

So wird der Mann ein Mann!



ROBERT BETZ

So wird der  
Mann ein  
**MANN!**

Wie Männer wieder  
Freude am  
Mann-Sein finden

INTEGRAL

Diesem Buch liegt eine CD bei, auf der Sie Robert Betz u. a. durch zwei Meditationen führt (Erforschung und Verwandlung von Körperempfindungen und Gefühlen; Begegnung mit dem kleinen Jungen im Mann). Eine Beschreibung der einzelnen Tracks finden Sie auf Seite 263.

Eine Übersicht über alle Vorträge und Meditationen des Autors, die bisher auf CD vorliegen, finden Sie am Ende des Buches.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *EOS*  
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Integral Verlag  
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN 978-3-7787-9218-6

Erste Auflage 2010  
Copyright © 2010 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Cornelia Meier-Scupin  
Einbandgestaltung: Ulrike M. Bürger, Kunst + Grafik  
Foto Robert Betz: Brigitte Sporrer, München  
Gesetzt aus der 11/14 Punkt Sabon  
bei C. Schaber Datentechnik, Wels  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Aufnahme und Bearbeitung der CD:  
L-Ton-Studio, München (Philipp Kudelka)

*Für alle Männer, die sich danach sehnen,  
mit klarem Geist der Wahrheit ihres Herzens zu folgen,  
um liebend und begeistert über diese Erde zu gehen*



# Inhalt

Einführung .....	11
Mein lieber Bruder! .....	15
<b>1 Der Mann in der Krise .....</b>	<b>21</b>
Der normale Mann steckt in der Krise .....	23
Der Mann und seine Sackgassen .....	28
Der antriebslose Mann: Ein Leben ohne Sinn .....	35
<b>2 Der Mann und seine Vergangenheit .....</b>	<b>41</b>
Was der kleine Mann über das Mann-Sein lernt .....	43
»Du willst doch ein richtiger Junge sein, oder?« .....	46
Die Mütter krallen sich die Söhne .....	52
Abwesende und schwache Väter .....	59
Der kleine Junge im großen Mann .....	66
<b>3 Was der Mann jetzt tun kann .....</b>	<b>71</b>
Der Mann braucht Zeiten mit sich allein .....	73
Nimm deine Schöpferkraft wieder in Besitz .....	78

Das Stress- und Druckprogramm des Mannes . . . . .	84
Lerne, dir selbst zu vergeben . . . . .	88
Mann, fang an, dich zu lieben! . . . . .	94
Das verschlossene Männerherz und seine Gefühle . . . . .	99
Wie der Mann wieder fühlen lernt . . . . .	104

#### **4 Der Mann und die Frauen . . . . . 115**

Die Beziehung des Mannes zu den Frauen . . . . .	117
Die Kritik der Frauen an den Männern . . . . .	121
Mutterbeziehung und Wahl der Partnerin . . . . .	129
Selbstbefriedigung, Potenzprobleme und Schlampigkeit . . . . .	136
Das Doppelbett und andere Lustkiller . . . . .	145
Wenn die Säfte nicht fließen ... . . . .	151
Sex als Tanz von Lust und Liebe . . . . .	160
Wenn Partner fremdgehen . . . . .	166

#### **5 Der Mann und die Arbeit . . . . . 175**

Liebst du das, was du tust? . . . . .	177
Konkurrenz, Eifersucht, Neid und Mobbing . . . . .	183
Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe . . . . .	188

#### **6 Der Mann und sein Körper . . . . . 195**

Die männliche und die weibliche Seite im Mann . . . . .	197
Mach deinen Körper zu deinem besten Kumpel . . . . .	203

