

Christian Kuster

# ENDLICH MANN SEIN

DAS GROßE ABENTEUER

ZU SICH SELBST  
ZU FINDEN



Leseprobe



camino.

Christian Kuster

# Endlich Mann sein

Das große Abenteuer  
zu sich selbst zu finden

Erscheint am  
27. August  
2018

camino.

1. Auflage 2018

Ein camino.-Buch aus der

© Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart, 2018

Alle Rechte vorbehalten

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,  
vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Franziska Barczyk, Toronto/New York

Gestaltung und Satz: wunderlichundweigand, Schwäbisch Hall

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Český Těšín, Tschechische Republik

[www.caminobuch.de](http://www.caminobuch.de)

ISBN 978-3-96157-069-0

Auch als E-Book erhältlich unter

ISBN 978-3-96157-981-5

# Inhalt

Vorwort	7
Die richtige Entscheidung treffen	9
Männliche Spiritualität	19
Zum inneren Seelenfrieden finden	28
Wenn Männer fair streiten	33
Die Überwindung der Verzweiflung	40
Der Mann und seine vielen Rollen	47
Typisch männlich	53
Brüche und Aufbrüche im Leben des Mannes	60
Dunkle Schatten auf dem spirituellen Weg des Mannes	71
Wenn Männer pausenlos beten	76
Gefühlvolle und solidarische Männer	86
Der Mann als Vater	91
Die spirituelle Reise des Mannes	96
Stress und Achtsamkeit	104
Männerfreundschaften	115
Zweifelnde Männer	121
Der einfache Mann	128

Wie finde ich zu meiner Identität? 132

Der Mann und die Sexualität 137

Der Mann und sein Beruf 143

Von der Vaterwunde 149

Leben in der Wirklichkeit 154

Schlusswort 159

# Der Mann und seine vielen Rollen

Völlig erschöpft kommt er von der Firma nach Hause. Er hat einiges an Arbeit mitgebracht, das er bis morgen erledigt haben sollte. Sie bombardiert ihn sogleich mit Problemen ihrer Kinder: „Wo warst du so lange? Immer muss ich alles allein machen. Dein Sohn hat schon wieder eine Fünf in Mathe. Kannst ihn dir gleich einmal vorknöpfen!“

Mit der Rollenaufteilung war es vor ca. 40 Jahren noch um einiges klarer, zumindest für den Mann. Er sorgte sich vornehmlich um den Unterhalt und die finanzielle Versorgung der Familie, während die Frau die drei „K’s“ bediente: Kinder, Küche und Kirche. Ob die Beziehungen früher glücklicher waren, wage ich zu bezweifeln.

Heute jedenfalls steht der Mann vor weit größeren Herausforderungen. Er findet sich als Ehemann, Liebhaber, Haushaltsmitverantwortlicher, Vater, Arbeitnehmer, Vereinsmitglied und Freund in vielen Rollen wieder. Seine wichtigste und größte Aufgabe ist, meiner Meinung nach, die Rolle als Ehemann (Partner), Vater und Liebhaber. Die lässt sich nicht so leicht austauschen, die bleibt einem in der Regel zeitlebens. In der Ehe treffen sich zwei Menschen, die lernen müssen, mit den Abgründen des anderen zurecht zu kommen. Das ist schwer und oft zum Davonlaufen.

Der Mann ist gefordert, den Erwartungen der Menschen gerecht zu werden und nicht selten ist er überfordert. So kommt es, dass viele Mütter mit vierzig von ihren Männern verlassen werden, weil diese nicht in der Lage sind zu bleiben. Wir leben in einer instabilen, multioptionalen Zeit, in der vieles möglich und wenig wirklich fix und bleibend bindend ist. So werden Leiharbeiter angestellt, die man schnell wieder

freisetzen kann, mit unbefristeten Arbeitsverträgen wird gespart, auch in der Politik scheinen die gesprochenen Worte oftmals ohne bleibende Gültigkeit zu sein. Das gilt leider auch für viele infantile Männer, die lieber beleidigt davonlaufen, anstatt ihren Mann zu stehen und der Frau und den Kindern ein zuverlässiger Ehemann (Partner) und Vater zu sein.

Aber unsere Welt braucht Verlass und Gewähr. Sie braucht Männer, deren Wort morgen auch noch Verbindlichkeit hat, sie braucht Väter, deren Bindung an die Kinder morgen auch noch Qualität hat, sie braucht Ehemänner und Partner, die für ihre Frauen einstehen, sie braucht Arbeitnehmer, auf die man wirklich zählen kann.

Es ist kein Wunder, dass manche Männer immer wieder mit ihren unterschiedlichen Rollen in Konflikt geraten. Rollen, in die sie mehr oder weniger freiwillig geschlüpft sind. Aber wie geht man als Mann damit um? Wie wird man allen gerecht? Geht das überhaupt? Will man das denn? Und wer hat etwas davon? Männer sind letztlich nur einem voll verantwortlich, das sind sie selbst. Solange sie sich jeden Tag im Spiegel anschauen können, so lange sie sich selbst verzeihen können, dass sie da sind, ist die Welt mit all ihren unerfüllbaren Erwartungen doch in Ordnung ...

