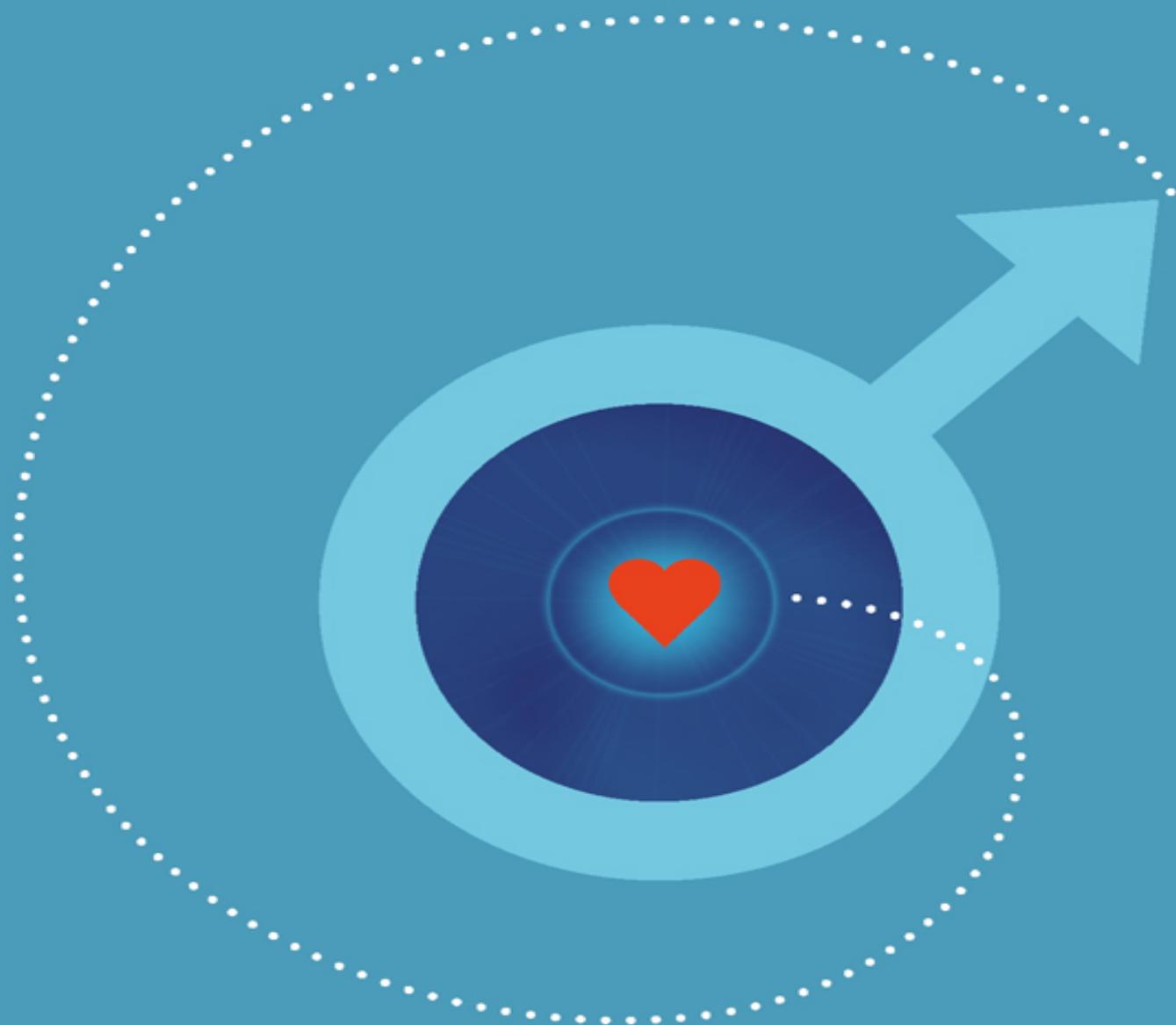


# Männer*stille*

Mann, was willst du eigentlich?



