



# 7 Schutzmuster

die du nicht mehr brauchst



## Ein Kurzimpuls

Was dich wirklich blockiert.

# INHALTSVERZEICHNIS

## Einführung

01

Erfahre, worum es in diesem Kurzatgeber geht und wie du ihn optimal für deine Reise nutzen kannst.

---

## Die 7 Schutzmuster

02

Hier erfährst du im Detail mehr über die 7 großen Schutzmuster, mit denen sich die Männer im Alltag blockieren.

---

## Reflexionsfragen

11

Ein paar kurze Fragen zu Themen, mit denen du während des Lesens vielleicht in Kontakt gekommen bist.

---

## Kontakt & weitere Ressourcen

12

Möglichkeiten, mit mir in Verbindung zu bleiben und weiterführende Angebote zu entdecken.

# Du funktionierst, aber spürst nichts mehr.

## Ich kenne das.

Ich habe das Spiel gespielt. Gründung. Wachstum. Verantwortung. Ein eigenes Unternehmen mit über 25 Mitarbeitenden. Mehrere Firmen. Millionenumsätze. Systeme, die skalieren. Teams, die liefern. **Ich war gut richtig darin.**

Und trotzdem war da dieses Loch. Diese Unruhe. Diese ständige Jagd nach dem Nächsten. Mehr Leistung. Mehr Erfolg. Mehr Frauen. Mehr Geld. Aber nie: mehr Erfüllung.

Ich funktionierte, **aber ich fühlte nichts.**

## Vielleicht erkennst du dich darin wieder:

Du hast vieles im Griff.  
Aber manchmal fragst du dich: „**War das alles?**“

Du bist für andere da, aber nicht wirklich bei dir.  
Sex ist okay, aber nicht lebendig.  
Beziehung läuft irgendwie, aber du selbst bleibst auf Distanz. Oft weißt du nicht, was du noch verändern könntest und findest dich mit allem ab, was passiert.

Irgendwie hast du gelernt, zu verdrängen statt zu fühlen. Still zu sein, statt zu sprechen.  
Allein klarzukommen, statt dich zu zeigen.

Das hier ist kein Motivations-PDF.  
Es ist auch kein „10 Schritte zur Selbstliebe“-Quatsch.  
Es ist ein ehrlicher Blick auf das, was dich blockiert.  
Und eine Einladung, damit aufzuhören.

Kein Drama. Kein Coaching-Blabla.  
Nur ein erster, klarer Schritt zurück zu dir.

Lass uns diese Muster gemeinsam sichtbar machen.

**“Ein Mann, der seine Tränen nicht kennt, kennt auch seine Seele nicht.”**

- Robert Bly, Eisenhans (1990)



Foto: Ulrich Mattes / SoulPictures

# Die **Sieben Schutzmuster**, die du nicht mehr brauchst.

## **Emotionale Abkapselung**

Du bist anwesend, aber innerlich nicht erreichbar.  
Du ziehst dich häufig zurück.

1

## **Rationalisierung**

Weil du deine Gefühle nicht zulassen kannst, bist du  
nur im Kopf unterwegs und intellektualisierst alles.

2

## **Humor oder Aggression**

Andere kennen dich nur als witzig oder haben Angst  
vor dir. Beides kann dich vor echter Nähe schützen.  
Denn: Lieber cool wirken, als verletzlich erscheinen.

3

## **Die Angst, zu versagen**

Niemand hat dir je gesagt, dass du "gut genug" bist.  
Deshalb willst du es nur perfekt machen... oder gar  
nicht.

4

## **Scham bzgl. der Männlichkeit**

Dein Körper, deine wilde Lust, deine zerstörerische  
Kraft - vieles davon fühlt sich falsch an. Du hast nie  
gelernt, das zu feiern, was dich als Mann ausmacht.

5

## **Angst vor Kontrollverlust**

Du willst die Dinge im Griff haben. Denn was  
passiert, wenn du dich wirklich öffnest? Löst sich  
dein Leben auf? Musst du dann etwas verändern?

6

## **"Ich bin zu viel"**

Du hältst dich zurück, weil du glaubst, andere nicht  
belasten zu dürfen. In Wahrheit sehnst du dich aber  
danach, ganz du selbst sein zu dürfen.

7



# Emotionale Abkapselung

## Warum halten wir Männer das heute für **normal**?

Emotionale Abkapselung ist kein persönlicher Fehler. Sie ist viel mehr **ein Erbe**. Viele Männer sind in Familien aufgewachsen, in denen Gefühle keinen Platz hatten. Unsere Väter, oder die Männer, die uns geprägt haben, wussten oft selbst nicht, wie man mit innerem Schmerz umgeht.

