

Vom Sohn der Mutter zum potenten Mann und Vater

**Artikel von Surabhi Notburga Fischer (Schaubmair)
erschieden im „Männer BE“ und im „Connection Männer Special“**

Die erste Frau im Leben eines Mannes ist seine Mutter. Wie wirkt sich die Mutter-Sohn-Beziehung auf das Liebesleben eines Mannes und seine Präsenz als Vater aus? Aggressives Beziehungsverhalten, Impotenz, sexuelle Gewalt und Missbrauch gegen Frauen sind oft Folgen kindlicher Verletzungen, die meist nicht bewusst verursacht werden. Manchmal ist es einfach nur „zu viel des Guten“ und „zuwenig Genitales“, was es dem zukünftigen Mann schwer macht, seine sexuelle Identität und Unabhängigkeit zu finden und zu leben.

Schwangerschaft und Geburt:

Alle Männer sind aus der Frau geboren.

Das heißt, 9 Monate im Bauch sind sie eingebunden ins direkte Erlebnisfeld der Mutter mit all ihren Gedanken und Gefühlen. So früh ist es noch nicht möglich, das eigene Erleben von dem der Mutter zu trennen. Schon hier werden feinste Antennen entwickelt was es braucht, damit es der Mutter gut geht. Von ihrem Wohlbefinden hängt schließlich auch das eigene ab. Ärgert sie sich z. B. über ihren Mann, den Vater des Kindes, spürt das Baby diesen Adrenalinschub direkt mit und bezieht diesen Ärger automatisch auch auf sich. Es entsteht das Gefühl mit verantwortlich zu sein für ihren seelischen Zustand.

In späteren Liebesbeziehungen würde dieser Mann meist zuerst fühlen was die Bedürfnisse seiner Freundin sind und die eigenen hintanstellen oder kaum wahrnehmen. Der Satz seiner Partnerin: „Wenn Du mich wirklich liebst, müsstest Du fühlen was ich brauche“ - wird Ihm zum Verhängnis. Es ist wie ein Sich-selbst-Verlassen und bei-der-Partnerin-Sein, doch die Partnerin hat dabei kein wahres Gegenüber. Eine Konsequenz davon ist, dass die sexuelle Anziehung aus der Beziehung verschwindet. Für diese braucht es zwei Menschen, die beide in sich zentriert sind und ein gutes Gefühl fürs eigene Selbst haben – die Basis, um aufeinander zugehen.

In Phasen emotionaler Krisen könnte eine Mutter schon in der Schwangerschaft dem Kind in ihrem Bauch vermitteln: „Das hat nichts mit Dir zu tun, das sind meine Gefühle. Ich werde den Konflikt mit Deinem Vater regeln. - Du bist trotzdem willkommen!“ Es macht einen großen Unterschied, ob das kleine Wesen schon da als eigenständiges Individuum gefühlt oder ob es nur als Verlängerung der Mutter betrachtet wird. Letzteres macht es ihm später schwer, sich von der Mutter zu lösen.

Für den Sohn im Bauch ist auch hier schon entscheidend, ob die Mutter grundsätzlich ein gutes Verhältnis zu Männern hat und sich auch einen Sohn wünscht oder lieber ein Mädchen.

Die wichtigsten Botschaften bezüglich Mann und Frau-Sein, Körperlichkeit und Sexualität werden schon unbewusst „über die Nabelschnur“ von der Mutter an den kleinen Sohn in der Gebärmutter weitergegeben. An diesem Punkt möchte ich den Leser einladen, innezuhalten und sich zu fragen: Wie würde die eigene Mutter folgende Sätze vollenden: „Männer sind ... (stark, schwach, nie da, Täter, außen hart und innen ganz weich, ... wollen immer nur das eine, ...)“ oder „Frauen sind ... (schwach, mächtig, kontrollierend, überfürsorglich, gefühlsschwankend, ...)“ - diese Sätze spontan zu vollenden, gibt einen Einblick in unsere übernommenen Geschlechtervorurteile, die sich meist störend auf unsere Beziehungen zum anderen Geschlecht auswirken. Heute können wir diese alten Vorurteile und Abwertungen wahrnehmen, erkennen woher sie stammen und auch wieder loslassen. Dies befreit den Blick für das reale Gegenüber und stärkt den Sinn für eine Begegnung zwischen Frauen und Männern in gegenseitigem Respekt und Anerkennung.