Erst wenn Männer in der Lage sind, andere zu verletzen um sich selbst treu zu bleiben, sind sie reife und ganze Kerle. Wir können es nicht jedem immer recht machen, wir müssen – ob es uns gefällt oder nicht – vor allem vor uns selbst bestehen können. Wie das gehen könnte, sei im Folgenden angedacht:

## 1. Manchmal steht uns das Hemd näher als der Rock

Es hilft alles nichts. Wir kommen – bei aller Liebe zu den Mitmenschen – nicht drum herum, uns selbst zu mögen. Das heißt, dass wir auf unsere Bedürfnisse hören, sie wahrnehmen und auch frei artikulieren: „Heute bin ich müde, ich möchte gerne eine halbe Stunde ausruhen, dann komm ich auf dich zu,“ sagt der Mann zur Frau, als er von der Arbeit nach Hause kommt.

Jetzt kennt sich die Partnerin aus, sie weiß um den Zustand ihres Mannes Bescheid, sie fühlt sich nicht um seine Zuwendung betrogen, denn sie weiß, dass er nach der Ruhepause auf sie zukommen wird. Und der Mann sorgt für sich. Er spürt, dass er müde ist, dass er ein paar Minuten Entspannung braucht, um sich dann wieder voll auf seine Familie zu konzentrieren. Nur wer sich selbst liebt, nur wer sich selbst und seine Bedürfnisse gut kennt, kann auch anderen gerecht werden.

### IMPULS

Nehmen Sie sich heute Zeit für eine kurze Selbstbesinnung. Was brauchen Sie jetzt gerade? Was hindert Sie daran, sich diesen Wunsch jetzt auch zu erfüllen? Womit könnten Sie sich heute eine Freude bereiten? – Das kann eine heiße Dusche oder ein Saunabesuch, es kann aber auch ein Spaziergang oder ein kleiner Ausflug sein. Und dann tun Sie dies bitte auch für sich!

## 2. Eins nach dem anderen, nicht alles zugleich

Niemand hat etwas davon, wenn wir uns von ungehörigem Erwartungsdruck, von Stress und Hetze bestimmen lassen. Rom ist bekanntlich auch nicht an einem Tag erbaut worden und genauso verläuft es im Leben eines Mannes. Wir müssen lernen, unser Leben nach Prioritäten zu sortieren



und dementsprechend aktiv zu werden. Dazu gehört auch der Mut, einiges an unnötigem Ballast abzuwerfen und wegzulassen. Meistens passiert dann nicht wirklich viel. Eine kurze, direkte, vielleicht auch bohrende Nachfrage. Und bei entsprechender Erklärung verstummt der Widerstand sehr oft und wir sind frei das zu tun, was in unserer Macht steht und was wir auch noch mit einer gehörigen Portion an Freude verrichten können.

Die Freude sollten wir sowieso nie verlieren, egal was passiert. Die Freude am Leben darf unsere weitere Triebkraft für neue Entscheidungen bleiben. Und wenn wir sie verloren haben, sollten wir uns auf die neue Suche nach ihr machen.

## **IMPULS**

Erstellen Sie heute eine Liste aller Rollen, die durch Sie persönlich zu besetzen sind. Dann überlegen Sie, welche Aufgaben heute konkret auf Sie zukommen. Nummerieren Sie jetzt diese Aufgaben nach Wichtigkeit von eins bis fünf. Nummer fünf streichen Sie nun von der Liste oder verschieben deren Aktualität auf ein anderes, späteres Datum. Sie werden sehen, dass Sie freier und unbekümmerter an ihre nächsten Projekte herantreten werden. Halten Sie es aus, wenn Sie manche Leute warten lassen, wenn Sie unfreundlich werden, das ist kein schlechtes Zeichen.

### **3. Wir lassen uns die Freude niemals nehmen**

Heutzutage befinden sich viele Männer im emotionalen und spirituellen Exil. Sie leben in einem existentiellen Niemandsland, sie wissen nicht so recht, wo sie herkommen, wo sie hingehen und wie es um sie bestellt ist. Die traditionellen Bindungen wie Beruf, Wohnort oder Ehe lösen sich auf und führen zu einer enormen sozialen und kulturellen

Verunsicherung. Jetzt ist jeder für sich selbst verantwortlich. Viele Männer suchen schwer nach ihrer Rolle als Ehemann, Vater, Freund, Berufstätiger ... in einer bodenlos unübersichtlich gewordenen Welt, in der nichts mehr so ist, wie es vor 50 Jahren vielleicht auch nicht war.

