

Wolfgang Schmitz

Von Mann zu Mann

Das Besondere der Männerbegegnung in Therapie und Coaching

Gliederung:

1. Einleitung
2. Wie ticken Männer?
 - 2.1 Männer bewegen sich mehr im Außen als im Innern
 - 2.2 Männer reden nicht so schnell über Gefühle
 - 2.3. Männer sehen sich als Einzelgänger
 - 2.4. Männer „fühlen“ über den Kopf
 - 2.5 Männer haben gerne das Heft in der Hand
 - 2.6 Männer funktionieren gerne gut
 - 2.7 Männer siegen gerne
3. Wonach verlangen Männer? Wie gelingt es den Männern, das zu werden, was in ihnen steckt (Ressourcen, Stärke, Lebensenergie)?
 - 3.1 Leben im Sein (Sicherung der Existenz)
 - 3.2 Tun (Handeln und Initiative ergreifen)
 - 3.3 Denken (sich emotional und rational positionieren)
 - 3.4. Identität (Aufbau der Individualität)
 - 3.5 Geschicklichkeit (Gelingen ermöglichen)
 - 3.6 Loslösung und Erneuerung (Eigenständigkeit entwickeln)
 - 3.7 Recycling (Lernen, sich Herausforderungen zu stellen)
4. Was bringt Männer in Fahrt? Wo finden Männer Freude, Sinn und Lebensenergie?
 - 4.1 Männer brauchen Männerkontakte
 - 4.2. Männer brauchen Ausdruck durch Musik und Kunst
 - 4.3 Männer sehnen sich nach Liebe und Akzeptanz
5. Praxisbeispiele
 - 5.1 Männerpraxis Köln - Raum für Identitätsentwicklung und ganzheitliche Heilung für den Mann
 - 5.2 Gruppencoaching mit langzeitarbeitslosen Männern
 - 5.3 „Spezielles Führungskräftecoaching“
6. Fazit und Ausblick
Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Die Titelwahl „Von Mann zu Mann“ könnte dem Leser suggerieren, dass diese Arbeit nur den Mann betrifft. Tatsächlich thematisiert sie aber vor allem die Gründe für den Wunsch des Mannes nach einem männlichen Gegenüber im weiblich geprägten Therapie- und Coachingsetting. Es geht um die Vorzüge der gleichgeschlechtlichen Kommunikation von Mann zu Mann gegenüber der intergeschlechtlichen.

Ist es nicht so, dass Frauen im Erleben vieler Männer eine Domäne auf Verstehen, Empathie und Kommunikation besitzen? Warum könnte es dem Mann leichter fallen sich gegenüber einem zugewandten männlichen Coach oder Therapeuten zu öffnen und sich ihm anzuvertrauen? Was geschieht in der Männerbegegnung? Was prägt und nährt die Kommunikation von Mann zu Mann im Speziellen? Offenheit und Vertrauen ist der Bodensatz für Wachstum und Entwicklung bzw. Veränderung.

Diese Arbeit will zeigen, welche Relevanz es hat, einen Raum für Verständnis, Vertrauen und Wertschätzung unter Männern zu schaffen. Ein Gefühl von wertschätzender und emphatischer Nähe öffnet Tür und Tor für die Männerseele. In der Folge wird Energie und Kreativität freigesetzt und der Mann erfährt Stärkung in seiner Identität und in der Integration seiner männlichen und weiblichen bzw. mütterlichen Anteile.

Die Arbeit wendet sich nicht nur an männliche Leser, sondern auch Leserinnen sollen sich eingeladen fühlen, sich den Ausführungen zu widmen. Mein Anliegen ist es, den Dialog zwischen den Geschlechtern anzustoßen, Verständnis zu schaffen und die Geschlechterdebatte aus männlicher Sicht in der Gesellschaft zu stärken.

Die Erkenntnisse dieser Arbeit sind die Essenz meiner langjährigen professionellen Arbeit mit Männern.

