
Die 12 Gebote...

...erfüllender Männlichkeit



Harald Berenfänger | www.berenfaenger.com

März 2018

Impressum:

Harald Berenfänger

Rheindorfer Straße 25

D - 53225 Bonn

Telefon: +49 (0) 228 / 180 68 73

E-Mail: mail@berenfaenger.com

Website: www.berenfaenger.com

www.beren.blog

www.linkedin.com/in/berenfaenger

www.xing.com/profile/Harald_Berenfaenger

twitter.com/Berenfaenger

<http://youtube.com/berenfaenger>

Bonn, März 2018

Achtung:

Bitte beachten Sie das Urheberrecht: Sie dürfen dieses E-Book gerne teilen und weiter verschenken – nur lassen Sie es bitte unverändert. Danke! Oder Sie verlinken es einfach:

Freiheit	5
<i>Wofür bist Du frei, Mann?</i>	5
Aggression	5
<i>Aktive Hinbewegung voller Tatkraft</i>	5
Disziplin	6
<i>Wieviel Verzicht ist nötig für wahren Genuss?</i>	6
Liebe	6
<i>Jeder Mann ist ein verwundeter Mann</i>	6
Sexualität	7
<i>Zirkulieren statt ejakulieren</i>	7
Arbeit	7
<i>(S)einen Sinn finden</i>	7
Spiritualität	8
<i>Was passiert, wenn nichts passiert?</i>	8
Eltern	8
<i>Keine Ausreden mehr</i>	8
Frauen	9
<i>Wirkliche Treue</i>	9
Freunde	9
<i>Tanken im Feld der Männer</i>	9
Humor	10
<i>Mach Dich locker, Mann!</i>	10
Vaterschaft	10
<i>Mach Deinen Job, Papa!</i>	10

Einleitung

Findest es auch manchmal schwierig, ein Mann zu sein?

Alles richtig zu machen, was man von Dir erwartet? Im Job, im Bett, beim Elternabend, in der Küche, bei den Kumpels, bei den Eltern? Noch dazu ändern sich die Rollenbilder von Mann und Frau ja gerade ganz gewaltig – alles scheint im Fluss, und was gestern noch galt, ist morgen schon undenkbar.

Damit es leichter wird, findest Du auf dieser Seite zwölf Impulse, wie Du Dein Mann-Sein künftig noch erfüllender gestalten kannst.

Aber bitte, Mann! Nutze meine Worte als Impulse, nicht als verbindliche Gebote. Das Wort „Gebote“ steht nur deshalb auf der Titelseite, weil es marketingtechnisch gut passte.

Jeder von uns muss seinen ureigenen Weg finden. Muss herausfinden, was zu ihm passt. Viel zu viele von uns sind viel zu anfällig für Führer und Dogmen – nicht gerade ein Ausweis reifer Männlichkeit!

Also: Lass Dich inspirieren, irritieren, informieren. Was Dich anspricht, nutze. Was nicht zu Dir passt, ignoriere. Die Freiheit ist der Gott der Männlichkeit: Fühl Dich frei, Deinen eigenen Weg zu gehen. Auch mit diesem E-Book.

Warum ich? Warum dieses E-Book?

Die Frage, wann ein Mann ein Mann ist, treibt mich seit jeher um. Wie kann ich Mann sein, wie will ich Mann sein?

Sie wurde befeuert von schönen und schlimmen Erfahrungen in Beziehungen mit Frauen, von meinem Sohn-Sein und von meinem Vater-Sein. Seit Jahren besuche ich Seminare für Männer, für Vater und Söhne. Den jüngsten Höhepunkt dieser Suche stellte meine Heldenreise dar – ein Männerprojekt mit 7 Wochenenden à 4-6 Tagen im Kreis von 20 Männern (einen Erfahrungsbericht findest Du in meinem Blog). Dazu kommen jede Menge Diskussionen, Männerkreise, Selbsterfahrungen und Literaturstudium – insb. David Deida, Anselm Grün, Richard Rohr, Steve Biddulph, Björn Sufke, Robert Bly uva.

So ist das, was in diesem Buch steht, Ergebnis meiner ganz persönlichen Erfahrungen und Studien – und keine ultimative Wahrheit. Und sie ist definitiv keine Einladung, sich gegen Frauen zu positionieren. Auch nicht über ihnen und nicht unter ihnen.

