

# Fallbeispiele

## Jahrestraining Männer



### POSTADRESSE

Burstwiesenstrasse 27  
CH-8606 Greifensee

### PRAXISADRESSE

Stationsstrasse 57  
CH-8606 Nänikon

### TELEFON

+41 (0)79 544 76 23

### E-MAIL

info@systeme-aufstellen.ch

### INTERNET

www.systeme-aufstellen.ch

Hier ein paar Beispiele von Männern und ihren Herausforderungen, bevor sie sich für unser Jahrestraining entschieden haben:

**M**ein Name ist Peter, ich bin 64 Jahre alt und seit 25 Jahren glücklich verheiratet. Ich bin erfolgreich in meinem Beruf als selbständiger technischer Gutachter. In den letzten drei Jahren habe ich viele gute Bekannte verloren und habe so gut wie keinen Kontakt zu anderen Männern außerhalb meines direkten Berufskontext. Oft finden diese Kontakte nur noch online statt.

Ich würde mich als gebildet und sehr wissenschaftlich orientiert bezeichnen.

In den Auseinandersetzungen mit meiner Frau nehme ich mich als besonnen, ruhig und logisch war.

Meine Frau sieht mich ähnlich.

In Momenten, in denen ich mit mir allein bin, spüre ich oft eine innere Leere. Mir fehlt eine Verbindung zu mir selbst, ich nehme mich oft wie aus einer Vogelperspektive war.

Ich kann mich nicht gut spüren und nehme mich nicht in meinem Körper war.

Fragen die in mir zunehmend lauter werden, sind die nach meinem wahren Mann-sein. Was kennzeichnet dieses?

Was ist die wahre Kraft eines Mannes?

Habe ich mich jemals damit verbunden, habe ich sie je gespürt?

Was verbindet mich mit anderen Männern?

Worin zeigt sich der Unterschied zum Weiblichen?

Wie interagieren diese beiden Qualitäten miteinander?

Diesen Fragen möchte ich auf den Grund gehen!

**I**ch bin 46 Jahre alt. Ich lebe mit meiner Frau und zwei Töchtern (12) und (16) in einem Haus. Die Beziehung zu meiner Frau nehme ich als anstrengend und konfliktbeladen war. Zusammen mit ihr und den beiden Töchtern ist mein häusliches Leben ein gefühlter Hexenkessel. Ich bin als Produktionsleiter in einer Firma für Medizininstrumente tätig. Ich stehe morgens um 05:00 Uhr auf und verlasse um 6:00 das Haus. Während der Arbeit habe ich alles im Griff und die Auseinandersetzungen mit Arbeitskollegen nehme ich als ruhig, strukturiert und nicht sehr anstrengend war. Doch sobald ich nachmittags gegen 16:00 Uhr nachhause komme, nehme ich mich in meiner Familie wie das fünfte Rad am Wagen wahr. Ich kann mich erst einmal nicht in die Beziehungskonstellationen zwischen meiner Frau und den Kindern, sowie den beiden Töchtern untereinander einfinden. Ich gehöre nicht dazu.

**POSTADRESSE**

Burstwiesenstrasse 27  
CH-8606 Greifensee

**PRAXISADRESSE**

Stationsstrasse 57  
CH-8606 Nänikon

**TELEFON**

+41 (0)79 544 76 23

**E-MAIL**

info@systeme-aufstellen.ch

**INTERNET**

www.systeme-aufstellen.ch

Ich will als Mann nicht mehr länger in diesem Zustand durch mein Leben gehen. Immer mehr stellt sich mir die Frage, was mich als Mann, als Partner, als Vater eigentlich ausmacht. Darauf Antworten zu finden, fällt mir schwer. Ich bin auf der Suche nach der wahren Kraft in mir, nach meinem Wurzeln als Mann, nach meinen archaischen Anteilen. Ich möchte mich in mir fühlen, mich wesentlich fühlen, selbstwirksam mit mir, meiner Frau, meinen Kindern sein und mich mit meiner wahren Qualität als Mann in die Welt stellen.