Ihre Strategie war: **durchhalten, weitermachen**, still sein. Gefühle waren etwas Privates, Schwaches oder sogar Gefährliches. Darüber wurde nun mal nicht gesprochen. Sie wurden weggeschoben.

Und so wurde uns ein Bild von Männlichkeit weitergegeben, das mit echter Lebendigkeit nicht viel zu tun hat:

- Ein Mann hat sich zusammenzureißen.
- Ein Mann darf zweifeln, aber nicht zeigen, dass er zweifelt.
- Ein Mann darf fühlen, aber keine Schwäche zeigen.

Oft wirkt diese Haltung **bis heute**. Oft unbewusst, oft subtil. Aber sie ist da. Ein inneres Programm, das immer dann anspringt, wenn es wirklich wichtig wäre, in Kontakt zu bleiben. Wir Männer haben gelernt:

*Wenn es weh tut, zieh dich zurück, damit dich niemand sieht.*

Nicht, weil wir feige sind. Sondern weil niemand da war, der uns gezeigt hat, wie man bleibt.

## Was du vielleicht erlebst

Du bist da, aber innerlich nicht erreichbar.  
Du liebst deine Partnerin, aber spürst sie nicht.  
Du funktionierst, aber fühlst dich nicht lebendig.  
Wenn es eng wird, ziehst du dich zurück.  
In Wahrheit willst du Nähe, kannst in Konflikten aber nur Distanz schaffen.

## Wie ich es erlebt habe

Mein Vater war emotional nicht verfügbar. Mit 4 oder 5 Jahren lernte ich auf die harte Tour, dass ich für meine Tränen beschämt werde. Daher hörte ich auf zu weinen. **Ich hielt es für richtig**.

Ab da habe ich mich oft wie ein Zuschauer in meinem eigenen Leben gefühlt. Oft nicht fähig, bewusst zu handeln. Mitten im Gespräch war ich plötzlich weg. Manchmal körperlich, manchmal emotional.

Ich konnte nie sagen, was ich gerade fühle, denn ich wusste es selbst nicht. Fühlen war etwas abstraktes für mich.

### Was du tun kannst

- Sprich aus, wenn du dich machst.  
*"Ich merke, ich ziehe mich gerade zurück."*
- Atme bewusst  
*3 tiefe Atemzüge, um präsent zu bleiben*
- Beobachte dich  
*In welchen Situationen wirst du taub?*



Breathwork kann dir dabei helfen, wieder mit deinen tiefen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Foto: Florian Erb

# Rationalisierung / Intellektualisierung

## Warum neigen wir dazu?

Viele Männer haben gelernt, dass Denken sicherer ist als Fühlen. Schon früh in unserem Leben wurde uns beigebracht, dass Struktur und Kontrolle mehr wert sind als Emotionen. Wer rational argumentiert, wird ernst genommen. Wer überfordert ist oder sich zeigt, gilt als schwach. In Schule, Beruf und oft auch in der Familie wurde Leistung belohnt, nicht etwa Empfindsamkeit.

So entwickeln wir eine **Überlebensstrategie**: Wir erklären alles. Analysieren, zerlegen, relativieren. Und während wir in Gedanken alles im Griff zu haben scheinen, haben wir längst den Kontakt zu uns selbst verloren. Statt etwas zu fühlen, denken wir darüber nach, wie es sich anfühlen sollte. Statt zu spüren, was in uns lebendig ist, versuchen wir, es zu kontrollieren.

Das funktioniert eine Zeit lang.

Aber irgendwann wird diese Strategie zu einer Sackgasse. Denn das Leben lässt sich nicht vollständig verstehen. Und Menschen lassen sich nicht in Gänze analysieren. Beziehungen, Intimität, Lebendigkeit, all das braucht Zugang zu etwas, das sich nicht logisch erklären lässt: **dein Erleben**.

Wenn du gelernt hast, deine Welt nur mit dem Verstand zu steuern, fühlt sich jede echte Emotion erst einmal wie eine Bedrohung an. Wut, Trauer, Angst und Freude sind nicht „vernünftig“. Sie kommen nicht auf Knopfdruck, sie lassen sich nicht managen. Deshalb ist es verständlich, dass du dich davor schützt. Aber dieser Schutz hat einen Preis: Du wirst zwar nie völlig überfordert, aber du spürst dich auch nicht mehr richtig.

Und irgendwann fragst du dich, warum du so viel weißt, aber innerlich leer bleibst. Warum du mit anderen reden kannst, aber kaum echte Nähe erlebst. Warum du alles erklären kannst, aber trotzdem nichts gelöst ist.

