

# Vorwort

„Alles kein Problem!?“ ein Text (in Kurzversion) vom Visionssucheleiter Christian Kirchmair, geb. 1956

Was geht im Mann der heutigen Zeit vor? Am meisten beschäftigt ihn, wie er seine Familie erhalten und ernähren kann. Es gilt, die Partnerschaft harmonisch zu gestalten, die Kinder bestmöglich zu erziehen und ihnen ein guter, präsenter Vater zu sein, Freundschaften zu pflegen und zu bewahren -und dann sollte Mann natürlich auch noch für sich selber was Gutes tun... Das ganze Programm versucht der moderne Mann bestmöglich zu erfüllen – spürt aber gleichzeitig ein permanent schlechtes Gewissen, dass es zu wenig sein könnte, glaubt alles im Alleingang bewältigen zu müssen und fühlt sich innerlich allein gelassen und einsam.



christian-kirchmair.at

Und dennoch - auf die häufig gestellte Frage “Wie geht’s dir denn?“, bekommt man vom Großteil der heutigen Mannsbilder noch immer die übliche lapidare Antwort: “Mir geht’s gut. Alles kein Problem!“... Wovor fürchten sie sich denn, die Männer? Warum trauen sie sich nicht, sich wirklich zu zeigen und präsent zu sein - mit allem, was sie als Mensch und Mann ausmacht? Spüren sie denn den Krieger, den Liebhaber, den Magier oder den König nicht mehr in sich? Wo ist ihr Mut? Wo ist ihre Liebe? Wo ist ihr Wille? Muss Mann alles mit sich selbst ausmachen - und nur ja nicht mit jemand anderem über seine tatsächlichen Gefühle reden?

Diese Thematik beschäftigt mich schon seit langer Zeit. Und heute noch frage ich mich öfter, warum das so ist. Wieso sich Männer nicht viel mehr untereinander austauschen und sich Hilfe holen, warum sie sich hinter Äußerlichkeiten verstecken, warum sie sich über alles Mögliche identifizieren - Autos, Geld, Geilsein, Besitztümer jeder Art, Arbeit, Sport, Medienkonsum, - anstatt sich wirklich zu zeigen, so wie sie eben sind? Je genauer ich hinschaue, desto mehr erschreckt es mich, wie sehr wir Männer die Verbindung zu uns selbst, unseren Frauen und Kindern, zur Natur und zu unserem Planeten verloren haben. Das Industrie- und das darauf folgende Informationszeitalter haben uns völlig aus den natürlichen Zusammenhängen gerissen. Wir haben den Fokus für das, was wirklich “Leben“ bedeutet, verloren und sind in eine Art Oberflächlichkeit und Orientierungslosigkeit zurückgefallen. Die zivilisierte Welt von heute schneidet uns von unserer Lebendigkeit und Natürlichkeit ab, verhindert, dass wir spüren, was seit Jahrhunderten, ja Jahrtausenden in uns angelegt ist. In unseren Körpern tragen wir die alten männlichen Instinkte. Ihnen können wir uns gar nicht entziehen, sie sind ein Teil von uns. Unser Schatten bindet uns an die Erde. Unser Licht bleibt in uns verborgen.

Unterstützung geben könnte uns der Beistand von Älteren, die an uns weitergeben, was sie im Leben erfahren und gelernt haben. Doch die älteren Männer unter uns, die den Krieg miterlebt haben, sind zwar körperlich zurückgekehrt - geistig sind die meisten aber noch immer (mit sich selbst) im Krieg und schaffen es nicht, sich in ihrer Kraft oder Verletzlichkeit zu zeigen. Die Söhne und Enkel folgen ihnen nach, weil sie systemisch an deren Schicksal gebunden sind und können daher meist auch nur äußere Werte weiter geben. Bezüglich der inneren Werte bleiben sie aus Mangel an Vorbildern stumm, wie ihre Väter und Großväter.

**Christian Kirchmair** leitet seit vielen Jahren Visionssuchen für Jugendliche, Männer und Erwachsene. Er ist auch bei [www.meninthewoods.at](http://www.meninthewoods.at) manchmal als weiser Ältester mit dabei.

# Einführung

Unsere Welt hat sich im Vergleich zu vor 20, 50 und 100 Jahren sehr verändert.

- Die Monarchie wurde weitgehend durch demokratische Republiken ersetzt.
- Erst durften seit 1848/49 Männer frei wählen gehen und ab 1920 auch die Frauen.
- Das manuelle Handwerk wurde durch Prozesse und Maschinen industrialisiert.
- Neue Technologien sparen viel Zeit bei einfachen Tätigkeiten – zB Waschmaschine
- Die Erfindung der Anti Baby Pille ermöglicht Frauen eine neue sexuelle Freiheit.
- Heute wird vieles globaler, digitaler und komplexer. Das fordert den Mensch wie nie.

Jede Veränderung hat immer zwei Seiten. Auf der einen Seite bringt sie uns auch Fortschritt und auf der anderen Seite entstehen dadurch neue Unsicherheiten. Man kann sich nicht einfach auf das verlassen, was einmal war. Wird eine Veränderung nicht integriert, so wird sie abgestoßen und kann nichts Neues hervorbringen. In solchen Fällen würden fortschrittliche Veränderungen wieder rückschrittlich werden. So kann man das heute auch in der Politik erkennen.

Das Leben verändert sich also immer als Teil unserer laufenden Entwicklung als Mensch(heit). Viele Menschen bemerken heute besonders stark, wie sich die Veränderung scheinbar immer mehr beschleunigt. In immer kürzeren Lebensjahren gibt es immer stärkere Neuerungen. Und das beeinflusst die Stabilität der Männer, Frauen und Kinder. Es gibt viel Orientierungslosigkeit.

In all diesem Wandel bemerken wir auch, wie sich die Rollenbilder von Mann und Frau und damit die Beziehungs-, Familien- und Arbeitswelten verändern.

In diesem Text beschäftigen wir uns mit den Ursachen und Auswirkungen die all die Veränderungen auf das männliche Selbstbewusstsein haben. Und anschließend gehen wir der Frage nach, was MANN-SEIN eigentlich ist.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und freuen uns über deine Sichtweise die du gerne schriftlich per Webseite oder Facebook teilen kannst.

Kontakt über: [www.waytowealth.at](http://www.waytowealth.at), <https://www.facebook.com/WaytoWealthJuntos/>



Mit Herz und Kraft,  
Nico Tonisch & Team

[www.meninthewoods.at](http://www.meninthewoods.at)

## Die Ursachen fangen immer ganz unscheinbar im Alltag an

Ich war einmal in einem Camp, an dem nahmen Männer, Frauen und Kinder teil. Es ging darum als Stammesgemeinschaft für mehrere Tage zu leben. Der grobe Rahmen war organisiert und es waren zwei indianische Älteste eingeladen.