Nähe und Distanz:

Das Bedürfnis nach Nähe und Intimität steht dem Wunsch nach individuellem Freiraum und Distanz gegenüber. Wie jeder damit umgeht und es „reguliert“, ist ein weiteres Kernthema in Beziehungen. Hintergründe dazu lassen sich wieder früh aufspüren.

Sobald der kleine Junge laufen kann, beginnt er die Welt zu erobern, und seine ersten Autonomiestritte führen von der Mutter weg. „Alles ist meins“ - „Ich bin das Zentrum der Welt“ - „Wenn Mama Ja sagt, sage ich Nein“ - In dieser Lebensphase ist es wichtig ein gesundes Gefühl für den eigenen Raum und die eigenen Grenzen zu entwickeln. Wie weit wird dieser Raum geachtet und nicht vereinnahmt? Inwiefern gibt es trotzdem noch die mütterliche Präsenz, die einfach da ist, wenn der Junge sie braucht?

Dies legt den Grundstein für das Pendeln zwischen „Ich fühle mich verlassen - oder auf der anderen Seite „Ich fühle mich überflutet“.

In Beziehungen ist dies das Spannungsfeld zwischen: „Wann können wir möglichst viel zusammen erleben?“ - und „Ich brauche mehr Freiraum für mich!“ Meist teilen sich die Rollen auf, wobei sie auch von einem zum anderen Partner innerhalb einer Beziehung wechseln können.

Die gute Botschaft ist, dass früher Mangel auch noch im Erwachsenenleben „nachgenährt“ werden kann und dass es erleichternde Spielregeln gibt, mit diesen Themen umzugehen.

Für die Person mit der hohen Verlassenheitsangst hilft es sehr, wenn der Partner: - Verspätungen vorher ankündigt, - sich den Freiraum nimmt mit der Abmachung einer nächsten Begegnung, - das Commitment in der Beziehung öfter wieder mal bestätigt,...

Die Person mit der hohen Angst vor Überflutung braucht hingegen den

individuellen Freiraum als Basis für Intimität und Nähe (was letztendlich der Beziehung zugute kommt); sie muss sich selbst innerhalb der eigenen Grenzen wahrnehmen und genug Atemraum haben, um zu spüren, was sie will und um sich dann auch wieder anzunähern;

Kindlich frontal und beherzt

Zwischen drei und sechs Jahren beginnt die Differenzierung der Geschlechter in der sogenannten „oedipalen Phase“. Kleine Jungs und Mädchen in dem Alter sind neugierig, offen, unschuldig und unermüdliche Forscher, wenn sie „den kleinen Unterschied“ beim Doktorspiel erkunden.

Auf der erwachsenen Ebene vergleicht und identifiziert sich der Junge mit dem Vater als Mann und sucht in der Mutter die Spiegelung einer Frau.

In dieser Phase braucht er das gegengeschlechtliche Gegenüber um seinen eigenen männlichen Energiekreislauf einzurichten.

Körperenergetisch ist der Junge in seinem kleinen Kraftpfahl positiv gepolt. Das heißt: Sein Pimmel ist ein Energiezentrum, das primär ausgerichtet ist, Energie nach außen abzugeben. Diese wird von der Frau über ihre Vagina aufgenommen. In seinem Herzen ist er rezeptiv gepolt und nimmt dort von der Frau auf. Diese Liebeskraft strömt nach unten in den Penis, den positiven Pol. Bildlich liegt so die Wurzel des Penis im Herzen verankert.

Der kleine Junge streckt voller Stolz, Unschuld und Freude der Mutter sein Glied entgegen, was auch ein kindlicher Ausdruck des männlich sexuellen Liebesflusses ist, der von seinem Herzen kommt. Ein guter Spiegel wäre, seine Freude zu teilen und seine ungestüme wachsende Kraft nicht als Bedrohung zu erleben. Wie sehr die eigene Mutter eines Mannes in ihrem Frau-Sein ruht, wie sehr sie als sinnliche, sexuelle Frau präsent ist, beeinflusst unmittelbar das spätere Frauenbild der Männer. Konnte sie ihr Frau-Sein genießen? Mag sie sich selbst?

Oft reagiert die Mutter jedoch offen oder verdeckt ablehnend auf seinen phallischen Ausdruck. Sie überflutet den Sohn zudem mit ihren Gefühlen, was einer penetrierenden Kraft im Herzen entspricht. Dies geschieht um einiges subtiler, denn sie tut ihm ja angeblich gar „nichts Böses“ an. Dabei überschwemmt sie den Jungen im Herzen mit Liebesgefühlen und missachtet gleichzeitig den kleinen Mann, der ihr seine Liebe über das Becken, sein Schnäbchen gezeigt hat. Diese Form von Missbrauch der Mutter dem Sohn gegenüber ist weniger greifbar, da er meist auch nicht auf der direkten körperlichen Ebene geschieht wie beim Mädchen, sondern energetisch.