## Was du (vermutlich) erlebst

Vielleicht fällt es dir gar nicht direkt auf. Du hast das Gefühl, dass du reflektiert bist und dass du gut über dich sprechen kannst. Du kannst deine Gedanken in Worte fassen, Zusammenhänge erkennen und analysieren, was in deinem Leben passiert.

Aber du redest über deine Gefühle, ohne sie zu fühlen. Du erklärst, warum du wütend oder traurig bist, aber während du sprichst, bleibt dein Inneres ruhig, beinahe distanziert. Vielleicht sagst du: „Ich habe das Gefühl, dass ich wütend bin.“ und bemerkst dabei gar nicht, dass da gar keine Wut spürbar ist. Es klingt logisch. Es klingt erwachsen. **Aber es ist leer.**

Diese Leere zeigt sich nicht nur in Gesprächen. Sie zieht sich durch dein Erleben. Vielleicht fühlst du dich häufig wie ein Beobachter deines eigenen Lebens. Du funktionierst oder reagierst angemessen, aber selten echt. Tiefere Freude, Tränen, lebendige Wut oder tiefe Trauer sind dir fremd geworden.

In Beziehungen kann das besonders schmerzhaft sein. Deine Partnerin spürt intuitiv, was in dir vorgeht oder dass du emotional abwesend bist. Dass du das eine sagst, aber das andere in dir vorgeht. Es kommt zu Konflikten, aber du verstehst gar nicht, warum. Schließlich gibst du dir doch Mühe, alles zu erklären. Doch für dein Gegenüber zählt nicht dein Verstand, sondern deine Präsenz und **dass du fühlbar bist**.

Und manchmal spürst du wie anstrengend es ist. Die ständige Kontrolle, das rationale Sortieren, das Abwägen - es zehrt an dir. Weil du dich nach etwas sehnst, das nicht logisch ist: echte Verbindung, Lebendigkeit und Gefühl.

Und dein Verstand arbeitet die ganze Zeit daran, herauszufinden, wie du diese Lebensfreude wieder erlangst. Doch die Antwort wird er dir nie geben.

"Ich muss nichts erklären,  
um echt zu sein."

## Wie ich das erlebt habe

Ich war lange überzeugt, dass ich tief mit mir verbunden bin - einfach, weil ich so viel über mich wusste. Ich konnte jedes meiner Verhaltensmuster erklären, jede Unsicherheit benennen, jedes Problem analysieren. Ich wusste genau, welche Verhaltensweise aus welchem Kindheits-Trauma resultierte. Ich war reflektiert. Ich hatte Zugang zu „mir“. Dachte ich.

Aber irgendwann fiel mir auf: Ich konnte alles beschreiben, ohne es zu spüren. Ich redete über meine Kindheit, meine Ängste und meine Beziehungen mit einer bewundernswerten Klarheit. Es war, als würde ich über das Leben eines anderen sprechen. Mein Körper blieb ruhig, meine Stimme klar. Es gab **keine Regung in mir**. Keine Beerdigung, die mich emotional berührte.

In Ritualräumen mit anderen Männern wurde mir erst richtig bewusst, dass sie etwas hatten, was mir fehlte. Während andere brachen, weinten, schrien und zitterten, stand ich einfach da, in aufrechter Haltung, ungebrochen, mit einem klaren Kopf und einer Mauer aus Logik um mein Herz. Nicht weil ich es wollte, sondern weil ich es nicht anders kannte.

Mein Verstand war der letzte Schutz davor, wirklich zu fühlen. Und es war kein einfacher Weg, diese Bastion Stück für Stück aufzugeben. Aber dieser Schritt war notwendig. Ich musste Dinge erfahren, die er nicht verstehen konnte, um ihn endlich zum Schweigen zu bringen.

Und erst, als ich wieder fühlen konnte, ohne alles verstehen zu müssen, wurde mein Leben wieder lebendig. Denn Lebensfreude speist sich aus dem Erleben unserer Emotionen, nicht aus unserem Denken.

## Was du tun kannst

- Werde aufmerksam, wenn du über dich sprichst: Sprichst du **über** das Gefühl oder **aus** dem Gefühl heraus? Spüre was in deinem Körper passiert, wenn du es langsam aussprichst.
- Fühlen passiert im Körper, nicht im Kopf. Jede Emotion, die es gibt, bringt **eine Körperempfindung** mit sich. Spürst du die "Wut im Bauch", den "Kloß im Hals", die schlotternden Knie, usw...
- Lasse Unvollständigkeit zu. Du musst **nicht immer alles verstehen**. Du darfst auch mal mit einem offenen Gefühl stehen bleiben.
- Suche Kontakt. Denn Männer, die diesen Prozess vor dir erlebt haben, **erkennen dich sofort**. Wenn du stecken bleibst, suche dir Räume, in denen du fühlen darfst.