Was ich dabei erleben durfte, spiegelt die Realität wie ich sie sehe erschreckend deutlich wieder. Darum will ich diese Erfahrung mit dir teilen...

Als der ganze „Stamm“ versammelt war, gab es eine Eröffnungsrunde. Alle waren da. Männer, Frauen, Kinder, Älteste und Organisatoren. Jeder konnte etwas sagen oder fragen. Die Kinder bewegten sich frei in der Gruppe.

Während die Ältesten etwas mitteilten und die Erwachsenen zuhörten, waren die Kinder gelangweilt und machten auf sich aufmerksam. Irgendwann kam die Frage auf, wer denn die Verantwortung für die Kinder trägt. Automatisch war klar, jedes Elternpaar achtet auf die eigenen Kinder. Und damit war klar, die Frau achtet auf die Kinder. Die Ältesten sagten zwar, dass die Kinder am wichtigsten in der ganzen Runde sind, aber dennoch hörten die Erwachsenen nur den Ältesten zu und vergaßen dabei auf ihre eigenen Kinder.

Später waren die Kinder bei den Treffen nicht mehr dabei, die Frauen ebenfalls nicht, da diese auf die Kinder geachtet haben und parallel Essen bereitet haben. Somit waren nur noch die erwachsenen Männer und die beiden Ältesten im Kreis vertreten der sich regelmäßig (im Tipi) traf. So sind wir eben konditioniert.

Draußen im Camp fand das Leben mit den Frauen und den Kindern statt, aber im Tipi wurden die Entscheidungen in der „Gemeinschaft“ getroffen. Es war aber eine Gemeinschaft in der nicht alle gleichermaßen vertreten & gehört waren.

Und so kam es dazu, dass die Männer entschieden haben wann es Essen gibt, wie die Pausen und Vorträge eingeteilt werden und sonstige Fragen gelöst werden. Die Frauen hatten es dann im „wahren“ Leben schwer dem zu entsprechen. Und nach einiger Zeit kam es zu Unruhe und einem Aufstand.

Tja... und in der Gesellschaft passierte genau dasselbe. Erst reichte es 1848/49 den Männern, dass einige wenige Aristokraten entscheiden wer wie zu leben hat. Dann war es etwa 1920 den Frauen genug und sie wollten auch politisch mitreden und ab etwa 1960 auch wirtschaftlich eigenständig sein. Und in den 1970er Jahren kam dann die sexuelle Freiheit dazu und seitdem gibt es immer mehr Bestreben der Frauen nach Gleichberechtigung mit den Männern.

Und ich finde das gut so, denn jeder Mensch sollte sofern biologisch möglich, die gleichen Wahlmöglichkeiten haben. Männer werden aber nie Kinder kriegen.

## **Die Auswirkungen werden immer erst schrittweise sichtbar**

In den klassisch „männlichen“ Bereichen in Politik, Wirtschaft und Wissenschaft streben immer häufiger auch Frauen neben ihrer klassischen familiären Rolle mehr Verantwortung und Mitbestimmung an. Sie emanzipieren sich von den Männern, organisieren sich selbst und kümmern sich lautstark um ihre mediale und gesellschaftliche Vertretung und Gleichberechtigung. Frauen reden also mit.

Es gibt (vermutlich nicht wenige) Männer, die diesen Wandel mit Sorge und Unverständnis betrachten, während andere diese Entwicklung begrüßen.

Um nicht in ein zu positives oder zu negatives Urteil zu rutschen ist es mir wichtig erst einmal zu betrachten,

- a) WAS sich für den Mann verändert und
- b) WELCHE Auswirkungen das auf das Mann-Sein hat.

Immerhin fehlt die Frau in ihrer klassischen Rolle, wenn sie neue Wege geht. Und statt nur mit Männern zu konkurrieren, sind plötzlich auch noch die Frauen im Wirtschaftsleben ein bedeutsamer Faktor als Konsumenten und Leistungsträger.

Durch die weibliche Emanzipation ist auch die klassisch männliche Rolle als alleiniger materieller Versorger der Familie weniger bedeutend geworden. Die Frau ist damit weniger abhängig und weniger anwesend als früher üblich.

Und wenn die Frau in der Familie fehlt, müsste das der Mann eigentlich ausgleichen. Weil das aber häufig nicht passiert, sind viele Kinder alleine. Dennoch gibt es Männer, die immer mehr ihre Aufgaben als Vater wahrnehmen und emotional Anteil am Leben der Familie haben wollen. Und dadurch wird dann möglicherweise auch den Frauen ihre Identität als Mutter genommen.

Der neue Rollenkonflikt erzeugt zusätzlich mehr Spannung in den Beziehungen und durch eine steigende Zurückdrängung der klassischen Institution der Ehe, sinkt die Eheschließung<sup>1</sup>, es steigt die Scheidungsrate<sup>2</sup> und verursacht mehr alleinerziehende und überforderte Mütter, Väter und Kinder als jemals zuvor.

Viele Männer und Frauen müssen diese neue Lebensweise erst noch verdauen.

Auch durch die Industrialisierung, Digitalisierung und Globalisierung wird Arbeit als Einkommensquelle immer weniger wichtig. Damit ist ein weiterer wichtiger Aspekt des Mann-Seins in Gefahr. Ein Mann hat sehr oft in der Arbeit (der Jagd) seine Mission, seinen Sinn und seine Erfüllung gefunden. Heute ist das schwerer.

---

<sup>1</sup> In Deutschland von 700.000 jährlich (1960) zu 380.000 jährlich (2011) – Tendenz gleichbleibend

<sup>2</sup> In Deutschland von 11% (1960) zu 52% (2005) – Tendenz aber wieder sinkend: 41% (2015)

## Der innere Druck auf den Mann steigt

Wenn die äußeren Umstände (Arbeit, Geld, Partner) keinen Halt mehr geben, dann wird es notwendig innere Stabilität zu haben. Und da wird man oft erst unsicher, denn es ist neu, aber dort gibt es ebenso viel zu lernen und zu wachsen.

Es gibt viele Männer die sich von dieser enormen, sich stets beschleunigenden Geschwindigkeit der Veränderung, vom Wandel überholt, ja überrollt fühlen. Viele Männer fragen sich: „Was ist passiert?“ und... „Was nun?“



Immer wieder sind Frauen, die Gesellschaft und Medien nicht zögerlich darin ihre Erwartungen an die Aufgaben und Rolle des Mannes zu kommunizieren.

Er muss gut Geld verdienen. Er soll ein fürsorglicher Vater sein. Ja, er sollte auch in Karenz gehen und mehr zur Kindererziehung beitragen. Er sollte einfühlsam und zärtlich sein und immer zuhören können. Selbstverständlich der perfekte Liebhaber, der am besten die ganze Nacht lang kann UND WILL und so weiter ...