Männer sind was Wunderbares :-)



1

Freiheit

Wofür bist Du frei, Mann?

Habe Mut zur Freiheit für Dein eigenes Leben und von Deinen Süchten und vom Weiblichen – sei wertvoll, und übernimm Verantwortung für die Fülle des Lebens.

Yin und Yang, Anima und Animus – die Welt ist gelebte Polarität. Der weibliche Pol strebt nach Nähe und Verbindung, der männliche nach Leere und Freiheit. Ein Mann, der aufhört, für seine Freiheit zu kämpfen, verliert das, was ihn für den weiblichen Pol anziehend, attraktiv macht. Seiner Freiheit muss der Mann (wenn er sich mit dem männlichen Pol identifiziert) alles unterordnen. Er folgt seiner Leidenschaft, seiner Vision. Davon lässt er auch nicht ab, wenn seine Partnerin nörgelt, denn ihre Kritik ist immer nur ein Test seiner Männlichkeit: Bleibt er stark, bleibt er auf seinem Weg, auch wenn seine Liebste gerade etwas anderes will? Die Freiheit des Mannes ist vor allem eine Freiheit FÜR etwas. Für welche Vision gehst Du, kämpfst Du, stehst Du ein?

2

Aggression

Aktive Hinbewegung voller Tatkraft

Halte Dich offen für den Ruf, der Dich an die Schwelle bringt, erkenne, was Dich wirklich antreibt, und stelle Deine Aggression in den Dienst Deiner Seele und Deiner Gemeinschaft.

Wann ist ein Mann ein Mann, fragte Herbert Grönemeyer. Wenn er aggressiv ist, könnte man antworten. Aggression ist die Energie, die den Mann tätig werden lässt. Wer für etwas eintreten will, wer etwas erreichen möchte, wer etwas schützen möchte: muss aggressiv sein. Die eigenen Grenzen erweiternd, Wagnis auf unbekanntem Gelände. Den Ruf hören und die Schwelle überschreiten. Respektiere die Aggression Deines Sohnes – und gib ihr Leitplanken, damit er damit keinen Schaden anrichtet. Testosteron will explodieren, sich verströmen. Von Anfang an. Mit ihr klettern wir höher, laufen schneller, kommen weiter.

3

Disziplin

Wieviel Verzicht ist nötig für wahren Genuss?

Schenke dir die Disziplin, zugunsten Deiner wahren Leidenschaft andere Aktivitäten, Ablenkungen und Befriedigungen zurückzustellen.

Wie frei bist Du, die Befriedigung Deiner Bedürfnisse zurückzustellen für das höhere Ziel? Impulskontrolle ist das Abrakabra des Männerglücks. Sich alles sofort zu nehmen, was man(n) will, ist nicht Ausdruck von Potenz sondern von Pubertät. Ein Mann, der in gutem Kontakt mit seinem archetypischen König ist, ist stets frei allein zu entscheiden, wer in seiner Burg – in seinem inneren Team – wann wie was bekommt. Und in seine Entscheidung bezieht er immer auch den Blick auf das Ganze mit ein und erkennt, wann die Kontrolle eines Impulses für eine Belohnung sorgt, die viel süßer ist als der Kick der sofortigen Bedürfnisbefriedigung.

4

Liebe

Jeder Mann ist ein verwundeter Mann

Liebe Dich wie Du bist, achte und ehre Dich, und öffne Dich Deinem Herzen, das dir ein anderes Wissen ermöglicht als Dein Kopf – und dann liebe die Vielfalt der Schöpfung.

Erkenne Dich selbst. Erkenne Deine Lebenswunde. Geh in Kontakt mit dem Archetyp des Heilers und versorge, wo Du verletzt bist. Suche nicht nach Schuldigen für Deine Wunde sondern übernimm Verantwortung für eine gute Zukunft mit Deiner Wunde. Segne Deine Wunde, nimm sie zu Dir in Dein Herz, wo sie geheilt und transformiert werden kann. Entscheide Dich, all den Ärger, die Wut, die Scham, die mit Deiner Wunde verbunden sind, loszulassen und Dich zu befreien für ein Leben in Liebe. Liebe als Geisteshaltung, als ein Gerichtet-Sein hin zu Offenheit, Mitgefühl, Vertrauen, Dankbarkeit, Integrität. Du bist, wer Du bist. Mit Deinen Stärken, mit Deinen Schwächen. Halte Dich offen für die Weisheit des Herzens, für das Wissen Deiner Intuition. Dein Kopf, Dein Verstand sind gut geübt – gib auch den beiden anderen Hirnen ihren Raum.