Deinen Emotionen den Raum zu geben, die sie benötigen, macht dich wieder vollständig.

Foto: Florian Erb



# Humor und Aggression als Maske

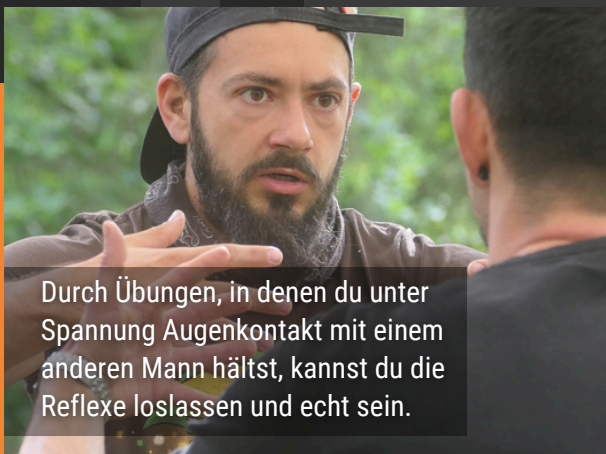
## Warum brauchen wir das?

Viele Männer wachsen in einer Umgebung auf, in der echte Emotionen keinen Platz haben. Wenn du als Junge traurig bist, heißt es: „Jetzt heul nicht rum.“ Wenn du verletzt bist: „Stell dich nicht so an.“ Wenn du Angst hast: „Da musst du halt durch.“ Dadurch lernst du, **deine Gefühle zu verstecken**.

Und irgendwann entwickelst du Strategien, um mit dieser inneren Spannung klarzukommen. Manche davon wirken sogar sympathisch: cleverer Humor, Schlagfertigkeit, Ironie. Du wirst zum Unterhalter. Zum Zyniker. Zum Mann mit dem schnellen Spruch auf den Lippen. Du lernst, wie man das Thema wechselt, bevor es zu nah wird. Wie man lacht, bevor man etwas fühlt.

Andere wählen den Weg der Härte. Du baust eine Mauer aus Kälte und Kontrolle um dich herum. Du hältst Abstand, wirst sehr scharf in der Sprache, dominant im Auftreten. Denn so schützt du dich davor, dass jemand zu tief sieht.

Diese Muster entstehen nicht einfach so. Sie sind die logische Reaktion auf eine Kultur, in der Verwundbarkeit lächerlich gemacht wird. Dadurch, dass emotionale Intimität mit Schwäche verwechselt wurde, mussten Männer früh lernen, dass sie etwas leisten müssen, um Anerkennung zu bekommen, aber niemals weich sein dürfen.



Durch Übungen, in denen du unter Spannung Augenkontakt mit einem anderen Mann hältst, kannst du die Reflexe loslassen und echt sein.

Foto: Florian Erb

Humor und Härte sind beides Wege, um dich nicht zeigen zu müssen. Und genau deshalb sitzen sie so tief.

## Was du (vermutlich) erlebst

Du bist oft der, der einen lockeren Spruch auf Lager hat. Egal wie ernst es wird, du findest etwas, worüber man lachen kann. Das gibt dir Kontrolle. Es macht dich unangreifbar. Und vor allem lenkt es ab. Es macht dich zu einem Begleiter, den man gern um sich hat. Gleichzeitig spürst du vielleicht, dass du dich selten wirklich zeigst. Dass du Gespräche steuerst, um bloß nicht an verletzliche Stellen zu kommen.

Oder du bist der, der den harten Typen gibt. Kühl, kontrolliert und dominant. Manchmal weißt du selbst nicht mehr, was da eigentlich in dir ist, unter der Fassade.

Was du eigentlich willst, ist Verbindung. Aber dein Humor hält Abstand und deine Härte schreckt ab. So bleibst du selbst unter Menschen allein.

## Was du tun kannst

- Werde aufmerksam, wann du Witze machst. Du musst nicht auf den Witz verzichten, aber achte darauf, wann er eine Ausweichbewegung ist.
- Bleib einmal länger still, als es angenehm für dich ist. Bleib da und spür. Lass die Stille sein, ohne einen Witz zu machen.
- Beobachte deine Sprache. Wann wirst du hart, kühl oder überheblich? Das ist ein Signal.
- Sprich aus:  
*„Ich werde gerade fest, weil mir das nahe geht und ich nicht zeigen will.“*
- Du darfst echt sein, auch wenn es nicht unterhaltsam ist oder souverän wirkt.