2. Wie ticken Männer?

Das ist sicherlich eine Frage, die auf großes Interesse stößt und auch Frauen aufhorchen lässt. Sie finden die Kommunikation mit Männern oft nicht einfach. Bei allem Gerede darüber, dass die Unterschiede zwischen Frauen und Männern vielfältigen soziokulturellen Einflüssen erliegen (*Gendermainstreaming*), gehe ich davon aus, dass die Unterschiedlichkeit zwischen Mann und Frau psychisch und physiologisch determiniert ist. Mann und Frau sind zwei von Grund auf unterschiedliche Wesen. Sie begegnen sich wie Kuh und Esel, wie unterschiedliche Tierarten. Nehmen sie die Unterschiedlichkeit an, funktioniert das Miteinander auch wesentlich besser (*John Gray, Männer sind anders. Frauen auch.*). Dies ist meine Ausgangshypothese.

Die weiteren Ausführungen wie Männer ticken werden mit Fokus auf die männlichen Stärken beschrieben, mit ressourcenorientierter Ausrichtung und mit einem würdevollen Blick auf das männliche Wesen.

2.1 Männer bewegen sich mehr im Außen als im Innern

Männer schauen mitunter lieber nach außen und bewegen sich weniger in eigenen Gefühlswelten. Dies hat Vorteile, aber auch Nachteile. Sie suchen gerne Ziele und wollen dorthin, wo sie noch nicht waren. Sie schauen weniger nach innen, wie sich etwas anfühlt. Männer vergleichen sich gerne und wollen sich beweisen und es gut machen. Sie suchen gerne Abenteuer und sind neugierig, Unbekanntes zu erfahren (*Björn Siefke, Männerseelen, S. 59f.*).

2.2 Männer reden nicht so schnell über Gefühle

Männer beschäftigen sich weniger mit ihren Gefühlen. Das haben sie auch nicht gelernt. Männer schmieden gerne Pläne und fahren gerne Siege ein. Darüber entwickeln sie Selbstbewusstsein und innere Stärke. Für manche Männer sind Gefühle eine fremde Welt. Sie verbinden mit Gefühlen oft Schwäche und „Duselei“.

2.3 Männer sehen sich als Einzelgänger

Männer fühlen sich durch ihre Rationalität und Aktivität oft auf sich allein gestellt. Sie streben nach Logik und Systematik und suchen effektive Lösungen. Gefühle und Empfindungen stehen im Hintergrund oder werden verdrängt. Der Freund ist mehr Kumpel, mit dem sich gemeinsame Interessen verbinden und „Pferde stehlen lassen“ als Kommunikationspartner. Das verschafft dem Mann ein Gefühl der Verbundenheit und Loyalität, was ihm meist ausreicht. Der Mann strebt weniger nach tiefen Gefühlen, oder einer Seelenverwandtschaft, wie es häufiger bei Frauen untereinander der Fall ist. Gefühle und Empfindungen sind oft noch unerforschte Gebiete für den Mann (*Björn Siefke, Männerseelen, S. 113f.*).

2.4 Männer „fühlen“ über den Kopf

Männer nehmen die Lebenswirklichkeit anders wahr als Frauen. Zahlen, Daten, Fakten sind wichtiger als Empfindungen und Eindrücke. Männer fasziniert es, etwas auf den Punkt zu bringen. Ihre Devise lautet: Nicht lange „rumschwafeln“ bringt Erfolg, sondern „anpacken“ und klare Lösungen führen zum Ziel.

2.5 Männer haben gerne das Heft in der Hand

Männer steuern gerne und lieben als Kind meist „Autoscooter fahren“ und später flotte Autos mit viel „Schnickschnack“. Sie streben nach Bewegung und Mobilität. Sie wollen gerne Verantwortung tragen, suchen gerne Abenteuer und lieben das Risiko; ohne die Kontrolle zu verlieren.

2.6 Männer funktionieren gerne gut

Männer spüren gerne ihre Kraft und Energie. Sie verlangen danach ihre „physis“ zu spüren. Sie mögen ihre Gefühle frei „körperbetont“ ausleben im Tanz, in der Musik oder im Sport. Das schafft Selbstbewusstsein und Energie.

