

Männer haben sich gesellschaftlich und individuell verirrt. Die traditionelle Rolle hat sich überlebt, ein neuer Weg ist nicht in Sicht. Männer müssen sich deshalb neu finden und von dort aus ihren Weg gehen. Identitätsarbeit ist gefragt, eine neue Art von Auseinandersetzung mit sich selbst, um das eigene Männliche und das authentische Selbst zu entdecken und zu verwirklichen und sich nicht noch tiefer im Mythenwald zu verirren. Gerade die Männer sträuben sich aber oft am meisten gegen diese seelische Arbeit, weil sie ihnen zunächst einmal auch ihre Schwächen aufzeigt.

1. Der Weg aus dem Mythenwald beginnt auf einer Lichtung

Wie stark bin ich vom Virus, ein perfekter Mann sein zu wollen, angesteckt? Wie tief bin ich mit der krank machenden, einengenden traditionellen männlichen Rolle identifiziert? Wie sehr von meinem authentischen, wahren Selbst entfremdet? Welche Minderwertigkeitsideen und Ungenügens-Überzeugungen schleppe ich mit mir herum?

Der erste Schritt aus dem Mythenwald heraus ist das Innehalten. Wer sich im Wald verirrt hat, ziellos weiterrennt und kopflos nach

einem Ausweg sucht, wird sich mit grosser Wahrscheinlichkeit im Kreise drehen. Er wird irgendwann erschöpft niedersinken, seine Nahrungsvorräte werden aufgebraucht sein – Burnout-Syndrom! – und er kann schliesslich nur noch auf Hilfe und Rettung von aussen hoffen.

Besser zuerst innehalten. Wer sich verirrt hat, sucht eine Lichtung oder schlägt sich selbst eine, um dort rasten und sich orientieren zu können. Er nimmt sich Zeit und fängt an, sich viele Fragen zu stellen. Und scheut sich nicht vor schonungslosen, ehrlichen Antworten.

1. Bin ich vor allem motiviert durch den Wunsch, die Zustimmung anderer zu gewinnen, Autoritäten zu gefallen? Oder motiviere ich mich durch eigene Überzeugungen oder durch das Bewusstsein einer Lebensaufgabe (Mission)?
2. Beruht meine Selbstachtung als Mann auf der Meinung anderer, suche ich nach äusserer Bestätigung meiner Männlichkeit oder beurteile ich mein Mannsein selbstbestimmt und unabhängig davon, was andere denken?
3. Treffe ich wichtige Entscheidungen auf Druck von aussen oder aufgrund eigener Prioritäten?
4. Vermeide ich die Wahrnehmung von Gefühlen und die Auseinandersetzung mit ihnen, oder suche ich gefühlsmässige Erkenntnis und innere Klarheit?
5. Versuche ich vor allem, Unangenehmes und Anstrengendes zu vermeiden (defensive Lebenshaltung), oder suche ich aktiv nach Befriedigung und Erfüllung, auch wenn damit Aufwand und Risiken verbunden sind (offensive Lebenshaltung)?
6. Schimpfe ich mich innerlich als ungenügend, dumm und als Versager, oder bin ich optimistisch und zuversichtlich, was meine Leistungs- und Lernfähigkeit angeht?
7. Höre ich auf die inneren Stimmen meiner Eltern oder anderer Autoritätspersonen? Oder kann ich mich davon distanzieren, sie prüfen und auch loslassen?

8. Bin ich meistens in Sorge, dass etwas schief gehen könnte, und dementsprechend ängstlich, oder lasse ich es nicht zu, dass Pessimismus in meinem Leben Platz ergreift?
9. Verzettle ich mich mit meinen Aktivitäten oder konzentriere ich mich voll auf das, was ich will?
10. Wenn ich schlaflos bin: Wälze ich dann unruhig und ängstlich den nächsten Tag und frage mich, ob ich ihn überhaupt schaffe? Oder erlaube ich mir, lustvoll kreativ zu sein und mich auf den nächsten Tag zu freuen?
11. Bin ich in einem lustlosen Lebenstrott und habe Mühe, ein neues Projekt zu starten? Oder bin ich energiegeladener und gehe Neues gerne an?
12. Grübele ich depressiv daran herum, warum andere Männer erfolgreicher sind als ich? Oder weiss ich, dass Erfolg nicht alles ist und nur erreicht wird, wenn man hundertprozentig hinter seiner Sache steht?
13. Habe ich das Gefühl, nicht das Leben zu leben, das ich eigentlich leben wollte, und bin verbittert darüber, wie vieles herausgekommen ist? Oder bin ich glücklich damit, wie ich mein Leben lebe und wie vieles in meinem Leben sich gut entwickelt hat?

Je nachdem bei wie vielen Fragen ich zur ersten Alternative tendiere, bin ich fremd- und aussengesteuert und nicht im Einklang mit der eigenen Vision von Männlichkeit und mir selbst. Je häufiger ich die zweite Alternative wähle, desto mehr bin ich auf dem Weg, ich selbst und nicht ein perfekter Abklatsch eines Männermythos zu sein. Ich habe eine ungefähre Vorstellung, wie stark ich von mir selbst entfremdet bin und unter den Folgen von Anpassungs- und Perfektionsstress und Gefühlen des Ungenügens leide.

Der Perfektionsstress entsteht durch die Nicht-Übereinstimmung zwischen authentischen Wünschen und Gefühlen und der Absolvierung einer perfekten Männerrolle. Er kann sich durch alle Lebensbereiche ziehen.