# Angst, zu versagen

## Wieso das so richtig tief in uns allen steckt:

Wir sind in einer Gesellschaft aufgewachsen, die Leistung über alles stellt. Von klein auf wurde uns beigebracht, dass wir Anerkennung bekommen, wenn wir funktionieren oder abliefern. Gute Noten, Sporterfolge und Disziplin - das wurde belohnt. Fürs Fühlen, Innehalten oder Scheitern gab es dagegen kaum Raum.

Und in einer Welt, die Leistung und Erfolg über alles stellt, **wird Scheitern schnell zum Feind.**

Viele Männer wachsen mit der unausgesprochenen Botschaft auf: Wer verliert, hat versagt. Punkt. Sie werden beschämt und bestraft, wenn etwas "nicht gut genug" ist.

Diese Prägung führt dazu, dass viele Männer tief sitzende Ängste entwickeln. Nicht nur, nicht gut genug zu sein, sondern auch "nicht stark, nicht klug, oder nicht souverän genug". Diese Angst hat viele Gesichter. Sie tarnt sich als Ehrgeiz, als Perfektionismus, als Verantwortung. Aber in Wahrheit ist sie ein ständiger innerer Druck. Mit dem Ziel, dass irgendwann jemand sagt "Du bist gut so wie du bist."

## Was du vielleicht erlebst

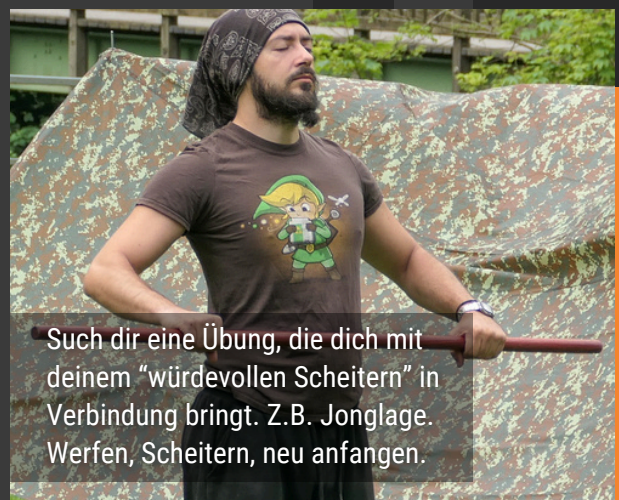
Du denkst viel darüber nach, was andere von dir erwarten und ob du diesen Erwartungen gerecht wirst. Du gehst Konflikten aus dem Weg, weil du Angst hast, falsch zu reagieren. Du übernimmst lieber mehr, als jemand anderen zu enttäuschen. Vielleicht fällt es dir schwer, Entscheidungen zu treffen, weil du Angst hast, die falsche zu wählen. In deinem Innersten sitzt die Überzeugung: "Wenn ich versage, werde ich abgelehnt." Und selbst da, wo du eigentlich sicher bist, bleibt eine latente Anspannung. Ein leises Zittern unter der Oberfläche.

## Wie ich es erlebt habe

Ich selbst war lange der Typ, der alles im Griff hatte. Ich wollte stark sein, führen, mein eigener Boss sein. Ich habe mir hohe Ziele gesetzt und sie oft erreicht. Aber das Gefühl von Sicherheit kam nie. Aber im Privatleben war ich ständig getrieben von der Angst, das Falsche zu sagen. Das Falsche zu tun. Meine Frau oder meine Tochter zu enttäuschen. Diese Angst hat mich lange gesteuert, bis ich verstanden habe, dass sie nichts mit meiner tatsächlichen Leistung zu tun hatte. Sondern mit meiner Sehnsucht, auch geliebt zu werden, wenn ich scheitere.

### Was du tun kannst

**Lerne, dass du Fehler machen darfst** und trotzdem verbunden bleibst. Übe bewusst, dich zu zeigen, bevor du perfekt bist. Sag, wenn du etwas nicht kannst. Gib zu, wenn du etwas nicht weißt. Lass dich korrigieren, ohne dich dafür zu schämen. Fang mit kleinen Situationen an: Lass etwas liegen. **Sag Nein.** Und vor allem: Hör auf, dich ständig für deine Schwächen zu rechtfertigen. Sie machen dich menschlich. Nicht falsch.



