

# Männerwelten - Krieg beenden, wie Frieden entsteht

1

*Friede sei mit Euch!*

## Wie sieht aktuell die Welt aus Sicht vieler Männer aus?

- *die Welt befindet sich im Wandel  
Wir leben in turbulenten Zeiten. Die heutige Geschwindigkeit und Komplexität unserer Welt sowie die permanenten Veränderungen können schnell überfordern*
- *erleben in Informationsüberflutung durch Internet - Gefühlt jagt eine schlechte Nachricht die nächste. Ihr kennt die Nachrichten!*
- *Frauen fordern, unterstützt durch die Emanzipationsbewegung von den Männern neue Rollen- und Beziehungsmodelle.*
- aktuell die Männerwelten geprägt durch → **Verunsicherung**

## Was passiert?

- → ALTE Rollenbilder feiern Konjunktur → **VORBILDER???**
- Putin → Ihr kennt das Foto auf dem Pferd
- TikTok-Guru Andrew Tate, ehem. Kickboxer, einer der am häufigsten gegoogelten Personen im Internet. Er hat mehr Aufrufe in den sozialen Medien als Rihanna.  
Seine Aussage: *"In seinen Beiträgen behauptete er, Frauen seien Eigentum des Mannes, könnten nicht richtig Auto fahren und ohne Anleitung eines Mannes nicht erfolgreich sein. Zudem befürwortet er Gewalt in einer Beziehung, um Frauen zu kontrollieren. Holt euch, was euch gehört"*<sup>(1)</sup>
- Stern-Artikel „Das Rudel“<sup>(2)</sup>  
Gruppe von Männern trainieren Überleben im Wald:  
Rollenbild = ein Mann ist maskulin, stark, entschlossen, ein Macher, ein Egoist, ein Wolf

- „Echte Männer sind rechts“, sagt AFD-Europaabgeordneter Maximilian Krahl auf TikTok<sup>(3)</sup>

### **Diese Aussagen zeigen Wirkung, geben Orientierung:**

*d.h. wieder eine Rückkehr traditioneller Männerbilder zu beobachten – mit Aggressivität und Fundamentalismus, Bildungslosigkeit und Streben nach sogenannter „Freiheit“.*

*Das ist eine „toxische Männlichkeit“ = sowohl fremd- als auch selbstgefährdend. Fremd: es impliziert Gewalt gegen Frauen - selbst: es schenkt der eigenen Gesundheit wenig Beachtung.*

## 2

### **Resultat: 2023 Studie über junge Männer unter 30 Jahren von Plan International:**

33 Prozent der befragten Männer im Alter von 18 bis 35 Jahren gaben demnach an, es "akzeptabel" oder "eher akzeptabel" zu finden, wenn ihnen im Streit mit der Partnerin gelegentlich "die Hand ausrutscht". 34 Prozent geben an, gegenüber Frauen "schon mal handgreiflich" zu werden, um ihnen Respekt einzuflößen. <sup>(4)</sup>

### **Klingt das nach Krieg?**

- **Was ist Krieg?:** Als Krieg wird ein organisierter und unter Einsatz erheblicher Mittel mit Waffen und Gewalt ausgetragener Konflikt bezeichnet, an dem planmäßig vorgehende Kollektive beteiligt sind. Ziel der beteiligten Kollektive ist es, ihre Interessen durchzusetzen. Der Konflikt soll durch Kampf und Erreichen einer Überlegenheit gelöst werden. <sup>(5)</sup>
- **Viele Männerwelten sind also Kriegswelten!**

**Im NLP gibt es die** so genannten Grundannahmen. Die Grundannahmen im NLP können als Orientierungshilfe für eine respektvolle und wertschätzende Lebenseinstellung gesehen werden. Eine Grundannahme lautet: **Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zugrunde ...**

- *Jeder Mensch hat seinen persönlichen Lebensweg. Dabei hat er gelernt, was er tun kann und wie er aktuell bestmöglich vorgeht. Das, was den größten Nutzen stiftet, kommt zur Anwendung. Bewertet der Mensch den Nutzen als nicht ausreichend oder stößt er auf Probleme, muss er neue, bessere und für die Aufgabe geeignetere Handlungsalternativen erarbeiten.*<sup>(6)</sup>
- **Was ist also die pos. Absicht** = Suche nach **Zugehörigkeit** und **Orientierung**  
(Wunsch nach einfachem Rollenbild mit klaren Regeln)