Erschöpfung, Burnout und Depression .....	212
Sport, Bewegung und andere Gesundheitstipps .....	215
<b>7 Auf geht's, Mann! .....</b>	<b>225</b>
Entdecke den Kern deines Mann-Seins .....	227
Der Mann braucht Männer .....	237
Pack es an und bleib am Ball – eine Zusammenfassung .....	243
Nachwort .....	257
<b>Anhang .....</b>	<b>261</b>
Die beiliegende CD mit geführten Meditationen .....	263
Über den Autor .....	265
Seminare für Männer mit Robert Betz .....	267
Fragebogen für den Mann .....	269
Bücher von Robert Betz .....	272
Vorträge von Robert Betz auf CD .....	274
Meditationen von Robert Betz auf CD .....	280



# Einführung

Mit der Frage »Wann ist der Mann ein Mann?« brachte Herbert Grönemeyer vor einigen Jahren die tiefe Verunsicherung der Männer über ihr Mann-Sein und über ihre Männlichkeit auf den Punkt. Während die Frauen seit über drei Jahrzehnten auf der Suche nach einem neuen Selbstverständnis sind und aus den alten Mustern und Rollen ihrer Mütter aussteigen, haben sich die meisten Männer tiefer und tiefer in eine Sackgasse hineinbewegt, in der sie heute an Erschöpfung, Ängsten, Hilflosigkeit und häufig einem Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere leiden.

Ohne Übertreibung sind Männer heute in der Mehrzahl leidende Wesen, die nicht gelernt haben, über ihr Innerstes zu sprechen. Sie schämen sich ihrer Verunsicherung und ihrer Misserfolge, Enttäuschungen und Schwächen, ihrer Ängste und ihrer Potenzschwierigkeiten, weil sie es als unmännlich empfinden, sich schwach und verletztlich zu zeigen. Der Mann hat sein Herz verschlossen und seinen rationalen Verstand zum Chef erklärt. Dieser Verstand, gefüllt mit vielen eingefahrenen, seit Generationen konservierten, unwahren Gedanken darüber, was man(n) zu tun und zu unterlassen hat, läuft jetzt gegen eine Wand.

Die versteinerten, traurigen, todernsten oder hilflosen Gesichter der Männer lassen erahnen, wie es um ihr Herz bestellt ist. Bisher verstand der Mann nicht, wie er dort landen konnte, wo er heute steht oder liegt, aber er hat auch nicht

nach den Ursachen geforscht, sondern sich abgefunden und durchgehalten. Das beginnt sich jetzt zu ändern.

**In diesen Jahren steht der Mann wieder auf. Über Jahrtausende hat er vergessen, wozu er und die Frau auf die Erde gekommen sind und welches sein Auftrag hier ist. Jetzt, in dieser Zeit des Umbruchs und Aufbruchs erinnert er sich wieder an die Essenz seiner männlichen Natur und entdeckt die Begeisterung über sein Mann-Sein. Darüber freuen sich nicht nur die Männer selbst, sondern auch die Frauen werden diese Auferstehung des Mannes freudig begrüßen. Und sie werden aufhören, die Männer anzuklagen und ihnen die Schuld zuzuschreiben für ihre eigene Unzufriedenheit, Unerfülltheit und ihr Leiden. Sie übernehmen wieder die Verantwortung für ein erfülltes Frau-Sein und steigen aus ihrem fast chronisch gewordenen Opferbewusstsein aus.**

Aufgrund dessen wird auch die Mann-Frau-Beziehung eine große Erneuerung erfahren. Die Qualität der neuen Beziehung bestimmt die Qualität und das Schicksal von Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur und damit das Schicksal der Menschheit. Dieses Buch ist deshalb auch ein Buch für Frauen (auch wenn ich sie im Buch nicht direkt anspreche); besonders für die, die bereit sind, aus der unseligen Tradition unserer Mütter und Großmütter auszusteigen, den Mann anzuklagen, ihn abzuwerten und sich selbst aufzuopfern und zu zerstören.