2.7 Männer siegen gerne

Männer lieben eher das Gewinnen und verlieren nicht gerne. Sie möchte gerne Pokale, Titel und Orden erringen und streben danach zu siegen. Das schafft ihnen Erfolg und Selbstbewusstsein.

3. Wonach verlangen Männer?

Wie gelingt es den Männern, das zu werden, was in ihnen steckt (Ressourcen, Stärke, Lebensenergie)?

Ich habe diese Frage bewusst praktisch formuliert. Wonach verlangen Männer und nicht wonach sehnen sie sich? Es geht dabei um nichts, was von der Lebensrealität des Mannes abgehoben ist. Männer stehen weniger auf Esoterik, sondern es muss Relevanz im Leben haben. Männer streben nach einem erfüllten Leben. Sie wollen nützlich sein und etwas auf die Beine stellen. Es ist ihnen wichtig gebraucht zu werden.

Anhand der Entwicklungstheorien von Pamela Lewin (*Cycles of Power*) möchte ich darlegen, wo es die Männer hinzieht. Männer erkennen, dass in ihrem Leben von Kind an nicht alles in guten Bahnen verlief. Sie erkennen ihren Mangel und ihre Defizite. Viele Männer stellen sich der Herausforderung ihres Glückes Schmied zu sein und suchen eine höhere Lebenszufriedenheit. Sie erkennen mehr und mehr ihre ungünstigen Sozialisationsbedingungen durch weibliche Präsenz und Dominanz bis ins junge Erwachsenenalter hinein. Männer stellen sich zunehmend den Krisenphänomenen im fortgeschrittenen Lebensalter und fliehen nicht davor. Die Begründerin der Transaktionsanalyse, Pamela Levin, geht davon aus, dass sich in Lebenskrisen die Chance bietet, vergangene Entwicklungsphasen neu zu durchleben und persönliche Weiterentwicklung und Reifung zu forcieren (*Klaus Lumma u.a., Quellen der Gestaltungskraft, S. 16f.*). Das klingt verheißungsvoll für den Mann.

3.1 Leben im Sein (Sicherung der Existenz)

Männer möchten sich so wie sie sind angenommen und geliebt fühlen. Männer werden bis heute noch überwiegend von Frauen erzogen. In der oft brüchigen Kernfamilie, in Schule und gesellschaftlichen Institutionen (Verein, Ämter, Justiz etc.) wird den Männern oft über Jahre das Gefühl vermittelt: „So wie ich bin, ist es nicht gut“ oder „Ich darf nicht so sein, wie ich bin“. Mädchen erhalten meist mehr Zuspruch und Aufmerksamkeit auf das hin, was sie sind. In der Liebe und Partnerschaft mit der Frau hat der Mann das Gefühl, es geht mehr um die Wünsche und Selbstbestimmung der Frau als um ihn. Im Geschlechterkrieg schneidet der Mann immer schlecht ab: Der Mann drehe sich nur um sich selbst, denke nur an sich und strebe nur nach seinem Vorteil etc.. Sicherlich klingt es etwas überspitzt

formuliert, aber Männer erleben es allzu oft: Sie müssen sich für das Sein, für ihr Gelingen und den Erfolg rechtfertigen. Der Mann ist ständig mit einem Makel versehen, denn Männer sind „Schweine“, wie es die bekannte Rockband „Die Ärzte“ im Kehrsvers ihres Titels „Männer sind Schweine“ deklarieren:

*„Männer sind Schweine.
Traue ihnen nicht, mein Kind.
Sie wollen alle das Eine,
Weil Männer nun mal so sind.“*

Es ist und bleibt verdächtig, wenn es dem Mann gut geht, und er Erfolg hat. Ist es ihm wirklich gegönnt? Oder gilt er gemeinhin auch als Wesen, das besonders gut weiß, seine Vorteile auszuleben? Kommen da nicht an der einen oder anderen Stelle Neidgefühle bei der Frau auf?

