tech .....	157
Psychohygiene - zur Ruhe kommen .....	160
Im Männer-Tagebuch schreiben.....	162
Das tiefe Gespräch unter Männern.....	163
Flexibilität und Toleranz.....	164
Dankbarkeit empfinden und ausdrücken - samt Schatten .....	167
<b>11. Kapitel: das Element LUFT = der atmende, wissende, verstehende, integrale, geistige Mann .....</b>	<b>170</b>
Der Geist - unsere mentale, kognitive Kraft - und sein Schatten .....	171
Standpunkte in der 5-Elemente-Männerarbeit .....	174
Die integrale Sichtweise - Growing up .....	176
Gleichstellung der Geschlechter .....	179
Männliche Identität und Integrität: .....	181
Mann-sein als mittlerer Weg .....	186
Der Atem - Geben und Nehmen.....	188
Die Leichtigkeit des Seins.....	190

Der Schatten der Leichtigkeit - das Leichtgewicht .....	193
Riechen und Duften: .....	194
Als Mann eine Vision haben.....	196
Das Labyrinth als initiatischer Weg .....	199
Lebensweisheit - geistig weise Männer .....	202
<b>12. Kapitel: das Element RAUM / QUINT-ESSENZ = der spirituelle, sehende, in sich ruhende, weise Mann .....</b>	<b>205</b>
Das fünfte Element = Quintessenz .....	205
Mann und Spiritualität .....	206
Spiritualität erfahren - mit Hilfe unseres Körpers .....	207
Spiritualität erfahren - mit Hilfe des Geistes.....	209
Meine persönliche, spirituelle Geschichte.....	210
Meditation .....	212
Ausflug in den tibetischen Buddhismus - Dzogchen.....	213
Kontemplation .....	214
Weisheit (weibliches Prinzip) und Methode (männliches Prinzip).....	216
Der weise Mann .....	218
Integrale Spiritualität .....	222
Das spirituelle Herz.....	223
Deine Meditationsecke.....	224
Die 4-Schritte-Meditation.....	225
Schattenaspekte des Elementes Raum/Quintessenz .....	227
<b>13. Kapitel: GANZ UND GAR MANN SEIN - Aufbruch in eine vollblütiges, kraft-strotzendes, wildes, liebevolles und reifes Mann sein.....</b>	<b>229</b>
Literaturhinweise und Links: .....	238



## Vorwort:

„Bis heute haben nur die wenigsten von uns Männern wirklich gewählt ... gewählt sich ganz bewusst aufzumachen auf den Weg zu einer neuen, aktuellen Identität als Mann!“

Ich möchte mit dem folgenden Sprichwort von meinem kürzlich verstorbenen Freund und Lehrer Emil Neff <sup>1</sup> dieses Buch einleiten:

*„Wir wählen immer - auch wenn wir nicht wählen, wählen wir ...!“*

**A**m Anfang steht für mich das Erleben in der heutigen Zeit, dass ich selber und viele Männer bewusst oder unbewusst registriert haben, dass ihre Rolle und Identität als Mann in sich und in der heutigen Gesellschaft aufgebrochen ist. Gleichzeitig gibt es auch eine beachtliche Gruppe von Männern, die sich diesbezüglich auf das komplette Ignorieren dieser Aktualität verlegt haben und sich noch in einem tiefen und festen „Winterschlaf“ befinden - so nach dem Motto „was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss“ oder „gibt es ein Problem?“...

Seit der Emanzipationsbewegung der Frauen hat sich die, früher seit Jahrhunderten um nicht zu sagen Jahrtausenden, doch recht klar definierte Rolle und Identität von uns Männern verändert, sie scheint irgendwie unerklärlich abhanden gekommen sein, sie ist nicht mehr was sie mal war. Verunsicherung greift um sich, bei uns Männern aber auch bei den Frauen. Diese Veränderung und dieser Aktualisierungsprozess dauert bis heute an, ist wichtig, notwendig und sinnvoll und wir sind unseren Frauen-Kolleginnen als Gegenüber dankbar, dass sie diejenigen waren, die diesen Prozess mit grosser Kraft angestossen haben, gebrochen haben mit alten Mustern und uns vorangegangen sind.