Männer und Frauen haben ihrer Natur nach keine gegensätzlichen Interessen, aber sie sind von ihrem Wesen her höchst verschieden, und diese Unterschiede sind von beiden Geschlechtern vergessen worden. Erst wenn wir uns wieder an die Verschiedenheit und die Einzigartigkeit des Frau- und des Mann-Seins erinnern, erfährt auch die Liebesbeziehung

zwischen Frau und Mann eine Wiederauferstehung. Darüber werden beide sehr glücklich sein und wieder den Tanz der Liebe miteinander tanzen.

In den letzten Jahrzehnten haben Frauen und Männer die Kleider vertauscht. Frauen haben die Hosen angezogen, weil ihre Mütter ihnen täglich demonstrierten, dass Frau-Sein mit Leid, Ohnmacht, Verzicht und Frustration verbunden ist, und weil sie die Väter anklagten und selten ein gutes Haar an ihnen ließen. Weniger als drei Prozent aller Frauen geben an, dass ihre Mutter gern eine Frau gewesen sei. Ein solches Vorbild prägt.

Genauso wenige Jungen hörten von ihrer Mutter etwas Positives über den Vater. So hatten die Mädchen allen Grund zu beschließen, nicht so zu werden wie ihre Mutter. Auch für den Jungen war die Botschaft klar und deutlich: »Werde nicht so wie dein Vater!« Dieser Schwur »Ich will nicht so werden wie ...« sitzt bis heute tief in Frauen wie in Männern und hält sie in einer Verstrickung mit ihren Eltern der Kindheit gefangen, deren Ausmaß ihnen nicht bewusst ist. So leben sie in Zuständen der Verwirrung, Resignation und Verzweiflung.

Die Frage »Wann ist der Mann ein Mann?« beziehungsweise »Was ist ein ›richtiger‹ Mann?« ist aktueller denn je, und jeder Mann wird hierauf seine persönliche Antwort finden müssen. In diesem Buch möchte ich meine Antworten mit allen Männern teilen und auch mit den Frauen, die dieses Buch lesen und die ich hier auch herzlich begrüße. Dieses Buch hilft auch Frauen, ihren Mann und »die Männer« besser zu verstehen, und es wird fruchtbaren, mutigen und ehrlichen Gesprächen zwischen Mann und Frau die Tür öffnen und dadurch eine neue Nähe und Intimität zwischen ihnen ermöglichen. Die Damen mögen mir nachsehen, dass

ich an manchen Stellen im Buch so schreibe, wie nur Männer sprechen und denken.

Mein eigener Weg zu einem glücklichen Mann verlief über viele Stationen und durch Höhen und Tiefen. Vom braven katholischen Messdiener, der Priester werden wollte, zum Industriekaufmann, vom Diplom-Psychologen zum Marketing-Manager und von diesem zum glücklichen und erfolgreichen Vortragsreferenten, Seminarleiter, Therapeutenausbilder und Autor. Mit zwanzig verschlang ich Erich Fromms »Die Kunst des Liebens« und viele Bücher über die Liebe zwischen Mann und Frau. Ich erinnere mich noch gut an »Die offene Ehe« von Nena und George O'Neill und hoffte, so etwas selbst einmal leben zu können. Ich brauchte zwei Ehen und einige weitere Frauenbeziehungen, um die Verstrickungen mit meiner Vergangenheit zu lösen, um endlich bei dem Mann anzukommen, der ich heute bin: lebendig und kreativ, lustvoll lebend und liebend und voller Freude am Leben, mit tiefem Dank an alle, die mich auf meinem Weg berührt und bewegt haben.

Um dieses Buch nicht zu einem dicken Wälzer werden zu lassen (Männer lesen ja nicht so gern wie Frauen), habe ich viele Aspekte der Mann-Frau-Beziehung ausgeklammert und mich auf den Mann und seine Fragestellungen konzentriert. Wer wissen will, warum seine Partnerbeziehungen bisher so verlaufen mussten und wie eine freie Liebesbeziehung zwischen Frau und Mann entstehen kann, findet in meinen Büchern »Wahre Liebe lässt frei!« und »Zersägt eure Doppelbetten!« Inspiration und eine Fülle von Informationen und Bildern.