Such dir eine Übung, die dich mit deinem "würdevollen Scheitern" in Verbindung bringt. Z.B. Jonglage. Werfen, Scheitern, neu anfangen.

Foto: Florian Erb

# Scham bzgl. deiner Männlichkeit

## Kannst du Stolz empfinden, ein Mann zu sein?

Viele Männer tragen tief in sich ein Gefühl von: „*Mit mir stimmt etwas nicht.*“ Diese Scham ist oft nicht laut. Sie drückt sich selten in Worten aus. Aber sie lebt im Körper, in der **Sexualität**, in **Beziehungen**, in Momenten von Nähe oder Rückzug.

Sie beginnt früh - oft, ohne dass du es merkst. Vielleicht hast du gespürt, dass deine Kraft zu viel war. Dass deine Lust peinlich ist. Dass du im direkten Vergleich körperliche „Defizite“ hast. Dass deine Impulse kontrolliert, zurückgewiesen oder moralisch bewertet wurden. Vielleicht hast du gelernt, dass männliche Präsenz verletzend ist, dass deine Sexualität gefährlich ist oder dass du dich für deine Wünsche entschuldigen musst.

Diese Botschaften prägen sich tief ein. Nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper.

Die Folge: Du beginnst, dich selbst zu regulieren. Du hältst dich zurück. Du wirst vorsichtig, angepasst, neutral. Und jedes Mal, wenn du etwas spürst, das kraftvoll, wild oder lebendig ist, meldet sich die alte Stimme: „So darfst du nicht sein.“



Suche Räume auf, in denen deine ungezähmte männliche Kraft sich frei ausdrücken darf. In deiner Kraft, Wildheit und lebendiger Lust.

Foto: Florian Erb

## Was du (vermutlich) erlebst

Du hast Schwierigkeiten, dich in deiner Kraft zu zeigen. Besonders vielleicht in Gegenwart von Frauen. Vielleicht schämst du dich für deine Lust, deine Fantasien oder deinen Körper. Du vergleichst dich oft mit anderen Männern, mit Erwartungen, mit unerreichbaren Idealen. Vielleicht hast du Angst, zu übergriffig zu wirken - also bleibst du lieber passiv. Oder du ziehst dich ganz zurück, aus Sexualität, aus Intimität, aus Führung. Tief in dir glaubst du vielleicht, dass deine Männlichkeit nicht nur ungenügend, sondern gefährlich oder verletzend ist. Also beschneidest du sie, bevor jemand anderes es tut.

## Was ich erlebt habe

Ich selbst habe lange geglaubt, ich müsse mich „entschärfen“, um geliebt zu werden. **Dass meine Wucht, meine Präsenz, meine Lust zu viel sind.** Ich habe mich angepasst, zurückgenommen, gezügelt und heimlich meine Sehnsüchte mit Pornos ausgelebt. Erst in der bewussten Auseinandersetzung mit dieser Scham wurde mir klar: Es gibt nichts zu reparieren. Nur etwas zurückzuholen.

## Was du tun kannst

- Beginne, deinen Körper wieder urteilsfrei zu bewohnen. **Spüre dich** in Bewegung, in Kontakt, oder in Stille.
- Finde einen Raum, in dem du dich zeigen darfst, ohne dich zu erklären.
- **Sprich laut aus**, wofür du dich bisher geschämt hast (in einem sicheren Rahmen).
- **Erinnere dich**: Deine Männlichkeit ist kein Problem. Sie ist **ein Geschenk**.

# Angst, vor Kontrollverlust

## Ein bedrohlicher Schatten

Wir leben in einer Welt, in der Leistung, Klarheit und Struktur als männlich gelten. Wer emotional ist, gilt schnell als instabil. Wer sich verliert, wird belächelt. Und wer nicht weiß, was er tut, wird nicht ernst genommen. Kein Wunder, dass viele Männer schon früh lernen: Wer etwas auf sich hält, hat sich im Griff.

Viele Männer spüren, dass etwas nicht stimmt. Aber sie halten den Deckel drauf, weil sie ahnen, was passieren könnte, wenn sie ehrlich sind. Sie bauen ein Leben auf, das nach außen prima funktioniert: Beziehung, Familie, Beruf, Routinen.

Es läuft. Und trotzdem ist da etwas, das nicht still ist. Eine Ahnung, ein inneres Ziehen, eine Unruhe. Der Grund, warum sie sich nicht mit sich selbst beschäftigen, ist nicht Bequemlichkeit. Es ist die Angst, nicht mehr so weitermachen zu können wie bisher, wenn sie wirklich hinsehen.