5

Sexualität

Zirkulieren statt ejakulieren

Erkenne Deine sexuelle Essenz, und lebe die Polarität – entwickle hernach auch die heilige Seite der Sexualität, und werde Herr über Deine Ejakulation.

Wir erleben unsere Welt in polaren Gegensätzen: hell-dunkel, groß-klein, schwarz-weiß. Erforsche, wo im Spannungsfeld männlich-weiblicher Polarität Du Dich zugehörig fühlst. Erforsche, wie Deine sexuelle Essenz beschaffen ist und kultiviere sie im Außen. Wenn Du Dich im männlichen Pol zu Hause fühlst, nutze Deine Aggression, um ins Weibliche zu dringen – stets im Kontakt mit der archetypischen Kraft des Liebhabers, denn so und nur so wirst Du überwältigend sein statt vergewaltigend. Entdecke die Möglichkeiten, die Impulskontrolle beim Sex für Dich bereit hält. Bevor Du kommst, zieh die orgasmische Kraft Deines Beckens atmend ins Kronen-Chakra. Spüre den Orgamus, der an diesem Ort möglich ist, und lass die Energie wieder nach unten in Deinen Schwanz fließen. Und wieder nach oben. Du bist der König Deines Hauses, und Du entscheidest auch darüber, wann Dein Zepter sprüht und wie lange es zuvor in der Vereinigung zaubert.

6

Arbeit

(S)einen Sinn finden

Finde eine Arbeit, an der Dein Herz wirklich hängt, zeige dort Deine Integrität, treffe gute Entscheidungen, und feiere Deine Erfolge.

Ein Mann muss eine Arbeit finden, die ihm sinnhaft erscheint. Sie muss ihn in seiner Lebensvision, in seinen Leidenschaften, in seinem Streben nach Freiheit dienlich sein. Erforsche Dich, warum Du arbeitest, wie Du arbeitest. Und wozu. Was sind Deine Motive, Dein Antrieb. Und was möchtest Du damit erreichen? Für den Lebensunterhalt zu sorgen, ist wichtig und angemessen. Und doch nicht alles. Im Gehaltsscheck allein liegt kein Sinn. Sei also ehrlich, und Sorge dafür, dass Du eine gute Entscheidung treffen kannst, wie Du Deine Talente und Kraft einsetzt. Ein Mann, der dauerhaft eine Arbeit tut, bei der sein Herz leidet, läuft große Gefahr, seine Integrität zu verlieren. Seine männliche Kraft und Freude. Damit dient er niemandem. Nicht seinem Arbeitgeber, nicht seiner Familie, nicht der Welt, nicht sich selbst. Und bei allem, was Du tust: vergiss nie, Deine Erfolge auch zu feiern. Stolz, dankbar, fröhlich. Darin liegt der Samen für neue Taten.

7

Spiritualität

Was passiert, wenn nichts passiert?

Verbinde Dich mit dem, was größer ist als Du, erde Dich, spüre Deinen Körper und die Natur, und bring Sinn in die Welt.

Geh in tiefen Kontakt mit der archetypischen Kraft des Mystikers. Öffne Dich den Welten unter Dir und über Dir. Verbinde Dich mit der Erde, verbinde Dich mit dem, was größer ist als Du. „Der Männergott lebt nicht im Großraumbüro“ (BidDulph), soll heißen: Geh hinaus in die Natur. Spüre die Erde, berühre die Rinde der Bäume, rieche das Moos, schau in den Himmel. Erlebe, was und wer Dir begegnet, wenn Du eine Nacht im Wald Durchwachst ohne Dach, Uhr, Nahrung, Handy, Ablenkung. Allein. Nur in Kontakt mit Dir selbst. Mach die Stille zu einem guten Freund. Hältst Du es aus, wenn nichts ist? Wo findest Du Kraft und Trost, wenn Langeweile, Angst und hektische Gedanken nach Dir greifen?