Zu viele Männer fühlen sich im Angesicht dessen verwirrt, verloren, desorientiert und sind nicht mehr in Kontakt mit dem, wer sie selbst sind und was sie selbst wollen. Und dabei suchen die meisten Männern nur eins: Die FREIHEIT zu sein.

Versuch nicht Frauen zu verstehen und konzentrier dich auf deine inneren Qualitäten als Mann. Sei präsent, sei stark, entspanne in deine Ruhe und nimm bewusst wahr was in der Welt in der du lebst passiert. Erkenne klar und kombiniere was du kannst und kennst indem du deine Logik benutzt. Und ganz besonders neu für viele Männer... lerne deine innere Frau kennen. Du hast selber ganz viele weibliche Anteile die gut zuhören, mitfühlen und lieben können.

## Was heißt denn Mann-Sein überhaupt?

Genau darum geht es in diesem Buch. Im Rahmen dieses Buches beschäftigen wir uns - im uns selbst gegebenen Rahmen - mit der Rolle des Mannes und dem Mann-Sein in der heutigen Zeit. Wir werden die 4 urtypischen Rollen, die jeder Mann in sich trägt – die 4 Archetypen nach Carl Gustav Jung – besprechen.

Anschließend widmen wir uns den 2 wichtigsten Bereichen im Leben eines Mannes (in dieser Reihenfolge): der Mann und seine Mission, und dann dem Mann in Beziehungen. Im Verlaufe des gesamten Buches findest du immer wieder wichtige Reflexionsfragen, die dir dabei helfen, die Inhalte zu vertiefen und mit deiner persönlichen Erfahrung zu verbinden.

Und ist wichtig, dass du das Gelernte direkt in dein Leben übertragen, noch heute wichtige Erkenntnisse ableiten und erste Schritte setzen kannst, um mehr mit deiner Mission in Kontakt zu kommen und deine Beziehungen noch authentischer und wahrhaftiger zu (er-)leben. Wie ein Mann mit Herz und Kraft.

Bevor wir allerdings mit den Inhalten starten, ist es immer gut sich für eine kurze Standortanalyse Zeit zu nehmen. Ich lade dich ein, die folgenden Fragen im Selbsttest für dich zu beantworten. Die Fragen werden dir helfen ein klareres Bild davon zu bekommen, was du momentan mit dem Mann-Sein verbindest.

| SELBSTTEST: Was Bedeutet Mann-Sein für mich?                    |  |      |   |    |           |          |      |
|---|--|------|---|----|-----------|----------|------|
| Wie präsent fühlst du dich?                                     | <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Gar nicht</td> <td style="text-align: center;">Schon ok</td> <td style="text-align: center;">Sehr</td> </tr> </table> | 0    | 5 | 10 | Gar nicht | Schon ok | Sehr |
| 0   | 5  | 10   |   |    |           |          |      |
| Gar nicht   | Schon ok   | Sehr |   |    |           |          |      |
| Welcher Wert ist wichtiger?                                     | Freiheit ←————→ Sicherheit   |      |   |    |           |          |      |
| Ich treffe Entscheidungen ...                                   | Überlegt ←————→ Intuitiv   |      |   |    |           |          |      |
| Herausforderungen nehme ich ...                                 | Gelassen ←————→ Angestrengt  |      |   |    |           |          |      |
| Wo fühle ich mich wohler?                                       | <input type="radio"/> alleine <input type="radio"/> in Gruppen   |      |   |    |           |          |      |
| Ein echter Mann ist ...   | _____  |      |   |    |           |          |      |
| Wenn du dich selbst beobachtest, wie erlebst du dein Mann-Sein? | _____  |      |   |    |           |          |      |
| Wie erlebst du dich in Gegenwart anderer Männer?                | _____  |      |   |    |           |          |      |

## Die 4 häufig genannten Archetypen des Mannes

Wenn wir uns mit unserem Leben als Männer beschäftigen, dann stehen wir früher oder später vor der Erkenntnis: es gibt nicht bloß ein einziges, klares Bild des Mann-Seins. Vielmehr haben wir mehrere Rollen und Seiten an uns, die wir im Alltag einnehmen und leben. Es ist schwer diese Anteile in uns als rein männlich oder rein weiblich zu bezeichnen, aber wir wollen es versuchen und danach jede Einteilung und fixe Idee darüber was Mann-Sein ist wieder loslassen.

Der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung, ein Schüler von Sigmund Freud, hat sich in den Jahrzehnten seiner praktischen Arbeit als Therapeut und Vater der Tiefenpsychologie ausführlich mit Träumen, Mythen, Märchen, Religion und eben den inneren Anteilen des Menschen beschäftigt. Dabei entdeckte er, dass in all diesen Geschichten – über Länder und Kulturen hinweg – immer wieder die gleichen Verhaltensweisen und Dynamiken ans Tageslicht kommen. Diese hat er näher nach Gemeinsamkeiten analysiert und sie schließlich in den Archetypen charakterisiert. Zur Unterscheidung von männlichen und weiblichen Anteilen prägte er auch die Begriffe Anima (w) und Animus (m).

Diese Archetypen sind praktisch angeborene Eigenschaften. Sie sind Teil des von Jungs geprägten Begriffs des „kollektiven Unbewussten“. Gemäß Jung haben sich diese Dynamiken, diese Urbilder über Jahrtausende in unser Gedächtnis eingepreßt, sodass wir sie noch heute alle in uns tragen und leben.

Die amerikanischen Mythologen Moore/Gillette schließlich haben Jungs Konzept der Archetypen konkret auf die Rollen des Mannes übertragen<sup>3</sup>. Ihre Vierteilung der männlichen Rollen gilt heute als das meistzitierte und wohl bekannteste Modell männlicher Archetypen. Demnach haben Männer die folgenden 4 Rollen:

|  |   |
|--|---|
| <p>Der Liebhaber: <input type="text" value="Mein Liebhaberanteil"/> %</p> <p>Der Archetyp des Liebhabers steht für Genuss, Kreativität, Sexualität und Verspieltheit, aber auch Gefühle wie Freude, Liebe, Verlangen, Wut, Hass und Eifersucht. Die Energie des Liebhabers ist fließend.</p>   | <p>Der Magier: <input type="text" value="Mein Magieranteil"/> %</p> <p>Der Archetyp des Magiers steht für Einsicht, Vision und Gedankenkraft. In einer Gruppe nimmt er oft eine spirituelle, heilende Wirkung ein. Er ist häufig Berater des Königs und kann so auch Macht ausüben.</p>   |
| <p>Der Krieger: <input type="text" value="Mein Kriegeranteil"/> %</p> <p>Der Archetyp des Kriegers steht für Handeln, Macht und das Bewachen der Grenzen. In moderner Form wird der Krieger durch den Soldaten, den Manager oder den Sportler symbolisiert. Seine positiven Eigenschaften sind Kraft, Fokus, Grenzen setzen / halten, schützen und sich durchsetzen.</p> | <p>Der König: <input type="text" value="Mein Königsanteil"/> %</p> <p>Der Archetyp des Königs steht für Führung aus dem Herzen. Der König ist das Zentrum des Landes, der Familie, der Führer einer Gruppe. In seiner vollentwickelten Ausprägung stellt der König das Wohl des Ganzen über sein eigenes Wohl, stellt sich in den Dienst der höheren Sache.</p> |