Dieses Zuviel an Energie im Herzbereich und das kastrierende Abklemmen der Energie im Beckenbereich wirkt sich auf die erwachsene männliche

Sexualität so aus, dass sie getrennt vom Herzen stattfindet. Männer haben es oft schwer, sich auf eine tiefere Bindung einzulassen. Passiv-aggressives Beziehungsverhalten, Impotenzprobleme, frühzeitige Ejakulation, sexuelle Gewalt und Missbrauch gegen Frauen als Rache für die eigene Verletzung,... können Folgen davon sein.

Der empfindsame Ort, wo vorwiegend Verletzungen geschehen, liegt bei beiden Geschlechtern am rezeptiven Pol. Im weiblichen Energiekreis ist die Vagina der rezeptive Pol, wodurch Frauen Energie nach innen aufnehmen und sie nach oben zum positiven Pol, dem Herzen, leiten. Das Herz gibt nach außen und so schließt sich ein energetischer Kreis über den Austausch stattfindet.

Das heißt, die Traumatisierung und der Missbrauch des sexuellen Liebesflusses geschieht bei Mädchen in der Vagina - bei Jungen im Herzen.

In der Mann-Frau Beziehung ist es oft so verteilt, dass die Frau zuerst das Vertrauen und die Bindung auf der Herzebene braucht, um sich im Sex zu öffnen - und der Mann den Zugang zuerst über den Sex möchte. Das heißt: er will endlich angenommen werden mit seiner phallischen Kraft, bevor er sich im Herzen berühren lässt. Das Grundthema ist jedoch auf beiden Seiten dasselbe: Die Verbindung zwischen Genital und Herz fehlt - im Kinderleben hat sie sich verschlossen, als Schutz vor der Verletzung durch Mutter oder Vater im rezeptiven Pol.

Für den Jungen ist dieser erste Schritt der Geschlechterdifferenzierung schwieriger, da er sich von der Symbiose mit der Mutter komplett lösen muß, um sich ihr neu als „kleiner Mann“ zu nähern, der in ihr auch die Frau sieht. Selbstverständlich ist in dieser Phase der Vater (oder auch der neue Partner der Mutter) von entscheidender Bedeutung. Er ist der erste wichtige Mann, der durch seine männliche Präsenz als Rollenmodell wirkt.

Wie ist es Mann zu sein?

Über die Identifikation mit dem Vater kann er zum männlichen Ufer schwimmen. Falls die Bindung mit der Mutter zu stark ist, muss der Vater ihn vielleicht aktiv auf seine Seite holen und ihm die Männerwelt zeigen. Idealerweise rivalisiert er nicht aus seiner eigenen Bedürftigkeit mit dem Sohn, sondern kann unterstützend hinter ihm stehen. Das ist die Basis für die erneute Annäherung an die Mutter - diesmal als kleiner Mann.

Da dieser Schritt nicht von heute auf morgen geht, braucht es von der Mutter viel Einfühlungsvermögen, wann sie als Frau und wann als Mutter gefragt ist, zu der er zwischendurch wieder als kleiner Sohn kuscheln

kommt. Eine gute Mutter ist für ihren Sohn als nährenden Mutter da. Gleichzeitig kann sie ihm auch als erotisch, sinnliche Frau gegenüber sein und seinen Weg vom Jungen zum Mann mit Freude begleiten.

In dieser Phase helfen auch alle Fragen zum Ursprung des Lebens, die eigene Identität zu bilden. Kinder werden aus dem Bauch der Frau geboren - aber da hinein kommen sie durch die Befruchtung des männlichen Samens. Ein wichtiger Grundsatz aus der shamanistischen Tradition lautet: „Alles ist aus der Frau geboren (und deshalb zu ehren) - und der Same der kreativen Schöpferkraft kommt vom Mann“. Aus der Vereinigung dieser beiden Pole entsteht neues Leben. Die Rückverbindung mit der weiblichen und der männlichen Wurzel birgt daher pure Lebenskraft in sich.