8

Eltern

Keine Ausreden mehr

Löse Dich vom Rockzipfel Deiner Mutter, und komm mit Deinem Vater ins Reine: Erwarte nichts mehr von ihm, ehre seine Kraft, und akzeptiere die Wunden, die er dir schlug.

Die erste Nabelschnur wurde Dir nach Deiner ersten Geburt abgeschnitten. Finde nun einen guten Ort für Deine zweite Geburt im Kreis der Männer. Erkenne, sei ehrlich, wie groß noch immer die Reste der Nabelschnur sind, mit denen Du immer noch an Deiner Mama hängst. Lass sie endlich los, sie schuldet Dir nichts mehr. Sei kein Muttersöhnchen mehr. Und Dein Vater: Nimm Dir die Freiheit, nichts mehr von ihm zu erwarten. Er hat Dir bereits seinen Samen gegeben und danach alles, was er konnte. Du bist jetzt selber groß. Es ist an Dir, Dich zu bevatern und all die inneren Kinder, die sich so sehr nach Liebe, Respekt und Interesse sehnen. Richte Deinem Vater zwei Zimmer in Deiner Brust ein – eines, in dem Du ihn liebst und ehrst und eines, wo Du ihm die Axt über den Schädel ziehen könntest. Übernimm voll und ganz die Verantwortung für Dein Leben in Freiheit.

9

Frauen

Wirkliche Treue

Nimm Deine Partnerin als ebenbürtig an. Richte Dein Handeln nicht an ihren Stimmungen aus – bleibe dir treu, und wage von dort aus Nähe und Liebe.

Als Mann strebst Du nach Freiheit. Du nutzt Deine Aggression, um nach vorn zu gehen. Und in all dem bist Du nicht mehr oder weniger wert als Deine Partnerin. Ihr seid einander ebenbürtig. Nicht gleich, aber von gleichem Wert. Es ist ein Ritt auf Messers Schneide: Du strebst nach Freiheit, sie nach Nähe. Und beide bleibt Ihr auf Eurem Weg – um Euch in Eurem So-Sein zu begegnen, zu befruchten, zu erfreuen, zu bereichern. Und so sehr es Euch auch nach dem jeweils anderen Pol verlangt, so verlasst Ihr doch nicht Euren Weg. Ihr bleibt Eurem höchsten Ziel treu. Dann, und nur dann, könnt Ihr Euch als Freie füreinander entscheiden. Nicht in Abhängigkeit, nicht aus einem Defizit heraus. Unterstütze Deine Partnerin, wenn Sie Deine Stütze braucht – ohne Dein Selbst zu verraten. Sie wird Dich genau dafür lieben und respektieren.

10

Freunde

Tanken im Feld der Männer

Umgeb Dich mit Verbündeten und pflege echte Männerfreundschaften.

Dein Auto muss regelmäßig zur Tankstelle und zur Wartung – und das müssen wir als Männer auch. Suche Dir also einen guten Kreis von Männern, die offen und bereit sind, über das zu sprechen, was Du auf dieser Seite hier liest. Wir sind zwar Männer und müssen uns das Mann-Sein nicht verdienen. Aber es macht einen Unterschied, ob unsere Männlichkeit auch eine reife und erwachsene Form annimmt. Diese Form des Mann-Seins braucht Pflege; sie braucht das regelmäßige Bad in Männerenergie. Der beste Freund vieler Männer ist oft die Partnerin – ein guter Weg, sich als Mann zu schwächen. Männer müssen unter Männern, Frauen unter Frauen. Der Pol stärkt sich nur unter seinesgleichen und ist dann wieder bereit zur Attraktion. Suche Dir gute männliche Freunde, die Dich unterstützen, die Dir zuhören, die Dir Halt geben, die Dich herausfordern. Männer, bei denen kein Schwanzvergleich nötig ist und die einen Sinn haben für sinnhaften Kontakt. Finde einen Männerort, wo Du mit allen Gefühlen sein kannst – und ein Zeichen bekommst, wenn Du in Selbstmitleid oder Wehleidigkeit abgleitest. Suche Dir eine geführte Gruppe, die Initiationsrituale anbietet, mit denen Du immer wieder eine Stufe höher steigst.