Wir Männer leben also schon seit längerem in einem, von uns meistens unbewussten, Zustand des Nicht-Wählens, der Improvisation, des Suchens nach dem was uns verloren gegangen ist bzw.

nach etwas Neuem. Selbst diejenigen Männer unter uns, die sich diesem Männer-Emanzipations-Prozess bewusst gestellt haben, finden sich oft in der Situation wieder, als Mann mit einem konstanten Suchlauf unterwegs zu sein und nur sehr wenige gelebte Vorbilder in ihrem Umfeld vorzufinden. Diese Vorbilder sind Männer, die sich erfolgreich einerseits von der alten Patriarchen-Macho-Kotzbrocken-Rolle, aber auch von der als Reaktion darauf auch kulturell entstandenen, nicht weniger problematischen Nice-Guy-Mollusken-Nummer verabschiedet haben. Diese handverlesenen Männer-Vorbilder sind schon vor Jahren verdienstvollerweise aus dem Tiefschlaf erwacht und haben meist aus einer eigener, persönlicher Not heraus sich auf den Weg gemacht, eine neue, aktuelle, starke, fürsorgliche und authentische Identität und Rolle als Mann zu finden. Die Erfolgreichsten dürften dabei diejenigen gewesen sein, die gemäss dem Gedicht von Pablo Picasso <sup>2</sup> nicht danach gesucht, sondern gefunden haben bzw. vom Neuen gefunden wurden; also nicht im Alten einfach die schon bekannten Antworten wiedergekauft haben, sondern wirklich im komplett Neuen, in einem echten sog. Schwellenraum etwas ganz Neues gefunden haben. Es geht also um das Finden, Erspüren, Erarbeiten und Umsetzen einer typisch männlichen Emanzipation, um einen ureigenen Prozess, der nur dann kraftvoll und erfolgreich ist, wenn er völlig eigenständig und eigendynamisch ist und nicht als Abklatsch der Frauenemanzipation daher kommt.

**W**as mich heute ganz grundsätzlich beschäftigt als Mann, Männerbewegter, Männerbewegender, Ex-Co-Präsident des Vereins maenner.gr <sup>3</sup> und Gründer von „Ganz-und-Gar-Mann-sein“ ist, dass einerseits durch das heute aktuelle, medial geführte, auf das Kollektiv ausgerichtete „**Männer-Bashing**“ mit praktisch täglichen, einseitigen Berichterstattungen zu gewalttätigen und sexuell-übergreifigen Männern - die es zweifellos gibt - wir Männer mächtig unter Druck stehen, jedoch die Männerbewegung in diesem Land nicht in der Lage ist dies öffentlich in eine Differenziertheit zurechtzurücken - scheinbar eingeschüchtert von der Kraft der feministisch geprägten meetoo#-Welle ...? Hier scheint bei den Medien die simple und

grundfalsche, ähnliche und vergleichbar gefährliche (Un)Logik in Gang zu sein, dass ja alle Moslem weltweit Islamisten seien ...!

Andererseits scheint mir auch die schlichte Power, die Freude am Mann-sein bei vielen Institutionen und Autoren der Schweizer Männerbewegung, die vor lauter sicherlich gut gemeinter und auch als ein Teil davon sinnvoller, schonungsloser Analyse und wissenschaftlicher, soziologischer Untersuchungen des Themas „Mann“ und „Gender, fast vollständig auf der Strecke geblieben zu sein.

Aus der „**männerbewegten Emanzipations-Saftpresse**“ sollte meiner Meinung nach ganz am Anfang ein köstlicher, feiner und nährender Saft heraustropfen und uns erquicken, aufstellen, motivieren und in Gang setzen - wie der Saft aus dem Fläschchen der Comix-Figur Asterix...! Mit der Energie und Freude dieses Saftes in unserem Blut, mit diesem Benzin im Tank oder dieser Energie in unseren Batterien, können wir dann tief und gründlich in unsere individuellen und kollektiven Untiefen blicken, Analysen und Recherchen machen, wie denn das Mann-sein heute aussehen soll und was nun zu tun ist - und nicht umgekehrt, sonst ist der Burn-out, die Depression, der „No future“-Frust, die Scham riesengross, nahe und ziemlich gewiss.