3.2 Tun (Handeln und Initiative ergreifen)

Der Mann verwirklicht sich im Tun und im Handeln. Er strebt ein gutes Ergebnis an und misst sich an Zahlen, Daten und Fakten. Der Mann erfährt im sozialen Kontext selten ausreichend Lob und Bestätigung. Zu oft hat es den schalen Beigeschmack, dass er ja nur geschickt seinen Vorteil ausspielt. Männer sehen sich meist nicht ausreichend gewürdigt für ihre Lebensleistungen. Der Mann hat das Gefühl, alle Leistungen als selbstverständlich zu erbringen. Ihm fehlt es oft an Lob und Anerkennung. Der Mann wird gesehen als auf der erfolgreichen Seite des Lebens stehend. Kommt der Mann an Grenzen durch Scheitern, Erfolglosigkeit oder Krankheit und Arbeitslosigkeit wird er schnell als unnützlich und unbarmherzig mit negativen, abwertenden Etiketten („Säufer, Faulenzer, Täter etc.) versehen. Der Mann kommt dabei meist schlecht weg und wird für sein Schicksal selbst verantwortlich gemacht. Die Werbung ist voll davon, ihn zum Deppen, Säufer, Spieler und Täter zu erklären. Einen Höhepunkt schaffte ein namhafter Lebensmittelkonzern mit einer Werbekampagne zum diesjährigen Muttertag mit der bissigen Schlussironie: „Danke Mama, dass du nicht Papa bist“ (Youtube: „Wir sagen Danke“/EDEKA Online-Spot).

3.3 Denken (sich emotional und rational positionieren)

Der Mann definiert sich gerne über Macht und Denken. Oft wird in der öffentlichen Diskussion unwahr polarisiert: Der Mann denke und fühle wenig; die Frau dagegen denke und fühle zugleich und handele dabei richtig. Das spiegelt sich auch in Männerwitzen, die den Mann sexistisch verunglimpfen („Männer haben ihr Gehirn im Penis sitzen“).

3.4 Identität (Aufbau der Individualität)

Das menschliche Leben entwickelt sich über seine Lebensphasen. Krisen im Lebensalter sind Herausforderungen, neue Wege zu beschreiten. Männer machen sich nicht selten abhängig von Frauenbeziehungen.

Ihnen fehlt es oft an Autonomie und Selbstvertrauen, sich unabhängig vom Gefallen der Frauen gut zu fühlen. Männer haben oft mehr Angst zu scheitern als sie sich eingestehen. Sie halten oft fest an Beziehungen zu Frauen, in denen sie sich unwohl und unfrei fühlen. Es fehlt ihnen oft der Mut, sich aus belasteten und unglücklichen Verbindungen zu lösen und aus dem „vermeintlichen Nichts“ neu anzufangen. In abhängigen Beziehungsmustern zwischen Mann und Frau wird oft Unglück und ständiges Unbehagen gelebt. Das nimmt die Lebensenergie und die Freude am Leben.

Die Herausforderung des Lebens besteht darin, sich den Krisen zu stellen, an ihnen zu wachsen und Neuland zu erkunden; und nicht daran zu erkranken oder ein Leben lang immerfort sich in Klagemustern zu bewegen. Doch immer mehr Männer stellen sich der Krise. In der Bewältigung entdecken sie Neues und richten ihr Leben neu aus.

3.5 Geschicklichkeit (Gelingen ermöglichen)

Ein Leben als Mensch zu führen ist lenkbar und steuerbar. Bei allen normativen Rahmenbedingungen, biographischen Manifestationen, Traditionen und Gewohnheiten ist das Leben des Menschen formbar und besitzt Gestaltungskraft. Der Mensch, ausgeformt als Mann und Frau, kreiert seine Lebenswirklichkeit in großen Teilen selbst. Männer brauchen Lebensräume (*Naturbezogenheit, Spiritualität, Musik, Kultur etc.*), um Authentizität und Wahrhaftigkeit zu leben. Sie brauchen Ermutigung zu mehr Glück und Lebenszufriedenheit. Männer brauchen „Männerwelten“ mit realem Bezug außerhalb der digitalen Wirklichkeit. Es geht um ein Mehr an Authentizität und Wahrhaftigkeit im Sein, um Sinnhaftigkeit im Leben und mehr Herz und Liebe.