**Kurzübung:** Bestimme für jeden Anteil zwischen 0 und 100% wie stark du den Anteil lebst.

<sup>3</sup> König, Krieger, Magier, Liebhaber: Initiation in das wahre männliche Selbst durch kraftvolle Archetypen

Für jeden Archetypen gilt, dass

- jeder dieser 4 Archetypen in einer vollständig entwickelten („Licht-Seite“) und einer ungereiften Form, der „Schatten-Seite“ existieren kann.
- ein Archetyp sich im Spannungsverhältnis zwischen 2 Polen bewegt. Er kann in einer über- und untertriebenen Ausprägung existieren.
- es unsere Aufgabe ist, jeden Archetypen in die vollentwickelte Form zu bringen. Dies geschieht am einfachsten, indem ein Mann von anderen, erfahrenen Männern durch Vorbildwirkung lernen und wachsen kann.

Wenn Männer unter sich sind, dann sind es meistens die gleichen Themen, die da diskutiert werden: Geld, Wirtschaft, Politik, Frauen, Sport oder Alkohol. Hinter dem Geld steht die Absicht nach Sicherheit, Macht und Anerkennung (König). Das Interesse an Wirtschaft und Politik ist der Wunsch nach Orientierung (Magier). Das Thema Frauen bringt Begierde und den Wunsch nach Liebe zum Ausdruck (Liebhaber). Beim Sport liegt der Wunsch nach Gesundheit, aber auch Wettbewerb dahinter (Krieger). Alkohol und Drogen sind immer dann ein Thema, wenn man überfordert ist und im Leben nicht bekommt was man will.

Durch die Beschäftigung mit diesen Themen dringen wir leider oft nicht zu den wirklich wichtigen Anliegen durch. Wir tragen unsere Masken und unterhalten uns nicht über das, was wirklich zählt. In der Folge sind wir innerlich von uns selbst und unserem Ziel, unserer Mission, entfernt und leiden meistens darunter.

Es ist wirklich an der Zeit um manchmal die Masken abzulegen und auch mal Unsicherheiten zuzulassen und anzusprechen. Das macht uns Männer viel menschlicher und entspannt. Du musst dann nicht mehr jemand sein der du nicht sein willst (um geliebt, erfolgreich, bewundert, respektiert, etc. zu sein). Du kannst anfangen einfach du selbst sein. Und dann findest du auch Menschen die mit dem der du bist gern in Beziehung sein wollen.

Sei mit dem was du bist, mit dem, was dich ausmacht, spürbarer. Die Spürbarkeit bedeutet, dass ein Mann in der Lage ist, in seinem Körper zu sein, Gefühle wahrzunehmen. Die meisten Männer kennen das Gefühl der Aggression. Sie brüllen los – und verspüren ein Gefühl von Stärke.

**Praxistipp:** Ich lade dich wirklich ein, ehrlich zu dir zu sein und in dieses Thema einzusteigen. Setze dich hin, am besten mit einem guten Freund, und sprich nicht über die alltäglichen Themen, die Masken, die wir mit uns herumtragen, nicht über die Arbeit, oder die politische Richtung, oder über die Frau, sondern sei ehrlich zu dir selbst und deinem Freund. Was ist es, dass dich JETZT bewegt?

## Der Mann und seine Mission

*„Jeder Mann weiß, dass sein höchstes Lebensziel nicht auf eine bestimmte Beziehung reduziert werden kann. Stellt ein Mann seine Beziehung höher als sein höchstes Ziel, schwächt er sich selbst. Er erweist dem Universum einen schlechten Dienst und betrügt seine Partnerin um einen wahrhaftigen Mann, der ihr seine volle, ungeteilte Gegenwart schenken kann.“ – David Deida*

Es ist vielleicht schwer zu nehmen und eigentlich auch hart aus der Sicht einer Frau (oder der Sicht eines Mannes mit starker Anima und schwacher Mission). Was damit gemeint ist, kommt aus der Frage nach dem Sinn: „Wofür lebe ich?“

Wenn ein Mann klar darüber ist, wofür sein Herz schlägt wenn er die Augen am Morgen aufmacht, dann ist ein Mann frei seinen Weg zu gehen. Der Weg ist dann nämlich von Innen bestimmt und auf ein Ziel (im Innen oder Außen) ausgerichtet. Wenn der Mann dieses Ziel vor Augen und im Herzen hat, dann kann die maskuline Energie erst in Bewegung kommen. Denn sonst steht ein Mann still.

Aus dem Ziel (oder der Vision) wächst eine Mission und daraus erkennt der Mann in welche Aufgaben er seine Ressourcen investieren möchte. Ohne dieses höhere Ziel wird ein Mann niemals frei, unabhängig und in Freude leben können.

Und eine Frau oder andere Männer sollten dabei gar nicht böse werden, denn besser als ein Mann der sich nur nach dem Außen orientiert (Was will meine Frau? Wie stelle ich meinen Chef oder die Kunden zufrieden?) ist ein Mann der tief in seinem Kern, in seinem Herzen und in seinem Körper verankert ist und in Ruhe und selbstbewusst sagen kann... Ich gehe dort hin... Kommst du mit mir? Die Frau kann folgen, die Kunden können folgen, der Chef oder Familie und Freunde können folgen. Und der Mann ist dann in seiner Essenz als Anführer. Und das Wichtigste dabei ist: Ein Anführer, führt in erster Linie sich selbst!

Eine Mission kann sozialer, künstlerischer, wissenschaftlicher, spiritueller oder produktiver Natur sein. Der Mann muss zum Schöpfer seines Lebens werden und mit seinen Gaben zu seiner Familie, seiner Gemeinde und der Gesellschaft beitragen. Und das alles mit Respekt, Achtsamkeit und Wertschätzung für sein Umfeld und die Umwelt. Denn ohne dies, wird die Mission zerstörerisch. Aber das ändert dennoch nichts daran, dass ein Mann dann zufrieden auf Mission ist.

Ein Mann muss aber nicht auf Mission gehen, sondern er kann. Doch die besten inneren Qualitäten werden erst im Feuer der Reibung mit der Realität geschmiedet. Ein Mann wird dann zum König (vollständig), wenn sein Krieger (Körper), Liebhaber (Herz) und Magier (Verstand) die eigene Mission mit vollem Bewusstsein leben. Dafür braucht es Mut, Entschlossenheit und Liebe/Hingabe.