Dr. Martin Kreuels

Wo sich Staub ansammelt,  
ist wenigstens Frieden  
(Genazino 2016)

Ich bin ein Mann.

Ich habe Gefühle.

Ich bin stark.

Ich Sorge für meine Familie.

Ich funktioniere als Eiche im Unwetter.

Ich will auch mal ängstlich sein und weinen dürfen.

Ich will auch mal meine Gedanken für mich haben.

Ich will meine Stille behalten.

# Inhalt

## **Hinführung zum Thema**

Veränderung beginnt mit der Entscheidung

Mein Stille-Experiment

Was ist Ruhe?

Meine Definitionen von Stille

Mit Stift und Papier

Die Geschwindigkeit der Zeit

Was bedeutet die Stille für den Mann?

Blockaden

Der Mann in der vorindustriellen Zeit

Der Mann nach der industriellen Revolution

Konsequenzen aus der Geschichte

Die Unruhe des Mannes heute

Selbstbewusstsein, Selbstbestimmung

Angst

Rückzug zu sich – aber wohin?

## **Hinführung zur Stille**

Meine Höhle für den Rückzug

Stille spüren

Die Verbindung zwischen Stille und Gefühl

Du trägst es in dir – dein inneres Kind treffen

Die Sprache des inneren Kindes erkennen

Gespräche mit dem Kind

Die innere Ruhe finden. Was gewinnen wir?

Das Kind am Beispiel der Trauer

Zusammenleben mit dem inneren Kind und einer  
Beziehung

Fazit

...und meine Handschrift?

Übung zur Ruhe

Literatur

## **Hinführung zum Thema**

### **Veränderung beginnt mit der Entscheidung**

Die Medien berichten nur zu gern von herausragenden Persönlichkeiten. Eher selten schreiben sie über unbedeutende Menschen wie den Angestellten von nebenan. Oft wird er auf eine Zahl in einer Statistik reduziert. Dort taucht er als Kostenfaktor oder Beitragszahler für eine Krankenkasse auf. Dass er eine eigene Identität hat und in seinem privaten Umfeld auch eine geachtete Persönlichkeit ist, darüber sprechen die Medien nicht. Es scheint für die Gesellschaft uninteressant zu sein. Aber diese Menschen sind die Bevölkerung, die menschliche Masse der Bundesbürger. Sie sind diejenigen, die die eigentliche Arbeit leisten: Pfleger in Krankenhäusern, Arbeiter im Stahlbereich, im Häuserbau, am Band der Autobauer, als Polizisten, LKW-Fahrer oder Landwirte, als Beamte in den Verwaltungen der Kommunen oder in den Restaurants der Republik.

Die sogenannten VIPs, die meisten davon nur auf Zeit, sind wie Lichter am Himmel, die schnell verglühn. Oft werden sie nach der Zeit der Berühmtheit wieder zu „Normalos“. Nur wenige bleiben Prominente, schaffen es dauerhaft, in den Medien präsent zu bleiben. Die „Normalos“ können sich deren Eskapaden anschauen oder an ihren Dienstleistungen

erfreuen, aber ihre Realität ist das nicht. Viele wünschen sich vielleicht, auch so zu sein. Aber in Wirklichkeit führen die meisten Menschen ein einfacheres Leben, weit weg von Kameras, Illustrierten und Werbung. Das ist kein Eingeständnis einer Niederlage, sondern die Spiegelung unseres Lebens. Und es ist gut so.

Ich schreibe das Buch vor allem für „normale“ Männer, aber auch für die Frauen dieser Männer. Meist sind es die Frauen, die Gedankenimpulse zu Hause setzen, weil sie in aller Regel mehr mit ihren Emotionen in der Familie sind, als dies bei den Männern der Fall ist. Auch bei meinen Veranstaltungen zum Thema „Männertrauer“ sitzen überwiegend Frauen im Publikum.