3.6 Loslösung und Erneuerung (Eigenständigkeit entwickeln)

Autonomie und Unabhängigkeit im Sein und im Tun zu schaffen ist für den Menschen lebenswichtig. Der Mann identifiziert sich stark über sein Handeln. Berufliche Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit bestimmen das seelische Gleichgewicht. Deshalb macht es Sinn, sich beruflich dahin zu orientieren, was nicht nur das Einkommen und den Lebensunterhalt sichert, sondern auch Sinn stiftet und Antwort auf die Frage gibt: Wozu bin ich bestimmt? Was ist mein Auftrag in dieser Welt? Wofür schlägt mein Herz? Was möchte ich der Welt hinterlassen?

Männer fragen nach ihrem Platz im Leben. Dies erfordert, sich von alten Mustern und Glaubenssätzen zu lösen, um einer ganzheitlichen Erneuerung Raum zu geben.

3.7 Recycling (Lernen, sich Herausforderungen zu stellen)

Leben ist nicht Stagnation und Starre, sondern Entwicklung und sich aus der Komfortzone zu wagen. Leben bietet keine Sicherheiten über Gesundheit und wahrhafte Zufriedenheit und Glück. Der Mann braucht Menschen und wahrhafte Begegnungen, um immer wieder neue Herausforderungen zu suchen und sich ihnen zu stellen. Dies befeuert Lebensglück und ist zugleich die beste Prävention vor Starre und Freudlosigkeit. Die beste Lebensversicherung schützt den Mann nicht, Initiative zu ergreifen und mutig Neues zu erkunden und etwas zu riskieren: „Suchst du Veränderung dann mach das, was Du noch nie gemacht hast!“ (*Unbekannte Lebensweisheit*)

4. Was bringt Männer in Fahrt?

Wo finden Männer Freude, Sinn und Lebensenergie?

Ein Mann, der sich dem Leben aussetzt und nicht vor den Herausforderungen wegläuft, der erfährt wirkliche Teilhabe am Leben. Das Leben gewinnt an Intensität und Freude.

Dazu gehört ein ausreichendes Maß an Selbstfürsorge: vielseitige sportliche Betätigung (*Ausdauer-, Mannschafts- und/ oder Kampfsport*), gesunde Ernährung und Zeiten der Muße (*wirkliches Nichtstun, in der Natur sein und/oder Meditation*) sind angesagt. Der Mann sollte sich aktiv und aufgeschlossen all dem stellen, was seinem Persönlichkeitswachstum dient.

Aus meiner Sicht sind viele Frauen den Männern in der Fürsorge, Pflege und Achtsamkeit sich selbst gegenüber voraus. Mancher bringt sich durch Liebes- und Partnerschaftsverbindungen zu schnell in Abhängigkeit von Frauen, um vielleicht mehr von dem „Entwicklungsvorsprung“ der Frau zu profitieren oder zu partizipieren. Aber dies kann zu einer gefährlichen Einbahnstraße für den Mann werden.

In Partnerschaft ist es wichtig, dass sich zwei unabhängige Wesen gegenüberstehen, die es erst mal gut verstehen, für sich selbst zu sorgen und die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Alles andere führt oft zu einem langweiligem Beziehungsalltag, zu erstickender Verschmelzung und zu einem lustlosen Miteinander; gepaart mit Gewohnheits- und Routinealltagsleben.

Ich möchte einige Aspekte aufzeigen, die nicht bloß erahnen lassen, dass Sinn im Leben eines Mannes Lebensfreude und wahre Energie fördert. So ist mein Wunsch, dass es immer mehr Männern gelingt, ein bewusstes und freudvolles Leben zu führen. Ich sehe meine zentrale Aufgabe als Coach und Therapeut darin, den Männern ein guter Begleiter und Unterstützer zu sein.