Ich hatte das Glück mit Björn Thorsten Leimbach <sup>4</sup> einen solchen Mann, ein **Männer-Vorbild**, zu finden und bei ihm zusammen mit 30 anderen Männern im Jahre 2010 das Herzenkriegertraining zu absolvieren (siehe auch später). Bei diesem Training und auch später als Assistent bei ihm, konnte ich mich mal so richtig satt trinken von diesem köstlichen Saft und dieser für mich zentralen Energie und Kraft, diese Freude am Mann-sein kosten, in mich aufnehmen und integrieren - ich zehre heute noch davon und möchte diese hier auf meine Weise aufleben, weiterleben lassen nachdem diese in meinem persönlichen, inneren Eichenfass jahrelang gereift ist - und diese an möglichst viele andere Männer weitergeben ...

Ein weiterer Mann, der für mich ein Männer-Vorbild darstellt, ist Robert Augustus Masters <sup>5</sup>, ein Amerikaner der seit vielen Jahren Männerarbeit vom Feinsten leistet, hald eben leider nur in der USA. Ich kenne ihn von seinen Büchern, von seinen YouTube-Videos, seiner Homepage und Newsletter, aber habe ihn bisher noch nicht physisch kennenlernen dürfen. Er hat das für mich fundamentale Buch „TO BE A MAN - A Guide to True Masculine Power“ geschrieben, welches ich mir vor ca. 3 Jahren zum erstem Mal sozusagen auf der Zunge vergehen liess. Wir werden von ihm im Verlauf des Buches mehr hören.

Gut dass wir heute auch in einer Zeit der fast täglich erlebbaren, politischen, männlichen **Anti-Vorbilder** leben - repräsentiert durch einen Teil der sog. „Leader unserer Welt“: Donald Trump, Recep Tayyip Erdoğan, Jair Bolsonaro, Wladimir Wladimirowitsch Putin, Benjamin Netanjahu, Baschar al-Assad, Mohammed bin Salman ... habe ich noch einen vergessen?

Sie alle haben es verdienstvollerweise auf sich genommen - selbst wenn wir sie nicht persönlich kennen und wir nur auf die Aussagen der Medien abstellen können - für die heutige Männerbewegung Männerfiguren der abschreckenden Sorte zu sein, als Beispiele dafür wie Männer daher kommen, wenn ihre persönliche Entwicklung in mehreren Anteilen unvollständig, ja vielleicht auch schon gescheitert ist. Sie strahlen für einen Teil der Menschen, die sie oft sogar demokratisch als Staatsoberhäupter gewählt haben, in ihren Ländern Macht, Charisma, Sicherheit und Stärke aus, sind jedoch in Tat und Wahrheit in meiner Wahrnehmung meist aggressive, korrupte, despotische, sexistische, unvollständige und machtbesessene Männer, die für mich als lebende Beispiele zeigen, was es heisst nicht „ganz und gar Mann“ zu sein - Anschauungsunterricht vom Feinsten! Es bleibt jedoch die Frage, wieso so viele Menschen trotzdem auf sie reinfallen ...?

Sie zeigen auf jeden Fall den dringende Bedarf an, dass wir Männer, du und ich, uns aufmachen uns zu emanzipieren und besser als sie zu werden. Oder?

**G**erade in diese Zeit, in dem ich dieses Buch schreibe, trifft mich (nach leisen Hinweisen der letzten Jahre) aus heiterem Himmel die volle Erkenntnis und Gewissheit - eine Erkenntnis deren konkrete Erforschung erst vor 15 Jahren zum ersten Mal ernsthaft begonnen wurde - die Erkenntnis, dass es neben sog. „normal-sensiblen“ Menschen, Männern und Frauen, auch sog. „hochsensible oder -sensitive“ Menschen gibt - und natürlich die Erkenntnis und Gewissheit, dass ich seit meiner Geburt auch einer von ihnen bin... Die Erfahrungen und Forschung rund um diese Thematik zeigt, dass ca. 15-20% von uns Männern sog. „hochsensitive Männer“ sind (man geht heute davon aus, dass es ca. gleich viele hochsensitive Frauen gibt). Hochsensitive haben genetisch und auch durch erlernte Verhaltensweisen ein sehr viel sensibleres „Nervenkostüm“ als die sog. Normalen; sie sind nicht krank, sondern haben einfach ein anderes Nervensystem und sie fühlen sich oft unmännlich und nicht „normal“; so haben sie beispielsweise eine sehr differenzierte und tiefgründige Wahrnehmung, Verarbeiten die Eindrücke langsamer, sind schnell von ihrer Umgebung überflutet und hören manchmal „das Gras wachsen“.