**I**ch bin Martin, 43 Jahre alt. Ich bin Lehrer und liebe meine Arbeit. Ich bin verheiratet, habe drei Kinder. Die Beziehung zwischen mir und meiner Frau ist erkaltet, auch weil mit den drei Kindern kein Raum mehr für Zweisamkeit bleibt. Alles dreht sich nur noch um die Kinder, das ist das alles beherrschende Thema.

Schon lange spüre ich, dass auch Brigitte, meine Frau, mit der gegenwärtigen Situation alles andere als zufrieden ist. Ich versuche nach Kräften sie zu unterstützen. Es gibt immer öfter es Streit. Streit darüber, wie ich als Mann und sie als Frau handeln müssten. Gegenseitig werfen wir uns vor, nicht mehr präsent zu sein.

Es ist mir bewusst geworden, dass wir etwas tun müssen. Neben einer Paarberatung, zu der wir gemeinsam gehen, habe ich mich entschieden, mich mit meiner Männlichkeit auseinanderzusetzen. Das kann und will ich nicht gemeinsam mit meiner Frau machen. Mein Gefühl sagt mir, dass es dazu Männer braucht. Denn die können mich verstehen, die können mir die richtigen Antworten geben und die können auch mal etwas herausfordernd sein, wenn es das braucht. Das gemeinsame Hinterfragen der Themen ist das, was ich suche. Der gemeinsame Austausch in Sachen Mann-sein ist das, wonach ich suche.

**L**eon, 35. Ich bin erst seit kurzem in einer Beziehung. Ich war noch nie länger als 2 Jahre mit einer Frau zusammen, doch diesmal, so hatte ich gehofft, hält es wirklich ein Leben lang. Es ist die grosse Liebe, auf die ich so lange gewartet habe. Es war wir fliegen, bis die unerwartete und total harte Bruchlandung kam. Im Bett funktioniert es überhaupt nicht mit uns beiden. Der Frust ist riesig, wird übermächtig. Ich bin mit der Situation so gar nicht zurechtgekommen, so etwas hatte ich noch nie erlebt.

Immer öfter hat meine Partnerin mir vorgeworfen, dass ich kein richtiger Mann sei. Sie setzt mich unter Druck, dass ich ein richtiger Mann werden muss. Ich möchte einen gemeinsamen Weg beschreiten, während sie nichts an sich und ich alles machen soll. Sie weigert sich anzuerkennen, dass wir ein gemeinsames Problem haben.



**POSTADRESSE**

Burstwiesenstrasse 27  
CH-8606 Greifensee

**PRAXISADRESSE**

Stationsstrasse 57  
CH-8606 Nänikon

**TELEFON**

+41 (0)79 544 76 23

**E-MAIL**

info@systeme-aufstellen.ch

**INTERNET**

www.systeme-aufstellen.ch

Irgendwann ist der Tag an dem ich „aufgabe“. Ich treffe die Entscheidung, etwas für mich zu tun. Ich suche mir Unterstützung von Männern, blende meine Partnerin in der Lösungsfindung aus. Der Schlüsselmoment in der Männergruppe war der, als mir ein Mann Feedback gab: „Weiss Du was ihr da macht? Sie lebt Dir vor wie ein Mann zu sein hat und Du lebst ihr vor, wie eine Frau zu sein hat. Damit ist niemand von Euch beiden mehr in der eigenen Kraft und dann knallt es. Geh in Deine männliche Kraft, Deine männliche Rolle, und dann wird sie in ihre weibliche Kraft und ihre weibliche Rolle gehen. Und dann schau einfach mal, was passiert.“

Das ist leichter gesagt als getan. Ich bin dabei, es gelingt mir immer öfter. Ich bin unendlich dankbar, für diesen einen wichtigen Hinweis aus der Männerrunde!