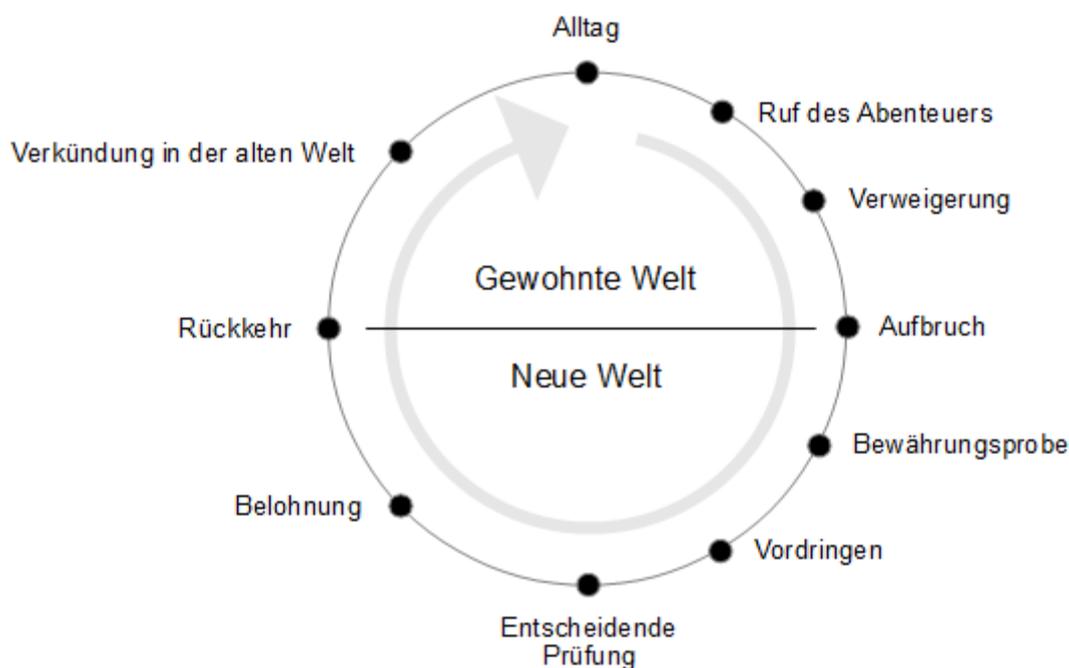
## Das Leben kann wie eine Heldenreise sein

Hat ein Mann seine Mission erst mal entdeckt, so gilt es, dass er sein ganzes Leben danach ausrichtet. Komme, was wolle. Natürlich wird der Weg nicht einfach werden; vielmehr wird es Herausforderungen und Hindernisse geben, oder Gegner, die sich einem in den Weg stellen. Der Mann, der in Angesicht dessen mit Hingabe seine Mission verfolgt, befindet sich nicht „bloß“ auf seinem Weg... er begeht die Heldenreise. Und er lebt ein Leben gefüllt mit Wachstum und reifen Früchten die er dann mit den Menschen in seinem Umfeld teilen kann.

Ein wichtiger Prozess des Mann-Seins, bzw. des Mann-Werdens ist die Heldenreise. Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell stellte fest, dass in unterschiedlichen Völkern, auf allen möglichen Kontinenten, Wissen in Form von Geschichten vermittelt wurde. Und all diese Geschichten – über alle Völker hinweg – hatten eine ganz ähnliche, immer wiederkehrende Struktur. Die Heldenreise wurde seither auch von Hollywood entdeckt und so noch bewusster genutzt. Alle großen Romane, Märchen, Heldensagen und Filme folgen diesem Muster. Und sie sind groß, weil sie viel in unserem inneren in Resonanz bringen.

Joseph Campbell beschreibt seinem Buch „The hero with a thousand faces“ in der Theorie 17 Phasen einer Heldenreise die sich grob so vereinfachen lässt:

|              |               |
|--------------|---------------|
| Erster AKT:  | DER AUFBRUCH  |
| Zweiter AKT: | DAS ABENTEUER |
| Dritter AKT: | DIE RÜCKKEHR  |



Quelle: Dr. Sebastian Wessels, [www.wessels-text.de](http://www.wessels-text.de)

Und was jetzt ganz besonders wichtig ist: Schau dir mal an, wie gut du dieses Muster aus deinem eigenen Leben als Mann kennst. Welche Rolle hast du dabei?

**Übung:** Such dir eine Herausforderung der du unlängst begegnet bist. Schreib dein Erleben anhand der Heldenreise auf und achte darauf was dir passiert ist.

Zunächst befindest du dich in deinem Alltag, der gewohnten Umgebung, wieder bis plötzlich ein Ruf nach Abenteuer auftaucht. Vielleicht ist es ein neuer Auftrag, ein Hungergefühl, ein Geräusch, ein Beziehungsende, eine neue Idee und plötzlich musst oder willst du aus deiner Komfortzone heraus.

Du kannst zwar versuchen den Ruf zu ignorieren, denn Veränderung macht schon Angst. Doch der Ruf kommt wieder und ist stärker als vorher. Irgendwann ist der Ruf so laut, dass du losziehst. Du gehst über eine Schwelle und verabschiedest dich von deiner gewohnten Umgebung und gehst in das Unbekannte. Wahrscheinlich hörst du dabei viele kritische Stimmen, doch gleich nach der Schwelle tauchen auch positive Helfer auf die dich motivieren.

Und dann beginnt eine Zeit mit Problemen und Herausforderungen, Freunden und Feinden und es taucht ein Mentor auf. Ein Mentor, der dich an seiner Weisheit und Erfahrung teilhaben lässt, der die Herausforderung selbst bereits gemeistert hat und dich auf den bevorstehenden Höhepunkt deiner Reise vorbereitet. Gestärkt ziehst du weiter bis dir plötzlich die bisher größte Herausforderung begegnet, die große Auseinandersetzung mit unserem Gegner, der das exakte Gegenstück von dir selbst ist. Dein Schattendämon oder Drache.

Und unter dem Einsatz deines Lebens und mit aller Kraft begegnest du dem Herausforderung der Reise und es scheint aussichtslos, dass du es schaffst. Doch dann passiert das für dich Unerwartete. Eine neue Kraft, ein bisher verborgener Teil von dir taucht auf und hilft dir bei der Lösung. Als Belohnung darfst du diesen Schatz behalten. Gestärkt durch die neue Erfahrung bringst du diese zurück in den Alltag, zögerst aber und begegnest Unglauben, aber schlussendlich verbindest du das Alte und Neue.

Auf der Heldenreise kommen immer alle 4 Archetypen-Energien zum Einsatz.

