

**Jürgen Schröter**

***Es geht nicht darum,  
dass du männlicher  
wirst, sondern  
beziehungsfähiger!***



**Der Weg zur  
Liebesfähigkeit des Mannes**

**Es geht nicht darum, dass du männlicher wirst,  
sondern beziehungsfähiger.**

## **Der Weg zur Liebesfähigkeit des Mannes**

### **Inhalt:**

Willkommen zu den Workshop-Heften	S. 3
Hinführung zum Thema	S. 4
Drei Hauptursachen für Beziehungsunfähigkeit	S. 7
Mann in Beziehung	S. 9
Was ist das überhaupt: „Beziehung zu sich selbst“?	
Was steht da womit in Beziehung?	S. 13
Was ist dein „wahres Selbst“?	S. 14
Ein „Programm“ für die Entwicklung bewusster und liebevoller Selbstbeziehung	S. 15
Nimm dein Leben in die Hand, übernimm die volle Verantwortung	S. 28
Eine Liebeserklärung an MANN, Hommage an das Männliche	S. 30
Aufgaben zum Workshop	S. 32

---

Verantwortlich:       Jürgen Schröter  
                                  CH-6280 Hochdorf (Kanton Luzern)  
                                  Lavendelweg 8

Internet: [www.Mannzipation.com](http://www.Mannzipation.com)



Jürgen Schröter

## **Willkommen zu den Workshop-Heften zum „Manifest der Mannzipation“**

**Diese Hefte widmen sich einem jeweils konkreten Problem und seiner Lösung.**

Also: Bitte SOFORT Papier und Bleistift bereit legen - bei jeder Frage hier dann auch SOFORT die einfallenden Antworten aufschreiben. Der erste Impuls ist meistens der richtige (so abwegig er auch im ersten Moment erscheinen mag). Es wäre Schade, diesen ersten Impuls durch Unachtsamkeit wieder zu verlieren. Je schneller und gedankenloser du die Ideen aufschreibst, um so besser! Denn dann hast du nicht überlegt, sondern die tiefere Antwort aus deinem Inneren wahr genommen.

Die Workshop-Hefte **als „Erste-Hilfe-Set“** sind einfach aufgebaut:

- Konkrete Schritte zur Meisterung der konkreten Herausforderung
- Aufgabenstellung zur praktischen Umsetzung

Diese Hefte **dienen als schriftliche Unterlagen** für

- die Eigenarbeit mit Papier und Bleistift („Self-Coaching“)
- Online-Workshops
- Life-Workshops
- Einzel-Coaching mit mir

Ich biete also auch **ein privates Einzel-Coaching zu den Heft-Themen** an. Ich bitte zuerst um eine klare, schriftliche Beschreibung des Problems. Wir führe dann ein (kostenfreies) Telefongespräch, indem wir den Sinn eines Coachings klären. Sollte dann ein Telefon-Coaching als sinnvoll erscheinen, müssen (mindestens) sechs Sitzungen gebucht werden. **Mehr unter [www.Mannzipation.com/Coaching](http://www.Mannzipation.com/Coaching)**

**Coaching-Anfragen bitte an folgende Adresse: [Coaching@Mannzipation.com](mailto:Coaching@Mannzipation.com)**

## **Hinführung zum Thema**

**Dieses Thema ist wohl das Wichtigste in dieser Reihe der Workshop-Hefte, der Generalschlüssel, der Hauptschalter, wie du es nehmen willst.**

Dieses Heft bleibt - im Gegensatz zu den anderen Workshop-Heften - sehr allgemein, es ist eher die Landkarte des Ganzen, sozusagen die General-Vorlesung zu den Workshops, also enorm wichtig, um den ganzen Zusammenhang vor Augen zu haben. Hier geht es weniger um einzelne Übungen als um das Programm des Ganzen. Wenn ein Mann die VOLLE Verantwortung für sein Leben übernimmt, dann wird für ihn das ICH WILL immer wichtiger, dem Leben eine neue Richtung zu geben. Und dieses Workshop-Heft will helfen, diese neue Richtung zu finden und zu bestimmen.

Es geht um nicht weniger als was wohl größte „Loch“ in der männlichen Psyche. Sagen wir es unumwunden: die mangelnde Beziehungsfähigkeit des Mannes, seine regelrechte Beziehungs-un-fähigkeit. Unfähigkeit heißt ja „Impotenz“, und diese Beziehungsunfähigkeit macht tatsächlich einen Großteil der (wohl verstandenen) „Potenzprobleme“ des Mannes aus. Auch beim „Fucking-Sex“, eines unserer Hauptthemen, leiden Frauen darunter, dass mit ihnen Sex gemacht wird, ohne dass der Mann dabei „in Beziehung“ ist. Er vergnügt sich einfach nur selbst, bevor das große Schnarchen kommt. Natürlich schafft diese mangelnde Beziehungsfähigkeit (ja Beziehungsangst und Beziehungspanic) des Mannes Leiden, nicht nur die eigene Unzufriedenheit, sondern auch den nicht enden wollende Frust der Frauen mit diesem „Beziehungsmuffel“ (nicht nur beim Sex). Viele Frauen können ihre Männer nicht als erwachsen akzeptieren. Ihre Männer kommen ihnen eher wie nie erwachsen werdende, ewig Pubertierende vor.