Das jedoch ist unsere Berufung! Wir Männer sind nicht dazu geschaffen, gesenkten Hauptes durch das Leben zu wanken. Wir dürfen uns wirklich und ehrlich freuen: an der Sonne, am Spiel der Farben, an unserem Atem, an unseren Liebsten, wir dürfen tanzen und jubeln. Dann ergeht es uns wie dem Psalmisten: „Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt, mein Trauergewand hast du gelöst und mich umgürtet mit Freude.“ (Ps 30,12)

Wir haben Grund zur Freude und wir sind keine Spielbälle unserer Emotionen, Launen und Tagesverfassungen. Mit etwas Vernunft und viel Neugierde werden wir die Freude jeden Tag aufs Neue finden. Wer sie sucht, wird sie des Morgens an der Schwelle seiner Türe sitzend finden. Nichts kann so schlimm sein, dass wir nicht dennoch dem Untergang mit großer, tiefsitzender Freude trotzen. Sie ist wie ein Fluss, der sich durch das Leben schlängelt, manchmal unterirdisch, unsichtbar sozusagen, aber immer gegenwärtig, immer real, immer abrufbar. Selbst in der Trauer haben wir die Möglichkeit unser Leiden in Leistung zu transformieren, aber eben alles zu seiner Zeit.

## **IMPULS**

Verfassen Sie heute ein fröhliches Dankgebet. Bauen Sie alles in das Gebet hinein, was Ihnen wirklich Freude macht. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Gedächtnis, von Ihrer Vernunft leiten und sparen Sie nicht mit Lob. Schreiben Sie Ihr fröhliches Dankgebet auf. Vielleicht möchten Sie es sogar in einem Vierzeiler dichten und mit einer einfachen Melodie untermalen?

## 4. Planen Sie einen Oasentag

Es gibt Ehepaare, die gönnen sich einmal in der Woche, oder zumindest einmal im Monat einen Oasentag. An diesem Tag bekommt abwechselnd der Partner bzw. die Partnerin frei zur unbekümmerten Gestaltung dieses Oasentages. Ein erwartungsloser und absichtsfreier Oasentag ist natürlich ein Luxus, aber wer sollte sich diesen Luxus gönnen, wenn nicht Sie? Fahren Sie mit dem Rad, machen Sie eine Skitour, organisieren Sie einen Stadtbummel, gönnen Sie sich eine Wellness-Anwendung. Egal, was Sie tun, nichts ist so wichtig, wie Ihre Erholung. Der Arbeitgeber und Ihre Familie werden es Ihnen danken, denn Sie werden ganz erholt und wie ausgewechselt wieder zu ihnen zurückkommen. Erst wenn wir lernen loszulassen und zuzulassen, sind wir empfänglich für Neues und Unerwartetes.

Ich persönlich fahre an meinem Oasentag mit dem Rad ziellos durch die Gegend. Und wo es mir gefällt, da mache ich eine Pause, packe meine Brotzeit aus, trinke ein Bier und schau mir sozusagen die Wolken aus der Maulwurfsperspektive am Boden liegend an. Manchmal nehme ich auch etwas zum Schreiben mit und tanze dann im Gras oder – je nach Jahreszeit – im Schnee mit den Buchstaben.

### IMPULS

Sprechen Sie mit Ihren Vertrauten über einen geeigneten Oasentag und setzen Sie ihn einfach in die Tat um. Argumentieren Sie vernünftig und erklären Sie, dass es für alle das Beste ist, wenn Sie sich regelmäßig Auszeiten gönnen. Warten Sie nicht lange, überlegen Sie nicht lange, tun Sie einfach, was zu tun ist: zweckfrei und absichtslos. Das schafft Nischen, in denen Sie sich sicherlich wohl fühlen und gut aufgehoben wissen.



## Autor

Dipl.-Theol. Christian Kuster, geb. 1965 in Klagenfurt a.W., hat in Salzburg, Jerusalem und Graz studiert. Er ist Religionslehrer und arbeitet seit vielen Jahren als Referent für Männerarbeit. Er hat schon etliche Bücher zu diesem Thema publiziert. Mit seiner Familie lebt er in Großkarolinenfeld bei Rosenheim, wo er seit 12 Jahren die offene Männerrunde leitet.

Männer sind nicht dazu verdammt, dieselben alten und verbrauchten Muster täglich neu zu zementieren. Alles im Leben verlangt nach Wachstum im guten Sinne des Wortes, nach Bewegung, nach Veränderung. Mann sein ist ein Prozess, der zeitlebens nicht abgeschlossen ist. Dieses Buch fordert Männer zu ihrer persönlichen Weiterentwicklung heraus. Die praxiserprobten Impulse sind einfach umzusetzen. Sie beruhen auf Erfahrungen und haben sich im Leben vieler Männer bereits erfolgreich bewährt.

**Der alternative Ratgeber mit spirituellem Tiefgang begleitet Männer auf dem abenteuerlichen Weg zu einem selbstbestimmten Leben.**



ISBN 978-3-96157-069-0  
WWW.CAMINOBUCH.DE