4.1 Männer brauchen Männerkontakte

Es macht Sinn, dass sich Männer außerhalb der Arbeitswelt begegnen. Dort sind Männer durch Funktionen und Rollen über Hierarchien eher in Macht- und Konkurrenzbeziehungen. Es braucht Lebensräume für Männer, in denen sie sich wirklich gleichrangig begegnen. In Männergruppen, die ich leite, finden sich überwiegend Männer, die sich Männergespräche und Begegnungen auf Augenhöhe wünschen. Gute Mann-Frau-Beziehungen ersetzen nicht den Wert der Begegnung innerhalb des eigenen Geschlechtes.

4.2 Männer brauchen Ausdruck durch Musik und Kunst

Sprache ist nur ein begrenztes Ausdrucksmittel. Auch sportliche Höchstleistungen oder regelmäßiger Sport ersetzen nicht das, was die Männerseele berührt:

Poesie, Musik, künstlerische und kreative Auszeiten schaffen Frieden und Glück. Ich sage: „Mann, fang an zu musizieren, zu tanzen und zu singen!“. Da entsteht Raum für etwas Neues, Entwicklung und Lebensenergie.

Das Altern ist ein Selbstläufer. Der Mann kann Einfluss nehmen auf die Qualität des Alterns, und er kann die Gefühls- und Erlebnislandschaft intensivieren. Ich plädiere dafür, ihm folgendes mit auf den Lebensweg zu geben: „Mann fange an, das Heft in die Hand zu nehmen, bring dich zum Ausdruck mit Herz und Leidenschaft; um Dir einen Gefallen zu tun und nicht allein den Frauen. „Sei in deinem Tun ein Gott!“ - so heißt es in der großartigen Verfilmung „Der Club der toten Dichter“ in der Hauptrolle mit Robin Williams (*Ein Film von Peter Weir, Focus Edition 10*).

4.3 Männer sehnen sich nach Liebe und Akzeptanz

Der Mann möchte, so wie er ist, sich geliebt und sich angenommen wissen. Hinter seiner oft harten verkapselten Schale und Verpanzerung verbirgt sich der Hunger nach wirklicher Liebe und Verbundenheit zu anderen Menschen. Meine Erfahrungen mit meinen Angeboten in der Männerpraxis zeigen: Männer treten ein und zeigen sich mit ihren sexuellen Enttäuschungen und Dramen, zerreißen Doppelbeziehungen, mit weitgehend tabuisierter männlicher Hochsensibilität, Homosexualität und abnorm erscheinenden Erfahrungen als Mann. Dies stellt eine besondere Herausforderung dar, sich der Not und der Krise des Mannseins in unserer Gesellschaft einfühlsam mit Respekt und Liebe zu stellen. Der Mann sucht einen wohlwollenden und wertschätzenden Kontakt, dann öffnet er sich mit seiner Gefühlswelt und bricht Tabus. Den Raum der Männerpraxis erlebe ich da oft als „Entladungs- resp. Entlastungsstation“. Indem ich als Coach oder Therapeut dem Mann Raum gebe für all das was ihn berührt und nach Ausdruck verlangt, können umfassende Zufriedenheit und „Glücksmomente“ entstehen. Je nach Tiefungsebene (*Dorothea Rahm, Gestaltberatung, S. 179f.*) bahnt sich ein Versöhnungsprozess an. Der Mann kommt mehr in Frieden mit der eigenen Biographie und dem Sein wie er als Mann im Hier und Jetzt wirklich ist (*Neumann/Süfke, Den Mann zur Sprache bringen, S. 98f.*).

