



# Wie Männer die werden, die sie sein wollen

*Sanfte Liebhaber und kernige Typen, liebevolle Familienväter und knallharte Macher, lustige Gesprächspartner und überlegt handelnde Organisatoren: All das sollen Männer verkörpern. Dieses Alleskönner-Image hat zu einem Verlust der männlichen Identität geführt. Das Glück, als Mann leben zu dürfen, scheint verloren gegangen.*

## Eine Bestandsaufnahme

**M**änner definieren sich seit Jahrhunderten über Leistung und ihre Fähigkeit, zu funktionieren, zu marschieren, aus- und durchzuhalten, Dinge zu erreichen und dann lebenslang zu erhalten. Klare Visionen, wie Mann zu sein hat, bestimmen die Biografie der meisten Männer. So langsam jedoch keimt in der heutigen Generation immer mehr die Frage auf, ob dies tatsächlich die Bestimmung des Lebens sein kann: Bin ich wirklich glücklich mit meinem Leben? Warum bin ich nicht zufrieden? Wie kann ich meine ungelebte maskuline Seite mit meinem Alltag verbinden?

*Der Diplom-Psychologe Robert Betz ist Autor verschiedener Bücher zu geistig-spirituellen Themen sowie zu klassischer Lebenshilfe. Er leitet Seminare, hält Vorträge und bildet Therapeuten aus. Seine Arbeit beruht auf einer christlich-spirituellen Grundhaltung mit dem Anliegen, den Einzelnen an seinen Ursprung als Geschöpf der Liebe zu erinnern und ihm dabei zu helfen, ein ganzheitliches, freies und glückliches Leben zu führen.*

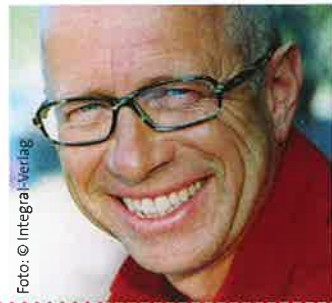


Foto: © Integra Verlag

## Hier lief und läuft es schief

In seinem Buch »So wird der Mann ein MANN« benennt Robert Betz die Fallstricke der männlichen Kindheit, beleuchtet die Beziehung zwischen Mann und Frau und deren Schwachstellen, besonders in sexueller Hinsicht, erläutert die typischen Hürden im Job und die immer wieder auftretenden gesundheitlichen Probleme der Männer.

Sackgassen, wie eine beendete Beziehung, Krankheiten, ein vergängliches Äußeres oder beruflicher Misserfolg finden sich in jedem Leben. Diese scheinbaren Endstationen sind jedoch notwendige Schnittstellen im Leben eines Mannes, um zu erkennen: Hier stimmt etwas nicht! So will ich und so kann ich nicht leben. Ich bleibe auf der Strecke. Ich muss etwas ändern.

## So macht Mann-Sein glücklich

Kraftvoll, frei und selbstbestimmt leben: Das ist der Wunsch und das Ziel eines jeden Individuums. Doch das funktioniert nur, so Robert Betz, wenn der Mann mit dem Herzen bei der Sache ist, wenn er im Kern spürt: Hier und jetzt darf ich der sein, der ich bin, der, den ich selbst liebe und gut finde. Ich muss mich nicht verbiegen und verstellen.

Es ist von enormer Bedeutung, das an die Oberfläche kommen zu lassen, was einen in seiner Männlichkeit ausmacht, auch in sexueller Hinsicht. Gefühle zuzulassen, auch Schwächen, und für kraftvolle, glückliche Momente zu sorgen, darum gehe es, Momente der Ruhe, der Stille und des Alleinseins zu schaffen! Darum ist es auch wichtig, wieder mehr Zeit mit anderen Männern zu verbringen, das zu tun, was gefällt, und das, was wirklich

glücklich macht. Auch, wenn es nicht unbedingt dem entspricht, was eventuell von einem erwartet wird. Robert Betz empfiehlt eine Art Inventur in allen Lebensbereichen: Wo muss ich ansetzen, wo muss ich aufräumen und mich neu erschaffen? Wo muss ich die Vergangenheit aufarbeiten?

Julia Feldbaum

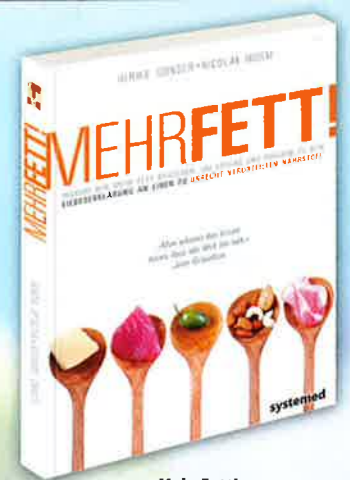


## BUCHTIPP:



**ROBERT BETZ**  
**So wird der Mann ein MANN!**  
Wie Männer wieder Freude am Mann-Sein finden

Integral Verlag  
288 Seiten  
Gebunden mit CD  
18,99 €  
ISBN 978-3-7787-9218-6



**Mehr Fett!**  
Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein.  
Ulrike Gonder und Dr. Nicolai Worm  
978-3-927372-54-2 — 19,95 €  
Erschienen im November 2010

## Liebeserklärung an einen zu Unrecht verteufelten Nährstoff

Kaum ein Nahrungsbestandteil hat in der Ernährungsdiskussion so sehr sein Fett abbekommen wie – das Fett. Für viele war es eine Tatsache: Fett ist schuld an dicken Bäuchen, Diabetes, Krebs, Herzproblemen und sogar an Alzheimer. Aber wissenschaftlich erwiesen war davon letztlich nichts.

Ulrike Gonder und Dr. Nicolai Worm räumen den Fall Fett auf. Stück für Stück fallen nach ihren sorgfältigen Recherchen alte Vorurteile zusammen. Unvoreingenommen werteten die Autoren aktuelle wissenschaftliche Daten aus – viele der üblichen Ernährungshypothesen sind nicht mehr haltbar.

Soviel sei verraten: Zu Unrecht stehen Fette auf der roten Verbotsliste der Ernährungswissenschaft – mehr Fett bekommt dem Körper deutlich besser als Stärke und Zucker.

**Mehr Fett!** zeigt, wie Fette uns helfen, gesund, fit und schlank zu bleiben.

www.systemed.de · www.logji-methode.de