### 3

**Wo finden wir in unserem direkten Umfeld den Krieg ?**

**= Krieg 3.0: der Krieg der Worte**

- Wie kommunizieren wir im Alltag
- Unsere Sprache ist voll mit Sprüchen, die es so ganz und gar nicht mit dem Frieden zu tun haben: „Wir befeuern Debatten und stehen Gewehr bei Fuß. Wir blasen zum Sturm. Wir kämpfen an vorderster Front und haben den Gegner im Visier. Wir sagen den Kampf an und schießen vor den Bug, oder auch die Frage: ... hast Du den Schuss nicht gehört? Wir nutzen schlagkräftige Argumente ... wir geraten ins Kreuzfeuer der Kritik und werden als Trainer oder Coach „dort beim Kunden morgen früh Aufschlagen“, wir machen Kampf-Ansagen, zitieren

Schlag-Worte und machen Stich-Punkt; und das bei Bombenwetter.

## Was bedeutet denn Frieden?

- Wiki: Frieden (von althochdeutsch fridu „Schonung“, „Freundschaft“) ist allgemein definiert als ein heilsamer Zustand der Stille, als die Abwesenheit von Störung oder Beunruhigung und besonders von Krieg.

## 4

### Meine Geschichte

- Damals 2001 – lebte in Berlin – HP Ausbildung Hanemann-Schule = hatte viele Erfahrungen gemacht, aber war orientierungslos – DJ war Supervisor in einer Ausbildungsgruppe an der HS, habe ihn dort kennengelernt.
- DJ Spiritus Rector (lat.: „führende, lenkende Geist“) Einladung Refugium
- Männerarbeit hier bei Calumed
- Mein Wunsch: „Ich will in den Kreis der Männer aufgenommen werden!“ → hab mich selbst nicht als Mann gesehen!
- → Ritual – Ich erspare Euch die Einzelheiten  
Sommer, Wiese am Waldrand ... ca. 30 Grad ... 20 Männer tanzten im Kreis ...
- hier fand ich Vorbilder, Orientierung und Zugehörigkeit: diese Männer waren für mich klar, lebendig, liebevoll, sanft, weise, herzlich – das kannte ich davor nicht!

## 5

## Warum ist Frieden für mich so wichtig?

- **Innsbruck 1990 „Gipfelerlebnis“**
  - *Berg – Eingeschlafen - Aufgewacht – Glocken im Tal – Summen der Autos im Tal – Gämse stand nicht weit – unendliche Stille - inneres „JA!“ zu Allem, zum Leben – eine innere Weite - Liebe – Es war ein klares JA zu mir selbst!*
  - *ein prägendes Erlebnis für mich!*
- **Bad-Spiegel Post-It** „Der Frieden beginnt in mir“ → eine tägliche Erinnerung für mich.
- Damit Frieden anfangen kann, jeden Tag wieder und jeden Tag etwas mehr, brauche ich erst einmal Frieden mit mir, in mir selbst.
  - Einverstanden sein, jedenfalls grundsätzlich; auch mit mir selbst!

## 6

*Der erste Friede, der wichtigste, ist der, welcher in die Seele des Menschen einzieht; wenn die Menschen ihre Verwandtschaft, ihre Harmonie mit dem Universum einsehen, und wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt. Und dass diese Mitte tatsächlich überall ist; sie ist in jedem von uns. Dies ist der wirkliche Friede. Alle anderen sind lediglich Spiegelungen davon.*

*Der zweite Friede ist der, welcher zwischen den Einzelnen geschlossen wird. Und der dritte ist der zwischen Völkern. Doch vor allem sollt ihr sehen, dass es nie Frieden zwischen Völkern geben kann, wenn nicht der erste Friede vorhanden ist, welcher innerhalb der Seele wohnt.*

*(Navajo-Gedicht)*

## Lasst uns gemeinsam ein Lied singen, welches vom Frieden handelt:

*I take delight in the peace of the River  
flowing so gently to the banks of the sea  
and I take delight in the love that is flowing  
just like a river between you and me.*

*Übers.: Ich erfreue mich am Frieden des Flusses  
der so sanft zum Meer fließt.  
Und ich erfreue mich an der Liebe,  
die wie ein Fluss zwischen dir und mir fließt.*