Was die Sache nun wirklich problematisch macht, ist dass hochsensitive Männer (HSM) überproportional oft verächtlich als Softies oder sog. „Warmduscher“ bezeichnet und verspottet werden. Bei den Frauen oder auch in asiatischen Ländern wird Sensibilität sehr viel besser als etwas Positives akzeptiert und auch wertgeschätzt. Diese Tatsache macht aber diesen Männern das Mann-sein äusserst schwierig - angefangen vom Kind bis zum Erwachsenen. Diese Buben, Jugendlichen und Männer fühlen sich oft als „E.T.'s“, und werden wegen ihrer Eigenheit oft von den Eltern, den Lehrern und dann im Berufsleben in einen sog. „normalen Lebensstil“ umgeschult und vergewaltigt, in ihrer Eigenart unterdrückt und gemobbt.

Diese Erkenntnis rückt die ganze Männerarbeit noch einmal in ein neues, anderes Licht: es gilt nun nämlich diesen beiden „Grundtypen“ von Männern in der Männerarbeit Rechnung zu tragen und diese einzubeziehen. So sollen durch die Arbeit in diesem Buch ei-nerseits die sog. Normal-Sensiblen oder „Normalo's“ ihre

weicheren, rezeptiveren Seiten entdecken und andererseits die hochsensiblen Männer - z.B. durch das Lernen Grenzen zu setzen, einen Standpunkt erfolgreich vertreten - ihre härteren Seiten kultivieren lernen ... und das nota bene ohne dass die Grundprägung des jeweiligen Types verlassen, unterdrückt oder abgelehnt werden muss.

In diesem Zusammenhang ist es mir ein Anliegen an dieser Stelle zu sagen, dass ich mich selber gerade auch auf Grund meiner Hochsensibilität in der Lage fühle, dieses Buch zu schreiben. Hier kann ich meine hochsensiblen Aspekte in den Bereichen Körperwahrnehmung und -sensorik, tiefe Emotionalität und Empathie, mentale und kognitive Fähigkeiten und Spiritualität einbringen. Ich bin dafür heute sehr dankbar und kann ein Geschenk darin erkennen, hochsensibel zu sein.

**W**ährend der Verfassung dieses Buches bei der Beschäftigung mit einer vertieften Körperarbeit hat mich noch etwas in voller Härte getroffen. Es ist eines der grössten Schattenthemen bei uns Männern - die Scham. Mir wurde dabei bewusst, was für einen überragenden Stellenwert sie in der heutigen Männerarbeit haben muss - körperlich, vegetativ, emotional, mental - und möchte sie in diesen, verschiedenen Zusammenhängen aus dem Dunkeln, aus dem Schatten, aus dem noch weitgehend Unbewussten hervorholen und beleuchten.

Dabei handelt es sich bei der Scham um einen individuellen und auch um einen kollektiven Schatten. Scham ist wahrscheinlich eines der stärkst tabuisierten Themen unter Männer überhaupt, das jeden von uns in seinem Selbstbewusstsein trifft, aber eben auch im sozialen Kontext extrem belastend sein kann. Und sie hat natürlich auch mit den vorherigen Thema zu tun, mit Hochsensibilität, wo das Thema Scham sozusagen „potenziert“ bei uns ankommt. Scham ist schwierig fassbar und ist höchstwahrscheinlich dasjenige Körpergefühl - sie steckt sozusagen tief in unseren Knochen - und diejenige Emotion, die uns am stärksten daran hindert uns zu entfalten und uns als Mann je voll und ganz wohl und stark zu fühlen.

