

## **Improvisation zur männlichen Seele von Kolja Güldenber**

### **Wir Männer**

... sind ständig in der Gefahr, in unserer Außen Orientierung unsere inneren Quellen und Ströme zu vergessen. Die Verbindung zu unseren Gefühlen, unserer Zartheit, unserer Verletzlichkeit. Gerade diese Verbindung nach innen, ebenso wie die Verbindung zum Lebendigen in der Natur und zum unaussprechlichen, göttlichen Mysterium des Seins könnte uns tiefer nähren als jeder äußere Erfolg.

Bei aller Destruktivität, die oft von uns ausgeht:

Wir möchten uns einsetzen für eine Sache, die uns wirklich am Herzen liegt. Wir möchten gebraucht werden und es macht uns eine riesige Freude, wenn wir etwas beitragen können, das in der Welt einen Unterschied macht, was – groß gesagt - die menschliche Evolution voran bringt.

Etwas bewegen zu wollen, etwas für den Stamm nach Hause zu bringen und dafür bewundert zu werden, scheint sehr tief in unserer Natur angelegt zu sein.

Wir möchten anerkannt werden für unsere Kraft, unsere Intelligenz und unseren Beitrag, aber auch einfach dafür, dass wir Männer sind, so unterschiedlich und eigen, wie wir eben sind. Wir möchten sexuell begehrt werden und mit unserer Lust und unserem erotischen Wesen geliebt und akzeptiert werden.

...Diese innere Sehnsucht nach Ganzheit in uns kann uns auch keine Frau erfüllen.

Wenn wir die Quelle ausschließlich in unseren Beziehungen suchen, entsteht emotionale Abhängigkeit. Beziehungen sind nicht primär da, um glücklich zu sein, sondern um bewusster zu werden und um gemeinsam in Liebe zu wachsen.

...wirklich zu lieben und uns hinzugeben ist bei uns oft mit der Angst vor Freiheitsverlust verbunden. Wir möchten unsere Autonomie behalten, auch wenn wir uns ganz in Bindungen hinein geben. In mehr oder weniger schmerzlichen Prozessen, müssen wir lernen, dass weder Mama noch Traumfrau uns heute emotionale Sicherheit geben werden, sondern, dass wir selber dafür verantwortlich sind. Durch diesen Reifeprozess werden wir schließlich beziehungsfähig.

...Gegenüber anderen Männern müssen wir uns oft behaupten, erleben Konkurrenz und Abwertung. wenn wir nur wüssten, wie viel wir Männer uns gegenseitig geben können. An Unterstützung, Verständnis, Wärme, Zärtlichkeit, Trost und positiver gegenseitiger Herausforderung.

„Wofür brennt dein Feuer?“

„Wofür gehst du in deinem Leben mit aller Konsequenz?“

„Ist deine Berührbarkeit ein Teil deiner Kraft als Mann?“

„Wer bist du im Kontakt mit starken, erotischen Frauen, die dich herausfordern?“

„Wie ist es für dich, wenn jeder präsente, kraftvolle Mann eine Einladung für dich ist, selber ganz in deine Kraft zu gehen?“

Lasst uns gemeinsam daran forschen und uns dabei gegenseitig unterstützen.

Herzlich Kolja Güldenber