## Was du vielleicht erlebst

Du fühlst dich oft „ganz okay“, aber selten erfüllt. Du weißt, dass etwas fehlt, aber du kannst es nicht greifen. Und immer wenn es leise in dir anklopft, z.B. in einem Gespräch, einem Streit, einem Moment der Stille, lenkst du dich ab. Oder du wirst hart. Oder du sagst dir: „Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt.“

Ein Teil von dir hat Angst, was du herausfindest, wenn du wirklich hinhörst:

- Dass du vielleicht doch nicht glücklich bist.
- Dass deine Beziehung sich nicht trägt.
- Dass du dich selbst verraten hast.
- Dass du etwas willst, das dein jetziges Leben nicht zulässt.

Frei nach dem Motto: „Lieber ein Unglück, das vertraut ist, als ein Zustand, den du nicht kennst.“

## Wie ich es erlebt habe

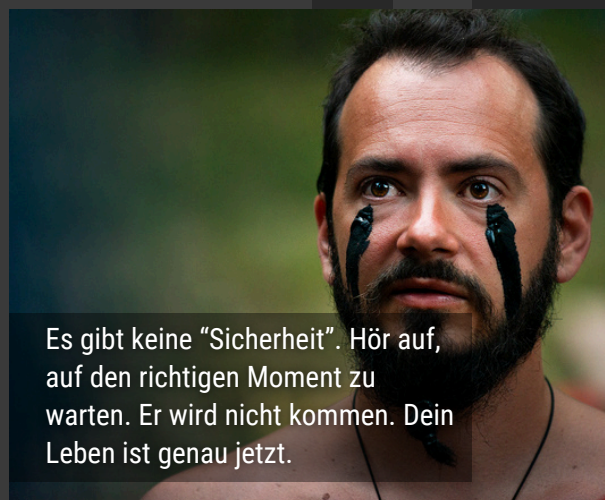
Ich selbst habe mich lange geweigert, diesen Fragen Raum zu geben. Ich hatte „alles“ und spürte trotzdem eine Leere. Ich redete mir ein, dass das normal ist. Dass das einfach das Leben ist. Daher die Sinnfrage.

Doch innerlich wusste ich: Wenn ich einmal ernsthaft hinschaue, wird es kein Zurück geben. Und genauso war es. Es hat große Dinge verändert. Beziehungen, Arbeit, meine ganze Ausrichtung. Aber das, was entstanden ist, war nicht weniger, sondern mehr von mir selbst. Und ich war zum ersten Mal in seit Jahrzehnten wieder ganz bei mir.

### Was du tun kannst

Veränderung klopft nicht ewig. Sie tritt die irgendwann die Tür ein. Und dann kommt es zur Krise. Besser du bereitest dich vor.

- Erzähl einem Menschen, dem du vertraust, eine Wahrheit, die du **noch nie** ausgesprochen hast.
- Schreib auf, was du in deinem Leben nicht mehr willst.
- Schreib auf, wonach du dich in deiner Tiefe **wirklich** sehnst.



Es gibt keine „Sicherheit“. Hör auf, auf den richtigen Moment zu warten. Er wird nicht kommen. Dein Leben ist genau jetzt.

Foto: Ulrich Mattes / SoulPictures



# “Ich bin zu viel”.

## Wieso viele Männer nur für andere leben

Es gibt Männer, die haben alles: Familie, Job, Haus, Hobbys. Wenn sie im Kreis mit anderen sitzen, erzählen sie davon. Sie zählen auf, was sie glücklich machen sollte. Ruhig, reflektiert und souverän.

Und sagen dann z.B. folgenden Satz, der alles durchschneidet:

„Alles, was fehlt, bin ich.“

Oft sprechen sie ihn so, als wäre er nebensächlich. Ohne innezuhalten. Ohne sich selbst damit zu konfrontieren, weil es zu schmerzhaft wäre zu spüren, dass sie sich selbst irgendwann aus ihrem eigenen Leben entfernt haben.

Viele Männer leben genau das: Als Schutzfunktion sagen sie „man braucht“ statt „ich brauche“, „man tut alles“, statt „ich tue alles“. Sie sind Betrachter ihres eigenen Lebens. Sie wirken stark, aber sind innerlich nicht spürbar.

Nicht, weil sie lügen. Sondern weil sie gelernt haben, dass sie sich nicht zumuten dürfen.



Foto: Ulrich Mattes / SoulPictures

Die Bedürfnisse der Kinder stehen im Vordergrund. Dann die Bedürfnisse der Frau... Die der Nachbarn, denen man hilft, das Auto zu reparieren. Wenn jemand Hilfe braucht, ist man immer zur Stelle. Und es fühlt sich ja auch gut an, anderen zu helfen.