*Beim Thema Männertrauer lag der Anteil von Männern, die meine Veranstaltungen zum Thema Sterben, Tod und Trauer besuchen, in den Jahren 2011 bis 2017 bei ca. 5% (ca. 5100 Besucher).*

Frauen wollen mehr über ihre Männer erfahren. Sie geben sich nicht damit zufrieden, so wie es zu Hause ist. Eine Beziehung zweier Menschen ist nie fertig. Ständig entwickelt sie sich weiter, kommen neue Bedingungen und Faktoren hinzu, tauchen Ideen auf und wird klar, was gut ist und was nicht. Ergänzend zum hier vorgestellten Thema empfiehlt es sich, Eckart Hammer (2014): „Männer altern anders“ zu lesen. Das Leben ist ein großer Fluss und wir können entscheiden, wie wir im Strom schwimmen wollen. Uns allen gemeinsam ist, dass wir irgendwann an sein Ende kommen. Aber den Weg dorthin können wir beeinflussen.

Mein Buch richtet sich letztlich an beide Geschlechter. Mir geht es darum, dass der Mann es schafft, sich aus seinem Hamsterrad zu befreien, dass mehr Ruhe in sein Leben einkehrt und er dadurch gesünder und entspannter leben

kann, nicht irgendwann ausbrennt, weil die beruflichen Bedingungen ihn in den Burnout oder in die Depression treiben. Das Herausnehmen aus dem Rad, hinein in die Ruhe, die er erfährt, führen dann dazu, dass man(n) sortierter und klarer Dinge betrachten und entscheiden kann.

*Die Veränderung beginnt mit der Entscheidung.*

Dieses Etwas-verändern-Wollen hat etwas damit zu tun, die Verantwortung für sich zu übernehmen. Vielleicht haben Sie gerade deshalb dieses Buch gekauft. Die Verantwortung für den eigenen Weg kann man auf Niemandem übertragen. Dafür sind wir immer selbst verantwortlich, heute, damals und auch in Zukunft.

# Mein Stille-Experiment

*Jahrelang habe ich nur in Druckbuchstaben geschrieben, oft nutzte ich die Tastatur meines Computers. Druckbuchstaben erschienen mir erwachsener. Ich wollte kein kleiner Junge mehr sein. Schreibschrift ist etwas für Kinder. Jetzt suche ich mit Hilfe meiner vergessenen Schrift dieses Gefühl aus der Jugend: Eine Zeit, in der es kaum Verpflichtungen gab. In der wir hinausgingen und einfach spielten oder die Wälder durchstreiften, in der wir in der Grundschule Unterricht bei Herrn Möller hatten, diesem blassen, weichen Lehrer, der von seinen Schülern nicht ernst genommen wurde, weil er nur „Schönschrift“ unterrichtete. In seinen Stunden saßen wir mit der Schiefertafel und weißen Kreidestiften und malten Buchstaben. Daran erinnere ich mich jetzt.*

*Ich möchte anders schreiben, als ich es bei meinen bisherigen Büchern getan habe. Dafür verabschiede ich mich vorübergehend von den Druckbuchstaben. Ich beginne dieses Experiment in meinem Hochsitz in meinem Garten. Ein Buch zur Stille soll es werden. Ein Buch zu dem, was ich in mir höre. Dafür verzichte ich im ersten Arbeitsprozess auf die Druckbuchstaben und technische Geräte. Ich schreibe mit der Hand. – Meine Hand schmerzt schon nach diesen wenigen Worten. Sie ist diese Form des Schreibens nicht mehr gewöhnt.*

*Ich betrachte das Ergebnis: Meine Schrift hat sich verändert. Sie wirkt nicht mehr so klar und sicher. Sie kommt mir zittriger, unsicherer vor. Wenn ich das Geschriebene lese, muss ich den ganzen Satz lesen, um ihn zu verstehen. Meine Schrift ist unleserlich geworden. Einzelne Wörter*