**Männer glauben, dass sie für Frauen attraktiver werden, indem sie „männlicher“ werden.** Ja, und was heißt das? Dickes Auto, geschäftlichen Erfolg, Kleidung, Outfit, - eine Menge, was man sich zur Image-Aufbesserung kaufen kann. Das gehört auch dazu: „männlicher“ durch Viagra und andere Sexdrogen. Und immer mehr Männer besuchen „Männer-Trainings“, da sie inzwischen gemerkt haben, dass hier wohl auch etwas in ihrer Psyche aufgearbeitet werden muss.

Es gibt bei diesem „Männlicher-Werden“ eigentlich nur ein Problem: Es funktioniert nicht wirklich! Das ist eher Arbeit an der Fassade, um Image-Anforderungen zu entsprechen, doch so kommt ein Mann nicht wirklich in seine männliche Seele.

Machen wir es nicht so spannend: **Das ganze Geheimnis liegt darin, dass Männer nur IN BEZIEHUNG „männlicher“ werden können. Es gibt kein wirkliches „Männlicher-Werden“ außerhalb einer Beziehung, insbesondere zu Frau. Das Männliche steht immer polar in Beziehung zum Weiblichen.**

Und hier kommt das größte Geheimnis auf dem Planeten Erde: **Männer sind auch Menschen!** (Und z.B. keine „Schweine“ - und was sonst das Bild des radikalen, ideologischen Feminismus vom Mann ist.)

**Wir Menschen sind Beziehungswesen, ein Mann genauso wie eine Frau.** Es ist ein falscher Mythos, dass nur Frauen Beziehungswesen seien. - Ja, es gibt da sehr große Unterschiede, doch es liegt nicht in der NATUR unseres Mann- und Frauseins, sondern in dem, wie wir zu Männern und Frauen gemacht werden. Und dabei haben Frauen in der Regel mehr BEZIEHUNGSKOMPETENZ als Männer. Das ist wahr!

Und lassen wir uns von „Männer-Bünden“ (ich vermeide hier nur mit Mühe das Wort „Horden“) nicht täuschen: Wie viel „Beziehungskompetenz“ braucht ein Mann für einen Sportverein, einen Freizeitclub, einen Stammtisch? Das geht gegen Null. Doch die gute Nachricht: Alle Kompetenz ist erlernbar, auch Beziehungskompetenz

Die ganze Wahrheit ist, dass der Mann selbst am meisten unter diesem psychischen Loch seiner Seele leidet. In extremer Form ist er fast „autistisch“ (man spricht vom „männlichen Autismus“) - das vollständige Gefangensein in Einzelhaft. **Der Mann ist dabei nicht einmal mehr „selbstbezogen“ - denn er hat gar keine Beziehung zu sich selbst.** Dieses psychische Loch kostet ihn (im Verhältnis zur Frau) fast sieben Lebensjahre (im Durchschnitt leben Frauen sieben Jahre länger als Männer.)

Mit anderen Worten: **Bevor ein Mann nicht beziehungsfähig wird, kann er gar nicht wirklich aus seiner ganzen Seele heraus „männlicher“ werden.** Männlichkeit ist weniger etwas, das der Mann „an sich“ hat (klar, einen männlichen Körper), doch wahre Männlichkeit zeigt sich vor allem „in Beziehung“ zum Weiblichen, zur Frau.

Ich denke, Folgendes macht das Problem klar: Wir haben alle männliche und weibliche Energien in uns: Der Mann hat eine „innere Frau“ in sich, die Frau einen „inneren Mann“. Doch oft ist es so, dass ein Mann mehr diese weiblichen Energien ausstrahlt und eine Frau mehr männliche Energien. Tja, und nach dem Gesetz der Anziehung (Resonanz) ziehen sich solche Menschen besonders gern an. Das ist für die Partnerschaft eine ganz prachttvolle Herausforderung. Wie will also ein Mann, der besonders viel weibliche Energie ausstrahlt (der sogenannte „Softi“) in einer Beziehung mit einer männlich dominierenden Frau „männlicher“ werden? Das ist die ganze Herausforderung und die ganze Prüfung in der Beziehung!

Ich will dies hier in der Hinführung zum Thema nur kurz andeuten: **IN BEZIEHUNG zeigt sich Männlichkeit und entwickelt sich Männlichkeit.**

Und diese Konstellation (kurz: weiblicher Mann - männliche Frau) ist sehr weit verbreitet. Wenn ein Mann nicht wirklich in seiner männlichen Essenz ist und mehr den weiblichen oder gar kindlichen Pol in der Beziehung ausfüllt, dann MUSS eine Frau diese männliche oder gar mütterliche Energie ausfüllen. In einer solchen Beziehung geht energetisch alles drunter und drüber. Und es ist eine erstrangige Herausforderung für das „Zusammenwachsen“, aber lösbar. Dabei darf es keinen Kampf geben, wer hier das Alpha-Tier in der Beziehung ist. Vor allem die Frau lässt dem Mann immer mehr RAUM, um seine Männlichkeit ausleben zu können, und entspannt sich in ihre Weiblichkeit.

**Dazu muss der Mann diese Zusammenhänge verstehen und die Verantwortung dafür übernehmen, Beziehungskompetenz zu entwickeln und in der Beziehung selbst immer mehr in seine männliche Essenz zu kommen und immer mehr „Männlichkeit“ leben zu können.**

Das ist das Thema dieses Workshop-Heftes!