Sie haben Angst davor, sich vielleicht selbst als “zu laut”, “zu intensiv”, “zu viel” zu zeigen. Andere könnten sich abwenden. Oder überfordert sein. Oder andere könnten enttäuscht sein.

Also halten sie sich zurück. Reden klug. Funktionieren gut. Aber sie lassen niemanden an das ran, was sie wirklich bewegt. Nicht einmal sich selbst.

## Was du (vermutlich) erlebst

Du führst ein Leben, das funktioniert, aber du selbst kommst darin nicht wirklich vor. Du bist präsent, aber nicht verbunden. Du redest, aber sagst wenig über dich. Du spürst, dass da mehr wäre - mehr Klarheit, mehr Feuer, mehr Echtheit. Aber du traust dich nicht, es zu zeigen. Vielleicht weil du nie gelernt hast, dass du so, wie du bist, sein darfst. Vielleicht, weil du tief drin glaubst: Wenn ich mich ganz zeige, verliere ich alles.

### Was du tun kannst

- Achte darauf, wann du “man” sagst und beginne wieder “ich” zu sagen. Auch wenn es ungewohnt ist.
- Sprich in deiner Sprache, nicht in der, die von dir erwartet wird.
- Frage dich: “Wo in meinem Leben bin ich nicht wirklich anwesend?”
- Frage dich: “Was passiert, wenn ich mich mit meinen Bedürfnissen mehr einbringe?”



# Was erkennst du bei dir wieder?

Die sieben Schutzmuster sind **keine Fehler**.

Sie waren einmal kluge Lösungen. Überlebensstrategien, um mit einer Welt klarzukommen, die keinen Platz hatte für dein Fühlen, deine Wucht und deine Wahrheit.  
Aber heute halten sie dich zurück.

Diese Seite ist dein Raum. Ohne Druck. Keine Pflicht zur Erkenntnis.  
Nur ein Ort, um dir selbst ehrlich zu begegnen.

## Reflexionsfragen

Welches Muster hat dich am stärksten berührt?  
*Was hast du darin erkannt – vielleicht zum ersten Mal?*



Wie schützt du dich bisher – und wovor genau?  
*Was wäre das Schlimmste, wenn du dich wirklich zeigen würdest?*



Was wäre möglich, wenn du hinter deinem Schutz sichtbar wirst?  
*Was könnte in deinem Leben entstehen, wenn du dich nicht länger blockierst?*



**“Kein Mann wird frei, indem er sich optimiert.  
Er wird frei, indem er ehrlich wird.”**

# Wenn du tiefer gehen willst...

Du hast jetzt begonnen, dich zu erinnern.

Vielleicht war das ungewohnt. Herausfordernd. Vielleicht hat es etwas in dir berührt, was lange keinen Raum hatte.

Wenn du diesen Weg nicht allein gehen willst, wenn du dich nach Tiefe sehnst, nach echter Verbindung, nach einem Leben, in dem du **ganz da bist**: Dann begleite ich dich.

In meinem Coaching-Programm gehen wir gemeinsam durch genau diese Schichten. Schritt für Schritt. Ohne Druck. Ohne Maske. Mit Klarheit. Mit Präsenz. Und mit echter Verantwortung. Es geht nicht um Selbstoptimierung. Sondern darum, endlich du selbst zu sein.

Wenn du merkst, dass du dich in einem oder mehreren Mustern wiedererkennst, dann lass uns sprechen.

In einem **kostenfreien** Orientierungsgespräch schauen wir, was dein nächster Schritt sein kann.

## Wieso mache ich das?

Ich mache diese Arbeit, weil ich selbst erlebt habe, wie es ist, ein ganzes Leben zu funktionieren, aber nie wirklich "da" zu sein.

Heute stehe ich. Und ich begleite Männer, die es auch tun wollen.

**“In jedem Mann lebt der tiefe Wunsch zu kämpfen, zu retten und eine Rolle zu spielen in einer großen Geschichte.”**

- John Eldredge, Der ungezähmte Mann



### Persönlicher Kontakt

-  [info@daniel-hahn.net](mailto:info@daniel-hahn.net)
-  +49 (0)176 28 58 79 99
-  Daniel Hahn
-  @Arthega
-  [www.daniel-hahn.net](http://www.daniel-hahn.net)

Hast du eine Frage oder möchtest mit mir über deine Erfahrungen sprechen? Schreib mir gern. Ich lese jede Nachricht persönlich.