**Übung:** Erzähle deine Heldengeschichte erst einer Frau und dann einem Mann.



Das Geschichten erzählen ist ein wichtiger Teil um deine Mission zu beenden und die Erfahrungen endgültig zu integrieren. Und sie muss gar nicht groß sein.

Wenn du auf einer Mission bist, dann beginnt und endet sie irgendwann. Es kann sein, dass dich eine bisherige Aufgabe einfach nicht mehr ruft oder du die Herausforderung gemeistert und die Mission erfüllt hast. Dann tauchen immer wieder neue Missionen auf. Jeden Tag, das ganze Leben. Ein wichtiger Schritt in deinem Leben wird der sein, bei dem du nicht mehr auf fremdbestimmten Missionen deine Eltern oder Mitmenschen glücklich machst, sondern dich selbstbestimmt auf deiner eigenen Mission befindest. Finde heraus, welches die tiefste Mission ist die dich in deinem Leben ruft.

*„Wenn du liebst was du tust, wirst du nie wieder im Leben arbeiten müssen.“*

*Zitat von Konfuzius  
(551 – 497 vor Christus)*



Der Weg von Mission zu Mission ist ähnlich den Schalen einer Zwiebel. In der Mitte ist unser Kern – unsere tiefste Mission – und rundherum jede Menge äußere Schichten mit Teilmissionen. Mit jeder Mission kommen wir näher und näher zu unserem inneren Kern, unserer tiefsten Mission.

Wie wichtig diese Mission nicht nur auf einer spirituellen, sondern auch einer physischen, körperlichen Ebene ist, zeigt etwa eine 2014 publizierte Studie, wonach Personen mit mehr Sinn im Leben eine höhere Lebenserwartung haben. Außerdem senkt mehr Sinn im Leben die Gefahr von Herzinfarkt und Herzanfall (2015), sowie reduziert die Wahrscheinlichkeit von Schlafproblemen um mehr als die Hälfte (2017, Turner et al.)

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/07/170710091734.htm>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150306132538.htm>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140512124308.htm>

Das Fehlen einer solchen Mission hingegen führt oft dazu, dass Männer mit sich selbst in Konflikt stehen, krankhaft nach Ablenkung suchen oder gegenüber ihren Mitmenschen gewalttätig werden. Hinter der Gewalt steckt dabei die Suche nach Kontakt oder ein fehlender Sinn im eigenen Leben.

Da stellt sich die große Frage, wie du denn das richtige Lebensziel für dich findest. Darauf habe ich für dich konkret keine Antwort, aber der Psychotherapeut Viktor Frankl hat in seinem Buch „Und trotzdem ja zum Leben sagen“ und anderen Büchern eindeutige Hinweise gegeben. Er war ein Meister der Sinnfrage, denn als Jude und damals schon Psychologe, wurde er im zweiten Weltkrieg ins Konzentrationslager gesperrt, so wie seine ganze Familie die dadurch auch getötet wurde, während er überlebte. Man hat ihm jede Art von Sinn im Außen genommen. In dem Buch beschreibt er seine Erfahrungen und Erkenntnisse und hat danach ein Leben lang voller Sinn, erfüllt auf seiner Mission gelebt.

Und das sagt Viktor Frankl dazu:

*Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir das Leben nach dem Sinn fragen.  
Das Leben ist es, das Fragen stellt und es ist unsere Aufgabe zu antworten.  
Deshalb hängen der Sinn und die Verantwortung auch zusammen.  
DANKE, DASS SIE IHR LEBEN VER-ANTWORTEN.*

*„Wenn der Mensch in dieser Reizüberflutung  
durch die Massenmedien  
bestehen will, muss er wissen, was  
wichtig ist und was nicht, was wesentlich  
ist und was nicht; mit einem Wort:*

*Was Sinn hat und was nicht.“  
Viktor E. Frankl, Der Wille zum Sinn, Hans Huber Bern, 1982*

*„Sinn kann nicht gegeben werden.  
Er muss gefunden werden.  
Sinn muss aber nicht gefunden werden.  
Sinn kann gefunden werden.“  
Frankl, 1997*

*„Wer auf Selbstverwirklichung aus ist, rückt sich selbst in den Mittelpunkt.  
Sinnverwirklichung, zu der die Logotherapie verhelfen will, lässt den Menschen  
von sich selbst absehen und macht den Blick frei für den Nächsten, für  
Situationen im gesellschaftlichen und politischen Leben, in denen ich gefordert  
bin. Selbstverwirklichung ist ein Nebenprodukt von Sinnverwirklichung.“  
Frankl, 1987*

## Der Mann in Beziehung und Familie

Dass Männer eher Einzelgänger sind, wird wohl jeder schon gehört haben. Der einsame Cowboy oder Wolf der alleine seinen Weg geht ist auch ein Teil der männlichen Natur. Er streift dann gerne in der Zeitlosigkeit durch die Wälder, die Berge, verschwindet in seiner Werkstatt, sitzt stundenlang am Computer oder reist durch die Welt und kommt erst nach Jahren wieder. Mit so jemandem eine stabile Beziehung zu führen ist natürlich nur schwer bis gar nicht möglich.



Vielleicht erkennst du diesen Teil auch in dir? Bist du in einer Beziehung, dann ringt dieser Teil vielleicht um seinen Atem und will leben. Nur wie geht das? Vielleicht bist du aber gerade von deinem langen Ausflug zurück und wünschst dir ein Heim mit Sicherheit und Geborgenheit, Nähe und Liebe. Nur wie geht das?

Ein Mann ist auch trotz seine Suche nach Ruhe und Freiheit genauso ein Beziehungswesen wie die Frau. Wir schwingen zwischen den Polen Nähe und Distanz immer hin und her. Die ganze Zeit machen wir damit eine Beziehungserfahrung. Die ersten Beziehungen in unserem Leben, waren die Beziehungen zu Mutter und Vater. Dann kamen falls vorhanden die Geschwister, die ersten Freunde, Lehrer und irgendwann vielleicht die erste Partnerin.



Die Beziehung zur Mutter war unser erster Bezug zu einer weiblichen Person.  
Die Beziehung zum Vater war unser erster Bezug zu einer männlichen Person.