**M**eine Motivation dieses Buch zu schreiben ist es, diejenigen Männer mit einer Wegzehrung zu stärken, die schon mit dem Thema unterwegs sind (wie beim Radrennen „Tour de Suisse“ am Wegrand zu stehen und eine Flasche hinzustrecken ...), diejenigen Männer zu unterstützen und ihnen ein paar verlässliche Wegweiser auf einem stellenweise holprigen und nebligen Pfad zu setzen, die gemerkt haben, dass da heute definitiv irgendwas anders ist ... und vielleicht auch den einen oder anderen Mann mit einem Tropfen dieses wahnsinnig köstlichen Saftes auf seine Lippen aus dem Winterschlaf, aus der Starre des Schlafs der mehr und mehr „Ungerechten“ zu erwecken und in der Gegenwart begrüßen zu dürfen.

**B**ei diesem Prozess geht es in erster Linie einmal am Anfang voll und ganz im Hier und Jetzt und ganz als Mann in deinem Körper anzukommen und die grosse Kraft Mann-zu-sein zu spüren und anzunehmen.

**ÜBUNG 1: „DEN WILDEN MANN IN MIR ERWECKEN!“**

*Diese männliche Kraft des wilden Mannes entsteht, wenn du dich aufrecht in deiner ganzen Grösse hinstellst, deinen Körper vollständig ausfüllst, tief atmest und diesen weckst, die angenehme Wärme darin spürst, mit den Füßen fest im Boden verwurzelt bist und deinen Blick gerade und ohne jede Angst hinaus richtest, offen, klar und weit und mit einem Lächeln im Gesicht. Dann hebst du deine Arme wie ein Sieger in die Höhe und verstärkst damit die Sache noch. Damit ist eine unerklärliche, innere Freude verbunden als Mensch Mann zu sein und der Drang dieses zum Ausdruck zu bringen - zu Juchzen, zu Tanzen, zu Lachen, oder aber sie auch still und im ganzen Körper strahlend zu geniessen ... und dazu z.B. den Song von Phil Collins „Hang In Long Enough“<sup>6</sup> lautstark hören ... (dieser Song als Ganzes hat für mich genau die Energie, Kraft, das Lebensgefühl eingefangen; der Text allein mag unser Thema nicht abdecken).*

*Also Mann, mach einen Download, setz die Kopfhörer auf, stehe auf und tue ES .....! Gut, oder?*

**S**o wollen wir nun also zusammen eine Reise tun, eine Reise ins Mann-sein, zur Freude am Mann-sein, zur Freiheit ein Mann zu sein. Die Stationen dieser Reise sind die in unserer Kultur schon seit Jahrtausenden bekannten Elemente FEUER - ERDE - LUFT - WASSER und RAUM/QUINTESSENZ. In ihnen werden wir alte, archaische und neue, neuzeitliche Anteile von Männlichkeit entdecken. Dabei habe ich mir erlaubt, die 5 Elemente für mich als Mann in meiner Lebenserfahrung und Intuition neu zu entdecken, ohne mich wissentlich an die abendländischen bzw. morgenländischen 5-Elementelehren anzulehnen.

Als weiteres Hilfsmittel wollen wir uns auch mit einem Navi, einem GPS von heute ausrüsten - mit einem integralen, ganzheitlichen Betriebssystem <sup>7</sup>, damit wir nicht verloren gehen oder wir etwas Wichtiges bei dieser Reise vergessen oder übersehen.

Aber auch der konkrete Einbezug der verhältnismässig neuen Erkenntnis der zwei Männer-Typen „normal-sensibel“ und „hoch sensibel“ soll ein wichtiger Anteil dieses Buch sein.

Und schliesslich wird es dann hauptsächlich in den zu diesem Buch gehörigen, in den nächsten Jahren geplanten Männerseminaren auch darum gehen einerseits durch hautnahe Erfahrungen von Initiationen in die Elemente-Kräfte unsere alten Wurzeln als Männer ganz tief in uns wieder zu erwecken, die von unseren Ahnen kommen.