5. Praxisbeispiele

Im Folgenden stelle ich drei Lebensräume in meinem Praxisfeld dar, wo Männerbegegnungen erfahren und erlebt werden:

5.1 Männerpraxis Köln - Raum für Identitätsentwicklung und ganzheitliche Heilung für den Mann

Meine „Männerpraxis“ habe ich im Jahre 2011 ins Leben gerufen. Über die dazugehörige Website unter www.maennerpraxis-koeln.de erfährt der Mann direkte Ansprache im Hinblick auf seine Themen und Konflikte und findet zugleich eine Übersicht der entsprechenden Angebote in Form von Einzelcoaching oder Beratung und Therapie, sowie Gruppenangebote, Einzel- und Gruppensupervision.

Basis meiner Qualifikation bildet die tiefenpsychologisch orientierte Gestalttherapie. Dazu bringe ich Erfahrungswissen aus der Männerarbeit mit ein. Auf dieser Grundlage habe ich die Weiterbildung zum Counselor/Fachrichtung Supervision und Coaching genutzt, um sie in meiner Praxis anzuwenden. Damit integriere ich systemische und lösungsorientierte Ansätze in der Begegnung mit Männern.

5.2 Gruppencoaching mit langzeitarbeitslosen Männern

Seit 2015 biete ich auf Anfrage vom Oberbergischen Kreis/Kreissozialamt für deren männlichen Klienten ein Gruppencoaching an. Das Angebot ist für den Personenkreis freiwillig und findet in einem schweigepflichtgeschützten Rahmen statt. Die Männer sind langzeitarbeitslos nach Definition des Sozialgesetzbuches (§ 18 Abs. 1 S. 1 SGB III). Das Klientel wird vorrangig von MitarbeiterInnen des Sozialamtes über eine Einzelfallbetreuung (*Case-Management*) begleitet. Ziel des Gruppencoachings ist es, die Männer in ihrem Selbstbewusstsein und in ihrer Identität zu stärken, um die Rehabilitationschancen ins soziale und berufliche Leben der Gesellschaft zu verbessern. Die Gruppen werden inzwischen an zwei Standorten im Kreisgebiet angeboten: in Gummersbach und in Waldbröl.

Ich favorisiere diese Arbeit, da ich es für wichtig halte, dass sich Coachingangebote nicht nur an materiell gesicherte Personenkreise in Wirtschaft, Verbänden und Institutionen richten, sondern sich für sozial schwache und benachteiligte Menschen öffnen. Damit tritt Coaching aus dem Schatten von „Lobbyisten und Besserverdienenden“.

5.3 „Spezielles Führungskräftecoaching“

Das Angebot der Männerpraxis stößt auf Interesse von männlichen Führungskräften aus Wirtschaft und öffentlichem Dienst. Sie suchen den Zugang über das „Männerthema“. Aufgrund ihrer Themen, psychosomatischer Beschwerden und innerer sowie äußerer Konflikte, stelle ich hohen Beratungs- und psychotherapeutischen Bedarf fest.

Häufige und wiederkehrende Problem- und Konfliktphänomene sind: Symptome des Burnout-Syndroms, Schlaf- und Konzentrationsprobleme, Vernachlässigung gesunder Regeneration, eine insgesamt ungesunde Lebensführung, berufliche- und altersbedingte Krisenthematiken, allgemeine Lebensunzufriedenheit und Konflikte im sozialen Umfeld von Ehe und Partnerschaft.

In der Arbeit mit dem Personenkreis hat sich gezeigt, dass allein systemische und lösungsorientierte Methoden und Verfahren nicht ausreichen, um hilfreich und unterstützend Veränderungen zu forcieren. Bewährte Methoden mit männlichen Führungskräften sind die lebensbiographische Panoramatechnik aus der Gestalttherapie, bewussteinserweiternde Meditationsübungen und der ressourcenstärkende Einsatz von kreativen Medien (*Kunsttherapeutische Methoden, Psychodrama und Visualisierungstechniken*) (Neumann/Süfke, *Den Mann zur Sprache bringen*, S. 68f.).