## Vom Mann und seiner Verbindung zu Mutter und Vater

So wie Mutter und Vater sich selbst und in Beziehung leben, werden viele unserer gelernten Lebens- und Beziehungsmuster auch sein. Häufig sind spätere Partner dann Stellvertreter um innere kindliche Bedürfnisse zu stillen. Ganz vereinfacht gibt es dabei 2 - 3 Erfahrungen die besonders prägnant für uns sind:

- a) Entweder wurden die kindlichen Bedürfnisse durch die Eltern erfüllt und die Abnabelung hat nicht stattgefunden. Dann fehlt der Schritt in die mentale, emotionale, soziale und manchmal auch in die materielle Selbstständigkeit. In dem Fall müssen spätere Lebensbegleiter die Rolle von Vater und/oder Mutter einnehmen und dieselben Bedürfnisse befriedigen. Das führt dann immer zu einer Abhängigkeit vom Partner. Die Abhängigkeit erstreckt sich dann auch auf das soziale System Staat.
- b) Oder es kann passieren, dass unsere Eltern die inneren kindlichen Bedürfnisse gar nicht befriedigen konnten (zB Halt, Nähe, Geborgenheit, Kontakt, Orientierung), weil sie es selbst vielleicht nie erfahren haben. Dann hat man nicht nur nicht gelernt, wie man diese Bedürfnisse befriedigt, sondern diese Bedürfnisse wurden nie befriedigt und sind noch offen. Partner sind dann oft in der Rolle diese unbefriedigten Bedürfnisse nachzunähren, bis das innere Kind das Gefühl der Sättigung hat.
- c) Die dritte Erfahrung ist sehr selten. Nämlich, dass alle kindlichen Bedürfnisse erfüllt wurden und die Eltern mit dem Kind eine erfolgreiche Abnabelung (passiert in der Pubertät) geschafft haben. Nicht nur die Kinder müssen sich dabei von den Eltern lösen, sondern auch die Eltern müssen das Kind loslassen, damit es den eigenen Weg gehen kann.

Über dieses Thema wurden und werden viele Bücher geschrieben.<sup>4</sup> Eine Beziehung ist ein wunderbarer Weg um sich selbst zu erkennen und vom Partner im eigenen Verhalten und den Bedürfnissen gespiegelt zu werden.

Im Leben eines Mannes lernt man vom Vater idealerweise das Ziele und Grenzen setzen, seine Kraft bewusst und achtsam einzusetzen, Frauen, Kinder und das Leben mit all seinen Schöpfungen zu respektieren. Von der Mutter (und später einer weiblichen Frau) lernt ein Mann auf Gefühle zu vertrauen, Veränderungen emphatisch wahrzunehmen, ein Sinn für Ästhetik und größere (soziale und ökologische) Zusammenhänge zu erkennen und sich in Liebe hinzugeben.

---

<sup>4</sup> Schreib mir dazu unter [nico@waytowealth.com](mailto:nico@waytowealth.com), wenn du ein Hörbuch von Wolf Büntig dazu möchtest

## Von unterschiedlichen Männertypen und männlicher Reife

Wenn ein Mann in Beziehung geht, ist er oft motiviert aus einem ungestillten Bedürfnis nach Sex, Nähe, Geborgenheit, Liebe, Halt, Kontakt, Teilen usw.

Manchen Männern ist es genug, dass ihr einzelnes Bedürfnis kurzfristig gestillt wird und dann besteht kein weiteres Interesse an Beziehung. Es kann aber sein, dass aus einem Gefühl der sozialen Verpflichtung trotzdem eine Beziehung entsteht. Diese wird dann viel Reibung bringen, da die Basis nicht sehr stabil ist.

Andere Männer wollen, dass die Bedürfnisse immer wieder gestillt werden und gehen damit mit starker innerer Motivation in die Beziehung zu jemandem und sind dabei sogar sehr verbindlich. Sie tun alles was ihnen möglich ist um sicherzustellen, dass ihr Gegenüber das Vertrauen gewinnt. Das führt häufig zu einer längeren und stabilen Beziehung, selbst wenn sie schon längst kraftlos ist.

Der erste Männertyp wird oft als *Bad Boy* wahrgenommen und verkörpert als Mann besonders häufig die Krieger- und Königsqualitäten. Mit ihm ist eine intensive Anziehung, Abenteuer und oft rein körperliche Leidenschaft möglich. Diese Männer werden häufig stark und rücksichtslos wahrgenommen.

Der zweite Männertyp wird eher als *Good Guy* wahrgenommen. Er verkörpert besonders die Qualitäten des Liebhabers und des Magiers und kann sich sehr gut in andere hineinversetzen. Diese Männer sind häufig sehr romantisch, kommunikativ, flexibel, zuvorkommend und hingebungsvoll. Diese Männer werden oft weich und schwach wahrgenommen und zu Unrecht abgewertet.

Es ist möglich als Mann beide Männertypen mit den gegensätzlichen Qualitäten zu integrieren. Das erfordert Bewusstsein und eine Bereitschaft an sich selbst zu arbeiten und als Mann zu reifen. Und ich bin überzeugt davon, dass sehr viele Männer bereit zu diesem Weg sind, nur sich noch nicht so recht trauen mit der jeweils anderen Seite zu zeigen... der Good Guy verurteilt häufig den Bad Boy mit seiner Kraft, Freiheit, Struktur und Ordnung, während der Bad Boy den Good Guy für sein Weich-Sein, seine Flexibilität und vermeintliche Schwäche verurteilt. Doch, wenn Männer einen Anteil bei anderen Männern im Aussen verurteilen, können sie nie im eigenen Inneren die Stärken dieser Qualität annehmen.

Hörst du mich? Ich sage dir: Bleib dran. Du bist so viel mehr Mann, als was deine Eltern, die Gesellschaft oder deine Partnerin zugestehen. Du kannst weich und stark zur selben Zeit sein. Und ich wünsche dir, dass du daran, an dich, glaubst.

## Wie gut kennst du deine eigene Beziehungsgeschichte

Jeder erwachsene Mensch hat schon eine Beziehungsgeschichte hinter sich und ist damit vorgeprägt, was das Eingehen von neuen Beziehungen betrifft. Um eine authentische Beziehung leben zu können, ist es also notwendig die Prägung der Vergangenheit und damit auch hier die Masken abzulegen. Das machst du indem du jemandem von deiner Geschichte und deinen Masken erzählst.

**Übung:** Schreibe deine Beziehungsgeschichte auf und beginne beim Verhältnis zu deiner Mutter und deinem Vater. Achte besonders auf Momente der Veränderung wie zB erste Partnerin, erste gemeinsame Wohnung, erstes Kind.

Dann denke über die folgenden Fragen nach und schreib dir die Antwort auf:

1. Wie habe ich die bisherigen Partner in meinem Leben kennengelernt?
2. Wie habe ich bisher Sicherheit und Liebe kennengelernt und erlebt?
3. Wie unterschiedlich verhalte ich mich als Single und wie in Beziehung?
4. Für welche Erfahrungen aus alten Beziehungen bin ich dankbar?
5. Wo/Wie erlebe ich mich besonders männlich und wo gar nicht?

**Zusatzübung:** Gratuliere dir zum Mut deine Geschichte bewusst im Kontext deiner Lebenserfahrung als kindlicher, jugendlicher und erwachsener Mann noch einmal wahrzunehmen und mental, emotional, körperlich ranzulassen.