# Mein lieber Bruder!

Dieses Buch schreibe ich für dich und auch für mich selbst, und ich erlaube mir, dich hier mit einem »Du« anzusprechen, obgleich wir uns nicht persönlich kennen. Denn wir sind allesamt Brüder, die einer gemeinsamen Quelle entstammen. Wenn du dieses Buch mit deinem Herzen liest, wird es dich genau dort berühren und du wirst dich an vieles erinnern, was in dir verborgen ist. Wir leben in einer Zeit, in der wir Männer (endlich) aufwachen, das heißt uns bewusst werden, was und wer wir in Wirklichkeit sind: wunderbare, herrliche Wesen voller Begeisterungsfähigkeit, voller Liebe für diese Erde, für die Frauen und für das Leben selbst. Vermutlich bist du davon heute noch nicht überzeugt, aber mein Herz weiß, dass dies die Wahrheit ist. Und auf mein Herz kann ich mich verlassen.

Wir Männer sind in den letzten paar Tausend Jahren viele interessante Wege gegangen. Wir haben vieles aufgebaut und vieles wieder zerstört. Wir haben gearbeitet, geschuftet, unsere Pflichten erfüllt. Wir haben durchgehalten und sind an gebrochenen Herzen gestorben, wir haben Bäume gepflanzt und Felder bestellt, Maschinen erfunden und den technischen Fortschritt vorangetrieben. Wir haben Häuser gebaut und Handys erfunden, wir haben Kriege geführt und verloren, wir haben Menschenleben gezeugt und getötet. Wir sind anderen Männern gefolgt und den Erwartungen unserer Mütter und Väter. Wir haben unser Herz den Gefühlen verschlossen und sind an ihnen erstickt.

Wir haben Frauen verehrt und auf Händen getragen, wir haben ihre Wünsche erfüllt und nach ihrer Liebe und Anerkennung gelehzt. Aber wir sind nicht satt geworden dabei, weil uns niemand gesagt hat, dass wir uns erst selbst lieben müssen, bevor wir die Liebe anderer wirklich annehmen können. Wir haben uns mit unseren Müttern innerlich verstrickt und mit unseren Partnerinnen die Muster unserer Mutterbeziehung wiederholt. Wir haben versucht, es unseren Frauen recht zu machen, und sind damit gescheitert. Wir haben uns unverstanden gefühlt und konnten unserer inneren Not keine Worte geben. Wir haben uns zurückgezogen und geschwiegen oder sind aggressiv geworden und haben es die Frauen spüren lassen. Wir haben uns arbeitend in Tätigkeiten gestürzt oder in den Sport, haben Erfolge erzielt, aber sie haben uns nicht glücklich gemacht. Wir haben uns nach der Anerkennung unserer Väter gesehnt, die selten da waren oder uns nicht umarmen und loben konnten, weil in ihnen ein kleiner verletzter Junge saß, der dazu nicht in der Lage war, genau wie in uns selbst heute auch.

Wir haben mit Frauen geschlafen und uns selbst befriedigt und haben gelernt, uns unserer Geilheit zu schämen. Es gab Zeiten, in denen wir treu gewesen sind, und andere, da gingen wir fremd oder zu einer Hure, um die innere Spannung loszuwerden oder um ein wenig Spaß zu haben. Wir hatten Angst, es im Bett nicht zu bringen, und haben uns auch beim Sex unter Druck gesetzt, Leistung zu bringen, und oft haben die Frauen gesagt: »Du bringst es ja nicht« oder »Du willst nur deinen Spaß.«