Und zusammen mit der Erforschung und Erfahrungen von unseren neuen, neuzeitlichen Wurzeln des Mann-seins andererseits, werden diese Erlebnisse uns Orientierung im täglichen Leben geben können und helfen erfolgreich in dieser Energie aktiv zu werden - für uns als Individuen mit uns selber, als Mann mit unserer auserwählten Frau, als Vater und Vorbild für unsere Kinder, als väterlicher Vorgesetzter oder Chef im Betrieb, für das Kollektiv der Männer bzw. für uns Männer mit Frauen im Geschlechterdialog.

**D**ies ist primär ein Buch für Männer, aber auch für Frauen, die daran interessiert sind, etwas darüber zu erfahren, um was es bei einer typisch männlichen, mann-spezifischen Emanzipation gehen kann. Das im Buch gewählte „Du“ ist die Anrede an den Mann in der Ganzheitlichen Männerarbeit und kann von Frauen, die das Buch lesen, sinngemäss als die Anrede an einen ihnen vertrauten Mann betrachtet werden.

**D**er Bezug den ich hier gewählt habe sind heterosexuelle Männer und Beziehungen, möchte aber damit keine Bewertung von anderen sexuellen Orientierungen verbinden.

**D**a ich praktisch veranlagt bin, ist das Buch voll von Übungen, von Bildern, von Reflexionen, von Meditationen und Kontemplationen; es braucht meiner Meinung nach beides - die Theorie und die Praxis, um sich mit den tieferen Aspekten, Inhalten dieses Buches auseinanderzusetzen. Darum werde ich dich immer wieder auffordern, einladen dich auch praktisch mit ihm auseinanderzusetzen. Mein Ziel ist es dein Wesen körperlich, vegetativ, emotional, geistig und spirituell zu motivieren, zu berühren, zu benetzen, anzustupsen und dich herauszufordern.

**F**ür die Arbeit mit diesem Buch empfehle ich dir, ein Tagebuch zuzulegen, das du von Anfang an parallel nutzen kannst, um deine Erkenntnisse, deine Erfahrungen, deine Inspirationen, die Arbeit mit dir selbst und den vielen Themen festzuhalten (siehe auch Kapitel 10.11.).

**S**chliesslich ist es mir als Ü60er-Mann ein Anliegen, sehe ich es heute als meine Aufgabe durch dieses Buch mit dir, lieber Leser, ein paar Erkenntnisse und Erfahrungen aus meinem Leben zu teilen.

**D**ie Schlussphase beim Schreiben dieses Buches wird geprägt durch die Corona-Pandemie, die praktisch die ganze Welt in eine

Verlangsamung gebracht hat. Sie bremst eine hyperaktive Welt aus, lässt sie in Ängste eintauchen, bringt die in der westlichen Welt so dominante Wirtschaft durch einen „Shut down“ in arge Bedrängnis, lässt Menschen um ihre Existenz fürchten und die Todesopfer, die leider auch zu beklagen sind, werden uns plötzlich sehr bewusst. Viele Menschen und Männer fühlen sich auf sich selbst zurückgeworfen, in einer Art und Intensität, die gerade diejenigen am meisten trifft, die schon lange keine oder noch nie Zeit für sich und für ihre Bedürfnisse hatten. Oder sie sind als Väter und Partner in eine intensive Familienzeit hineingezwungen, die Konflikte heraufbeschwört, aber sie auch einlädt nun spontan und plötzlich ihre kreativen, offenen und lebensbejahenden Seiten neu zu entdecken. Mir haben die Corona-Viren den Raum gegeben, dieses Buch in diesen Tagen weitgehend fertig schreiben zu können - mir kam der Gedanke „die kleinen Kerle wollen, das ich es jetzt fertig schreiben kann“. Die Post-Corona-Zeit, die nun anfängt anzubrechen, gibt uns Männern hoffentlich auch mehr Zeit und Raum, die wir für unsere weitere E-Mann-zipation brauchen. Ich bin gespannt, was dieses globale Erdbeben für weitere Auswirkungen hat, ob es uns nun gelingt zu erwachen, uns zu besinnen und ein neues, nachhaltiges Kapitel in der Weltgeschichte aufzuschlagen ...

