

Gedanken zum Persönlichkeits-Training für Männer “Mens Room” in München v. 5.-7. Nov. 2010

Persönlichkeits-Training “Mens Room” in München v. 5.-7. Nov. 2010: Ein Weg zu emotionaler Unabhängigkeit

“Die meisten Männer haben ihr Herz an die Frauen verloren: an die Mutter, die Erzieherin, die Freundin, die Ehefrau. Solange Männer auf Bestätigung durch Frauen hoffen, bleiben sie in einer abhängigen und isolierten Position. Als “netter Mann” bemühen sich immer mehr Männer um die Gunst einer Frau, ohne zu bemerken, dass sie damit das Beste opfern, das sie besitzen: ihre Männlichkeit.”

“Immer mehr Männer leiden in Partnerschaften unter emotionaler Abhängigkeit oder ziehen sich in die Einsamkeit zurück. Klassische männliche Qualitäten wie Disziplin, Ehrgeiz, Aggression und Pflichtbewusstsein werden abgelehnt – meist einhergehend mit einer Ablehnung des eigenen Vaters – dem ersten Vorbild für Männlichkeit im Leben. Viele Männer bemühen sich darum, jegliche Aggressivität, Kraft und auch ihre Sexualität zu verstecken, denn: Einer Frau weh zu tun ist ein ultimatives Tabu. Sie selbst aber sind bereit, sich emotional verletzt zu lassen – wie kleine Jungen, die auf eine Anerkennung durch ihre Mutter hoffen, wenn sie lieb sind und niemandem weh tun. Je netter sie werden, umso mehr verlieren sie sich selbst als Mann, wie der Wolf, der sich in einem Schafspelz versteckte und irgendwann vergaß, dass dies nur eine Verkleidung war. Aber auch die meisten Frauen haben wenig Interesse an einem “netten” Mann. Sobald eine Frau die Dominanz über “ihren” Mann hat, befindet sie sich in der Mutterrolle und betreut einen kleinen Jungen. Da sucht sie sich lieber einen “richtigen” Mann, um etwas Aufregendes zu erleben...”

“Jungen wird Aggression und Freiheitsdrang abtrainiert, damit sie ungefährlich, demokratisch und einfühlsam werden. Die Jungen werden die besseren Mädchen – sanft und verständnisvoll bis hin zu naiver oder einfach feiger Anpasstheit an die vermeintlichen Wünsche der anderen. Und die anderen – das sind im Leben von immer mehr Jungen heute die Frauen, denen er gefallen will und deren Werte er auch als erwachsener Mann übernimmt.” (Zitate v. Bjørn Thorsten Leimbach, www.maennlich.de)

In einem Liedtext von Herbert Grönemeyer heißt es „Männer führen Kriege. Männer kriegen einen Herzinfarkt.“ Doch auch der härteste Brocken hat einen weichen, kreativen, spirituellen, liebenden, verletzbaren Kern, der danach hungert, ausgelebt zu werden. Üblicherweise machen wir Männer „das irgendwie mit uns selbst aus“ – unsere Kultur bietet keine Räume, in denen wir mit all unseren Facetten so sein können, wie wir sind. Genau hier setzt ein Training speziell für Männer – genannt “Mens Room” an:

Das Training bietet Männern die Möglichkeit, sich selbst besser zu begreifen, weiterzuentwickeln und in die eigene Mitte zu kommen.

Die Erfahrung lehrt, dass die ausschließliche Anwesenheit von Männern im Mens Room eine besonders vertrauensvolle Atmosphäre schafft. Vielfach höre ich von Teilnehmern: „Ich wusste

gar nicht, dass es so vielen Männern genauso geht wie mir – und ich dachte immer, ich wäre allein mit meinen Themen.“ Oder: „Ich hätte mich nie getraut, das was mich tief im Herzen bewegt, in der Anwesenheit von Frauen auszusprechen.“ Oder: “Sich einfach als Mensch zu zeigen und in authentischer und direkter Form über persönliche Themen unter Männern zu reden ist etwas, was vielen von uns fehlt. Es gibt einiges, was du als Mann nur bei Männern finden kannst. Im Kreis der Männer fallen Konkurrenzdenken, Machtgehebe und das Zur-Schaustellen der eigenen Person meist schnell ab. Langsam entsteht dabei Vertrauen und eine neue “Männersprache” – mit Humor und Klarheit. Im Kreis der Männer findest du Bestätigung für dein ureigenes Mannsein.”

Ich freue mich, dass die Trainer Thomas Bormann und Johannes Saß vom 5. – 7. Nov. diesen Jahres in München sind und dieses Training erstmalig auch hier in München halten. Ich habe in den letzten Monaten das Training selbst zweimal in Hamburg erlebt und freue mich es im November in München wieder zu erleben! Ein großes Fest zum Wachstum der eigenen Persönlichkeit!

Was ist der Mens Room?

- ein Training, das vor über 30 Jahren in den USA entwickelt wurde
- ein sicherer Rahmen, in dem die Teilnehmer sich mit ihren eigenen Verhaltensmustern auseinandersetzen und diese bewusst verändern können – ein besonders wirkungsvolles Training, weil es weit über ein rein intellektuelles Verstehen der eigenen Verhaltensmuster hinausgeht.
- die Möglichkeit, sich auf die intensiven Gefühle einzulassen, die das eigene Verhalten prägen und damit auch eingrenzen: Wir bleiben Gefangene unserer Verhaltensmuster – so lange bis wir uns bewusst auf das einlassen, was hinter ihnen liegt.
- Echte Männer-Freundschaft

“Für viele Männer, die in ihrem emotionalen Erleben sehr auf Frauen bezogen sind, eröffnet sich hier ein völlig neuer Erlebnisbereich: Emotionen wie ekstatische Freude, Traurigkeit, Wut, Eifersucht, Lachen und Stille mit Männern zu teilen sind Erlebnisse, die in das Leben jedes Mannes gehören. Für viele Männer liegt dort eine große Hemmschwelle: sie haben Angst als schwul zu gelten oder lehnen Männlichkeit ab. Erlebnisse wie einen weinenden Mann in den Arm zu nehmen erschüttern und öffnen oft auf einer viel tieferen Ebene als dies mit Frauen möglich ist.” (Zitat v. Bjørn Thorsten Leimbach, www.maennlich.de)

Also, warten Sie nicht bis zum nächsten Streit oder Neuanfang sondern legen Sie los! JETZT!

Und freuen Sie sich auf das Training und vor allem die Zeit danach!!

[Wenn Sie mit dabei sein möchten, so senden Sie doch bitte eine Nachricht](#) - und ich sende Ihnen dann nähere Infos. Und falls Sie jemanden kennen, den das interessieren oder weiterbringen könnte, so leiten Sie doch bitte diese Infos weiter.

Vielen Dank u. weiterhin alles Gute in der Entwicklung und im Wachstum Ihrer Männlich – u. Persönlichkeit!

Thomas

P.S. Wenn Sie als Frau diese Nachricht lesen, dann vielleicht deswegen, weil Sie in Ihrem Freundes-, Bekannten- oder Kundenkreis Männer haben, die nach diesem Training fragen?