Auf all diesen Wegen hat der Mann über die Jahrhunderte die Freude und Begeisterung am Mann-Sein verloren. Heute schämen sich viele von uns dafür, dass sie es nach all der Arbeit und Anstrengung in ihrem Leben doch nicht geschafft

haben, glücklich zu werden. Es ist ihnen peinlich, und sie hadern mit sich selbst und ihrem Leben. Darum steckt in vielen von uns Ohnmacht und Wut, eine Aggression, die wir gegen uns selbst und unseren Körper richten. In vielen Männern hat sich die Trauer zur chronischen Depression ausgewachsen, oft mit »Burnout« etikettiert, weil es ein bisschen besser klingt, nach dem »Held der Arbeit«. Nachdem wir unser Herz verschlossen und unsere Gefühle verdrängt haben, hat sich das biologische Herz mit Stichen und Rhythmusstörungen gemeldet, aber wir haben nicht darauf gehört. So folgten Rekorde an Infarkten und Bypässen. Die Bandscheiben und Rückenmuskeln meldeten sich, nachdem wir uns chronisch zusammengerissen und verkrampft haben. Und unser männlichstes Stück, der Phallus, ist mit der Zeit mehr und mehr »in die Knie gegangen« und hat sich gebeugt.

Dies und vieles mehr haben wir und unsere Väter und Urväter erlebt, und ihr Erbe lebt weiter in uns. Der Mann ist jahrtausendlang marschiert und hat getan, was »man« macht, hat blind gehorcht, hat gemordet und wurde selbst getötet, und falls er den Krieg überlebte, war er innerlich tot.

Das Zeitalter des »alten Mannes« geht in diesen Jahren zu Ende, so wie vieles andere auch. Denn diese Jahre sind Jahre größter Umbrüche und Veränderungen auf allen Gebieten menschlichen Lebens, es sind Jahre der Transformation. Was wird hier transformiert? Es ist das **Bewusstsein des Menschen, der Männer wie der Frauen, das jetzt einen großen Sprung macht, so als würde in einem dunklen Haus, in dem wir herumgetapst und -gestolpert sind, plötzlich das Licht angeschaltet. Der Mensch lernt jetzt, die Wirklichkeit zu sehen. Er schaut neu auf sich selbst, auf seine Mitmenschen, auf das Leben und auf diese Erde.**

**Ihm gehen buchstäblich die Lichter auf, und sein Herz öffnet sich zugleich für die größte Kraft, von der er bisher nicht wirklich geglaubt hat, dass sie eine Kraft sei: für die Liebe.**

In diesen Jahren bricht sich die Liebe Bahn in den Herzen der Menschen, in denen sie immer anwesend war. Denn die Liebe ist nicht irgendeine nette romantische Energie, sondern eine völlig eigenständige Macht mit eigenen Gesetzmäßigkeiten. Und in diesen Jahren der Transformation wird der Mensch an diese Gesetze der Liebe erinnert und zu ihr zurückgeführt. Dies geschieht in Männern und Frauen sowie in allen Formen menschlicher Gemeinschaft, insbesondere der Wirtschaft. Wie unwälzend die Veränderungen der kommenden Jahre für die Gesellschaft sein werden, davon machen sich erst wenige eine Vorstellung, und viele glauben noch nicht daran.

Ich lade dich ein, dich mit offenem Herzen auf dieses Männerbuch einzulassen und es nicht nur mit dem Verstand zu lesen. Es ist ein Buch für den »ganz normalen« Mann, für Zwanzigjährige wie für Siebzigjährige, für den Mann an der Werkbank wie für den Schreibtischtäter, für den Pförtner wie für das Vorstandsmitglied, für den Verheirateten wie für den Single, und jeder wird sich in diesem Buch wiederfinden und erkennen, weshalb sein Leben bisher so verlaufen musste, wie es verlief.

Vor allem aber richtet das Buch den Blick nach vorn und zeigt auf, wie jeder Mann seinem Männerleben jetzt eine neue Richtung geben kann. Und die Richtung heißt: Klarheit und Bewusstheit über dich selbst und deinen Weg, Freude und Begeisterung an deinem Mann-Sein, Erfüllung und Wachstum in deinen Beziehungen zu Frauen, herzliche Verbundenheit mit deinen Mit-Männern, Erfolg und

Fülle in deinem Beruf und Gesundheit deines Körpers. Mein Wunsch ist, dass du (wieder) Lust hast, hier auf dieser Erde in einem Männerkörper inkarniert zu sein und jeden Morgen mit einem großen »Ja« zu dir und deinem Leben aufstehst und dich auf die Geschenke jeden Tages freust. Ich wünsche dir größte Lust am Leben und am Lieben.