11

Humor

Mach Dich locker, Mann!

Lache viel, nimm Dich nicht so wichtig, betrachte Deine Erfolge mit Humor, und sei entspannt mit Deinem Unperfekt-Sein.

Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben. Aber nimm Dich bitte nicht zu wichtig; die Welt dreht sich auch ohne Dich. Sei ernsthaft und bereit, und nimm doch nichts zu ernst. Heiter statt verbissen, frei statt egoistisch. Lache aus tiefstem Herzen, denn das Leben ist Fülle, ist Freude. Humor zu zeigen ist nicht Witze-Erzählen. Humor ist das Erkennen des Schönen im Traurigen, im Ernst, in der Katastrophe. Humorvolle Männer sind eine wunderbare Stütze für diese Welt. Für ihre Familien, für sich selbst. Gib aggressiv und achtsam Dein Bestes – und akzeptiere, dass Du nicht perfekt bist. Vollkommen bist Du trotzdem. Denke immer daran: alles geht vorbei; das Schlimme wie das Schöne. Feiere Deine Erfolge, betrauerere Deine Niederlagen, und dann geh weiter. Heiter und kraftvoll.

12

Vaterschaft

Mach Deinen Job, Papa!

Sei Deinen Kindern ein warmherziger, respektabler und präsender Vater.

Wenn Du Vater bist, bleibe Vater. Erliege nicht der Versuchung, Freund oder Kumpel Deiner Kinder zu sein. Deine Aufgabe ist es, Dich ihnen so anzubieten, dass sie einen respektablen Mann vor sich sehen. Einen Mann, der sie liebt und dessen Respekt sie sich verdienen dürfen. Vor allem die Söhne wünschen sich einen Vater, der als Vater stolz ist auf sie. Der sie herausfordert und fördert in ihrem Tatendrang. Und ihnen dabei Grenzen anbietet, innerhalb derer sie sich frei probieren können. Der diese Grenzen auch schützt, wenn sie sie im Übermut verletzen. Und wenn Du Töchter hast, sei Dir gewahr, dass Du der erste Mann im ihrem Leben bist. An Deinem Bild wird sie die Männer messen, auf die sie sich einst einlässt. Und so wie Du Deine Partnerin als ebenbürtig annimmst, so behandle auch Deine Töchter: schenke ihnen als Vater die Möglichkeit, ihren eigenen Weg zu gehen. Ermuntere sie, wenn sie zweifelt, wenn die Rollenbilder der Gesellschaft ihr zusetzen. Und vor allem: Es ist Dein Job, sie beizeiten der Sphäre des Mütterlichen zu entreißen. Mit und über den Vater kann sich die Tochter von der Mutter lösen und erwachsen werden. Mit Dir und über Dich kann Deine Partnerin ihre Tochter loslassen und den damit verbundenen Schmerz bewältigen.

Ich bin Harald Berenfänger.

Als Souveränitätler® helfe ich Ihnen,
drei Ziele zu erreichen:

- ✓ Erfolg im Beruf → Endlich Schluss mit Druck und Unsicherheit
- ✓ Starke Beziehungen → Raus aus frustrierenden Debatten und Präsentationen
- ✓ Mit sich selbst im Reinen sein → Neue Möglichkeiten gegen innere Kritiker



Gemeinsam stärken wir Ihre innere Selbstführung – für einen souveränen Auftritt im Außen. Denn bestimmt kennen Sie das auch:

- Die üblichen Trainings bringen irgendwie nichts
- Sie verlieren Zeit in überflüssigen Diskussionen
- Ratgeberbücher helfen nicht wirklich weiter
- Vor Gruppe sprechen bereitet Ihnen Lampenfieber
- In Meetings können Sie sich nicht richtig durchsetzen
- Sie stoßen immer wieder auf dieselben Probleme

Bei mir bekommen Sie praxisnahe Methoden, die Sie sofort im Alltag einsetzen können – und zusätzlich eine Ursachenklärung auf tieferer Ebene, so dass sich Ihr Engagement auch langfristig auszahlt.

Besuchen Sie mich:

www.berenfaenger.com