Und der nächste Schritt zu dem ich dich einlade, könnte sehr viel in deinem Leben zum Besseren verändern. Denn glückliche Beziehung kann man(n) lernen.

Wenn du hier tiefer gehen möchtest, dann suche dir eine/n professionelle/n PsychotherapeutIn, dem du die Geschichte erzählst. Und erzähle immer wieder einzelne Erlebnisse der Geschichte genauer. Erzähle es auch anderen Therapeuten. Mal einem Mann. Mal einer Frau. Arbeite mit Familienaufstellung und arbeite mit dem Körper (zB über die Atmung). Arbeite mit Meditation und arbeite mit Rollenspielen. Das sind nur einige Möglichkeiten über Selbsterfahrung immer mehr und mehr die Muster der Vergangenheit aufzulösen und schlussendlich den Schritt in die wirkliche Eigenverantwortung zu machen indem du dich von Mutter und Vater emanzipierst und anfängst dein eigenes Leben selbstbestimmt zu leben. Erst dann ist es auch möglich mit einem anderen Menschen in einer reifen selbstbestimmten Beziehung zu leben.

Und ich bin absolut ehrlich zu dir. Die Wahrheit ist, dass jeder von uns hier sehr viel zu tun hat. Es gibt dabei kein Ziel. Es gibt nur den Weg. Und der führt zu immer wertvolleren, ehrlicheren, authentischen Beziehungen mit tief erfüllenden Sexualität, Freiheit, Geborgenheit und Verbundenheit.

## Deine Reise als Mann beginnt mit jedem Tag neu

Ich danke dir für das Interesse dieses kurze Buch zu lesen. Zum Thema Mann, Mission, Beziehung und zu noch anderen wichtigen Bereichen wie dem Körper, dem Geld, der Sexualität, der Natur, der Familie, der Freundschaft, der Spiritualität, der Wirtschaft und der Politik gibt es noch sehr viel mehr um darüber zu Reden, was Mann-Sein ist. Es liegt mir wirklich am Herzen dich zu ermuntern, deinen Weg zu bereichern und wenn du möchtest auch zu begleiten.

Um auf deiner Reise weiterzumachen, kannst du ein Buch lesen, zu einer Männergruppe in deiner Umgebung kommen oder selbst eine gründen. Ganz viele Inspirationen findest du auf der folgenden Webseite.

Inspiration: <http://theviennajunto.waytowealth.at/kostenlose-inspirationen.html>

In Wien mache ich (Nico) monatlich eine offene 4h Männergruppe und auch eine offene (mit Frauen) gemischte 4h Gruppe zu der du dich gerne mit einer SMS oder WhatsApp an 0043 699 1947 53 53 anmelden kannst. Es geht dabei um kleine Erfahrungsräume die ich immer mit einem Grundthema anreichere (zB Mann und Herz, Mann und Körper, Mann und Mission) um tiefer zu gehen.

Wenn du mehr erleben möchtest, dann wär vielleicht eine Wochenenderfahrung das Richtige für dich. Es gibt ganz viele tolle Trainer zu den unterschiedlichsten Themen. Ein Seminar von mir und Manuel Harand ist MEN IN THE WOODS, von dem ich auf der nächsten Seite noch ein bisschen mehr erzähle.

Und wenn du schon immer eine besonders einmalige Erfahrung machen wolltest, dann abonniere den NEWSLETTER VON WAY TO WEALTH. Wir organisieren auch Reisen für Männer und Frauen zB zu den Maoris um noch weiter hinter unsere Konditionierung zu blicken und mehr zu erfahren.

Newsletter: <http://theviennajunto.waytowealth.at/newsletteranmeldung.html>

**Zum Abschluss**, ein Zitat von Sam Keen aus dem Buch „Feuer im Bauch“, in dem er die Verbindung von Mission und Beziehung klar auf den Punkt bringt:

*„Zwei Fragen muss sich jeder Mann in seinem Leben stellen:*

- 1) Wohin gehe ich?*
- 2) Wer geht mit mir?*

*Kommt die Reihenfolge durcheinander, dann kommt man in Teufels Küche!“*

Ich freue mich, darauf dich kennenzulernen oder wiederzusehen und wünsche dir ein Leben als Mann, bei dem du DEINEN Weg mit Herz und Kraft begehst.

## Das erwartet dich bei Men in the Woods

Wir laden dich ein, dass du alles was du bisher vom Mann-Sein gelernt hast auch mit uns ablegst und erkennst was noch hinter den Prägungen aus der Vergangenheit und in dir steckt. Und wenn du jetzt neugierig bist auf mehr Kontakt mit deiner Mission und mehr Präsenz in Beziehungen, dann kannst du dich schon jetzt gleich für eine echte Erfahrung anmelden:

[www.meninthewoods.at](http://www.meninthewoods.at)

Denn was Mann-Sein ist und was das Leben mit all seinen Themen ist, das lernst du nicht aus Büchern, Videos oder Seminaren über das Mann-Sein. Das was Echt ist, lernst du nur im Leben, als Mann, im Kontakt mit dir und mit anderen kennen.

Wir begleiten dazu diese mehrtägige Erfahrung und bieten dir einen vertrauensvollen Rahmen mit anderen Männern, die sich dieselben Fragen stellen. Es kommen Männer aus allen Schichten des Lebens zu dieser Erfahrung.

Bei **MEN IN THE WOODS** ziehen wir als Männergruppe 4 Tage in den Wald und beschäftigen uns in praktischen Übungen, Ritualen und Körperarbeit intensiv mit den Themen Mann & Mission, Mann & Beziehung und mehr.



Du wirst die Gelegenheit haben, um mit anderen Männern, deinen Spirit zu befreien, authentisch & Echt zu Sein und der Natur intensiv zu begegnen.

Und entdeckst die Antwort auf die Frage: Was steckt WIRKLICH in dir?

Wir freuen uns auf dich! Nico & Manuel

## Hier noch ein paar Fotos von Men in the Woods...



Räucherwerk aus Salbei, Lavendel und Zeder führt den Mann in den Körper



Mit Musik im Kreis verbinden wir uns und tauchen in die Präsenz der Gruppe ein



Schon am ersten Abend werden bei uns die Masken abgelegt



Im Männerkreis spüren wir die Kraft der Gemeinschaft



Die Verbundenheit wächst mit jeder geteilten Erfahrung



Und so wie im Stamm der Maoris, ziehen wir alle an einem Strang



Jede Maske bekommt mehr Leben, wenn ein Mann sein Inneres zeigt



Die Verbundenheit zwischen Männern bleibt ein ganzes Leben als Erfahrung der Seele im Körper

**JETZT ANMELDEN UND MITMACHEN: [www.meninthewoods.at](http://www.meninthewoods.at)**

Mit Herz und Kraft,  
Nico Tonisch & Team