1

# Der Mann in der Krise



## ▣▣ Der normale Mann steckt in der Krise

Männer haben weit mehr gemeinsam, als der einzelne Mann es vermuten mag. Und wenn sie dieses Gemeinsame entdecken, dann erkennen sie, auf welche Weise der heutige Zustand ihres Lebens von ihnen selbst erschaffen worden ist. Der normale Mann tritt nach dem Verlassen des Elternhauses in eine Phase, in der er »es« schaffen will. Er stürzt sich in eine Arbeit und klotzt ran. Er will Erfolg haben und gutes Geld verdienen, als Angestellter oder als Selbstständiger. Denn ein »richtiger« Mann definiert sich und seinen Wert über Erfolg und Geld und stürzt sich in das Machen und Tun. Dieser einseitige Leistungsweg wird für die meisten Männer zu ihrem Lebensweg. Leben heißt für sie, etwas zu leisten, es zu etwas zu bringen. Von dieser Spur kommen sie so schnell nicht herunter. Erst eine Krise des Körpers, der Psyche oder der Beziehung zur Frau, Arbeitslosigkeit oder die Pensionierung wirft sie aus dieser Spur. An seiner Arbeit hält sich der Mann fest wie die Table-Tänzerin an ihrer Stange; nimmt man ihm diese Stange weg, fällt er, und zwar meist tief.

Der Mann versteht sich also in erster Linie als arbeitender Mann. Hat er keine Aufgabe, dann kann er mit sich nichts anfangen und ist verzweifelt. Diese Angst, die »Stange« zu verlieren, treibt gegenwärtig immer mehr Männer um, und ihre Zahl wird zunehmen. Und wie Männer auf Angst reagieren, das sehen wir täglich in Firmen und Beziehungen. Der Mann greift verzweifelt zu Pillen und Alkohol. Oder er lenkt sich durch extremes Verhalten beim Sport, Sex oder anderen Aktivitäten ab. Und er wird aggressiv, besonders sich selbst gegenüber. Entsprechend sehen die Körper von Männern ab vierzig, spätestens ab fünfzig aus. Der Magen



Robert Betz

### **So wird der Mann ein Mann!**

Wie Männer wieder Freude am Mann-Sein finden

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-7787-9218-6

Integral

Erscheinungstermin: November 2010

Ein aufregendes und erstaunliches Buch über das wahre Mann-Sein

»Wann ist der Mann ein Mann?« Nach dem Sinn des Männerlebens zu fragen ist alles andere als neu – wohl aber die Antwort des Bestsellerautors Robert Betz. Statt Verunsicherung und Selbstzweifeln gibt er dem modernen Mann sein Selbstwertgefühl und die Freiheit zum wahren Mann-Sein wieder. Sein neues Buch ist lebensnotwendig für jeden Mann. Aber auch jede Frau, die es liest, wird ihren Mann und alle Männer mit anderen Augen zu sehen beginnen ...

Leserinnen und Leser werden durch dieses Buch erkennen, wie Männer

- aus ihren »alten Männer-Schuhen« aussteigen
- ihre Begeisterung am Mann-Sein zurückgewinnen
- begreifen, warum Frauen so viel an ihnen auszusetzen haben
- ihr Herz öffnen und ihre Gefühle annehmen
- ihre Schwächen akzeptieren und dadurch zur Stärke gelangen
- ihren bisherigen Lebensweg wertschätzen
- ihre Manneskraft im Bett neu entdecken und entfalten
- sich selbst und die Frauen mit anderen Augen sehen

Eine einzigartige Synthese aus psychologischen und spirituellen Erkenntnissen.



**Der Titel im Katalog**