In den Prozessverläufen mit Führungskräften, geht es um Verbesserung der Lebens- und Berufsqualität, aber auch darum, Ausstiegs- und Veränderungsszenarien zu begleiten. Anders als im klassischen Führungskräfte- und Personaltraining steht die Verbesserung der Anpassungsleistungen an die ständig wachsenden beruflichen Erfordernisse eher im

Hintergrund. Im Vordergrund stehen eher Fragen: Wer bin ich als Mann, und wie will ich sein (*Autonomie und Selbstbestimmung*), um zufrieden und erfolgreich durchs Leben zu gehen? Was ist mir wichtig im Leben? (*Werte und Normen*), und wo will ich hin (*Zielbestimmung und Vision*)?

Über die Beantwortung dieser Fragen werden neue Wege gesucht, im Leben gut zu bestehen und Zufriedenheit zu erzielen. Ich weise auf die Konzeption auf meiner Website hin: www.maennerpraxis-koeln.de: Coaching für Führungskräfte.

6. Fazit und Ausblick

Ich hoffe mir ist es mit den Ausführungen gelungen meinen Beitrag zur „Geschlechterverständigung“ darzulegen und meine Überzeugung zu vermitteln, wie elementar wichtig es für die „geistig-psychische Hygiene“ in unserer Gesellschaft ist, den Männerseelen Raum zu geben (*Männerpraxis*), Entwicklung und Wachstum des Mannes zu begleiten, um wertschätzende und wohlwollende Räume in Therapie- und Coachingprozessen zu bieten.

Ich möchte nun schließen mit einer Lyrik aus einem älteren Buch der Männerliteratur:

*„Ein Mann muß auf der Suche gehen
um das heilige Feuer zu entdecken
Im Heiligtum seines eigenen Bauches
um die Flamme in seinem Herzen zu entzünden
Um die Glut im heimischen Herd zum Lodern zu
bringen
Um seine Begeisterung für die Erde neu zu entfachen.“*
(Sam Keen, *Feuer im Bauch*, S.7)

Zu guter Letzt möchte ich meinem verstorbenen Freund Marc Bartels danken und ihm diese Arbeit widmen. Marc hatte für mich einen entscheidenden Anteil an der Entscheidung für die Ausbildung zum Counselor aufzunehmen.

Literaturverzeichnis

Dorothea Rahm
Gestaltberatung
Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit
Junfermann Verlag

John Gray
Männer sind anders. Frauen auch.
Männer sind vom Mars. Frauen von der Venus.
Goldmann Verlag

Sam Keen
Feuer im Bauch
Über das Mann-Sein
Bastei Lübbe Verlag

Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma
Quellen der Gestaltungskraft
Windmühle Verlag

Wolfgang Neumann/Björn Sufke
Den Mann zur Sprache bringen
Psychotherapie mit Männern
dgvT Verlag

Björn Sufke
Männerseelen
Ein psychologischer Reiseführer
Goldmann Verlag

Medien:

„Wir sagen Danke“/EDEKA Online-Spot
<https://www.youtube.com/watch?v=9PLKVNbcF3s>

Der Club der toten Dichter
Hauptrolle: Robin Williams
Film von Peter Weir
Focus Edition 10

Die Ärzte – Ein Schwein Namens Männer
CD 1998
Label: Hot Action Records

Zusammenfassung

Das Spezifische der Männerbegegnung in Therapie und Coaching wird anhand der Individualität des Mannseins beschrieben (*Kapitel 1*). Daran schließen sich Überlegungen an, wie Männer im Leben stehen und sich den Herausforderungen stellen, in Verbindung mit der Entwicklungslehre (*Cycles of Power*) nach Pamela Lewin (*Kapitel 2 und 3*). Im Praxisteil wird der Transfer auf Lebens- und Tätigkeitsfelder in Therapie und Coaching ausgeführt (*Kapitel 4*).

Biographische Notiz

Name: Wolfgang Schmitz

Wohnort: Köln

Berufsbezeichnung: Diplom-Religionspädagoge, Diplom-Sozialarbeiter, Sozialtherapeut, Gestaltberater, Heilpraktiker

Fachrichtung: Supervision & Coaching

LehrCounselor: Prof. Dr. Jörg Fengler, Maria Amon

LehrTrainer: Anke Kaulen