## 7

### Rückmeldung von Teilnehmern am „Mensch Mann“:

*(1) Helmut: Einen derartigen Kreis zu haben stärkt mein Selbstwertgefühl und dies dient auch dazu, diesen Selbstwert in den tausenden Begegnungen mit anderen Männern und Frauen in meiner Heimatstadt weiter zu geben. Auch dort bin ich ja Mensch, auch dort bin ich Mann.*

*Von den in unserer Gesellschaft leider oft gelebten Verhaltensweisen - im Sinne von schneller, weiter, besser, größer, wissen wir alle und besonders die Männer. Während der Zeit bei "Mensch-Mann" ist davon wenig oder sogar nichts zu spüren. Die Konkurrenz spielt so gut wie keine Rolle und in der Folge tritt Frieden unter den Männern ein.*

*Mein Fazit: M e h r d a v o n ! ! !*

*(2) Dietmar: Die Arbeit in der Männergruppe betrachte ich als sehr wichtig. Zum einen wird meine eigene Rolle als Mann in der Gesellschaft deutlicher, zum anderen trägt meine persönliche Entwicklung zum besseren Miteinander bei.*

*Ein Mann, der seine Stärken und Schwächen kennt, kann auch im Umgang mit anderen Menschen entspannter und liebevoller sein. Das praktizieren wir hier bei unseren regelmäßigen Treffen.*

*Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrungen und freue mich auf viele weitere Möglichkeiten der persönlichen Entwicklung.*

## 8

### Wie entsteht also Frieden?

- *"Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg." Vom indischen Rechtsanwalt, Politiker und Pazifisten Mahatma Gandhi*
- *"Deine Aufgabe ist es nicht, nach Frieden zu suchen, sondern nur alle Hindernisse in dir selbst zu finden und zu entfernen, die du dagegen errichtet hast." –Rumi-*
- **Jemand hat einmal gesagt:**  
*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.*  
*Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.*  
*Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.*  
*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.*  
*Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*  
*(nach Talmud)*

## 9

**Das heißt:** *Ändere deine Worte und du änderst dein Leben!  
Worte sind Auslöser für Veränderung. Sie enthalten eine unglaubliche Macht. Sie haben einen direkten Einfluss auf dich selbst, dein Umfeld und deinen Geist.“*

**Worte können Leben bringen oder den Tod.**

**Worte können aufbauen oder niedermachen.**

**Worte können Sicherheit geben oder Angst machen.**

**Worte können den Segen einladen oder stattdessen einen Fluch.**

### **Das heißt auch:**

- *Nicht zu schweigen und etwas auszuhalten nur „um des Friedens willen“ sondern auch mal „Unfrieden“ zu stiften.  
Ungerechtigkeiten sehen und ansprechen und Grenzen setzen!*

### **Das ist mentale Gesundheit! Und das fördern wir bei Calumed!**

*mit unserem Angebot „Mensch Mann“*

*Männer mit Einfühlungsvermögen, Herz, Kraft und Verstand*

**10**

### **Stille zum Nachdenken**

*Du hast jetzt eine stille Minute: denke nach und überlegen, in welchem Lebensbereich du Frieden mit Dir schließen willst.*

....

*Tausche dich jetzt mit anderen Teilnehmenden darüber aus.*

Schließen möchte ich - Ähnlich dem Eingangssatz vom Kapital (Marx und Engels) „**Männer aller Länder vereinigt Euch – in Liebe**“

*... und jetzt – gebt einander ein Zeichen des Friedens!*



## Literaturverzeichnis

- (1) [https://de.wikipedia.org/wiki/Andrew\\_Tate](https://de.wikipedia.org/wiki/Andrew_Tate)
- (2) <https://www.stern.de/gesellschaft/20-junge-maenner-kaempfen-im-wald-fuer-ihre-maennlichkeit--muss-man-sie-fuerchten--34495830.html>
- (3) [https://rp-online.de/politik/deutschland/afd-spitzenkandidat-das-sind-markus-krah-und-seine-dating-tipps\\_aid-94739107](https://rp-online.de/politik/deutschland/afd-spitzenkandidat-das-sind-markus-krah-und-seine-dating-tipps_aid-94739107)
- (4) <https://www.plan.de/presse/umfragen-und-berichte/spannungsfeld-maennlichkeit.html>
- (5) <https://de.wikipedia.org/wiki/Krieg>
- (6) <https://www.weltbild.de/media/txt/pdf/9783648069011-115027405-nlp.pdf>