Das reale Gegenüber

Der erwachsene Energiekreislauf ist ein selbstregulierter Fluss - das heißt, die Mutter ist als Frau idealerweise so in ihrer weiblichen Identität verankert, dass sie den Sohn nicht als Bestätigung für ihr Frau-Sein braucht. Der Sohn aber braucht sie als gegengepolte Frau, um seinen männlichen Stromkreis kennen zu lernen. Im Vater sieht er einen Mann, der seine erwachsene männliche Sexualität mit seiner Frau teilt, aber in seiner männlichen Potenz nicht abhängig ist von ihr.

In der Pubertät wird die Reifung der männlichen Organe bis zur Zeugungsfähigkeit abgeschlossen. Die Stimme wird tiefer, der Körper schießt in die Länge und wird muskulöser und kräftiger. Der erste Samenerguss und danach erforschen, wie man diesen reproduzieren kann, bringt die Aufmerksamkeit des Jugendlichen wieder verstärkt zu den Genitalien. Nach der sexuellen Revolution ist das Tabu gebrochen, Sexualität ist omnipräsent in den Medien, im Internet,... – es gibt nichts, was die Jugendlichen nicht schon wissen. Mit dem inneren Erleben und der eigenen Erfahrung ist es meist noch nicht so weit her. Daraus resultiert oft ein Isolationsgefühl, was einen Druck erzeugt, möglichst früh schon dazuzugehören.

Die Basis für jede Beziehung im Außen ist die Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers und der Bedürfnisse. Der junge Mann kann lernen zu spüren wie das Herz Blut in den Penis pumpt und dieser anschwillt und sein Eigenleben hat, das nicht nur von äußeren Reizen (z.B. dem idealen Frauenkörper) abhängig ist.

In dieser Zeit geschieht der Wechsel zum selbstregulierten System. „Was ist meine Bestimmung? Was bin ich jenseits der Vorgaben und Prägungen meiner Eltern? Andere Vorbilder und Idole werden wichtig und füllen die Wände der Jugendzimmer. In dieser emotional bewegten Zeit der Suche nach sich selbst ist eine Führung durch die Eltern aus der Distanz nach wie vor wichtig. Der junge Mann sucht ein absolut ehrliches und authentisches Gegenüber und darin eine

Rückkoppelung für sein Erleben. Wenn die Erinnerung an die Zeit der eigenen Sturm und Drangzeit in den Eltern noch lebendig ist, können sie am besten eine klare Führung geben.

Es ist wichtig für jugendliche Männer, sich in verschiedenen sexuellen Begegnungen mit Frauen auszuprobieren und zu erleben bis sie erkennen: „Es ist mit jeder möglich, aber ich brauche letztendlich keine Frau, um mich als Mann zu fühlen“.

Das wäre die ideale Basis, sich in innerer Freiheit und Liebe für eine Frau zu entscheiden!

Anders ausgedrückt: Liebe beginnt, sobald die Projektion der idealen Geliebten abfällt und nicht mehr bestimmte äußere Faktoren fürs eigene Liebeserleben wichtig sind, weil die innere Verbindung zwischen Herz und Sex offen ist. Das trifft die Sehnsucht so mancher Frau: Mit einem präsenten Mann zu sein, der ihr seine phallische Kraft aus der Verbindung mit seinem Herzen schenkt. Entscheidet sich ein Mann aus diesem Raum verbindlich für eine Frau, kann er sie wirklich als reales Gegenüber sehen - mit all ihren Nachteilen und Vorzügen. Eine innere Freiheit entsteht, gelebte und ungelebte Möglichkeiten mit ihr zu teilen.

Hier kommt zu der Verbindung zwischen Sex und Herz noch das bewusste Erkennen von sich selbst im Anderen dazu. Nur im gegenseitigen Annehmen des Anders Seins ohne Bewertungen öffnet sich der verbindende Raum, der jenseits der Polaritäten liegt.

Der reife Mann als Vater:

Entscheidet sich ein Mann im Reifungsprozeß des Lebens für die Verantwortung als Vater, ist es nun an ihm, präsent zu sein als Begleiter und Spiegel für seine Kinder. Für seine Söhne wirkt er als männliche Identifikationsfigur und für seine Töchter ist er der erste wichtige Mann in ihrem Leben.

Das kleine Mädchen braucht ihn (wie er früher seine Mutter) um ihren weiblichen Energiekreis einzurichten.

Wird der unschuldige Liebesfluss vom Mädchenherzen zum Vaterherzen angenommen? Welche Qualität kommen aus dem Becken des Vaters zur Tochter zurück?

„Ich heirate meinen Papa“ sagt das kleine Mädchen ganz ernst und wird damit eher selten ernst genommen.

Mit unschuldiger Neugier erprobt sich das Mädchen als kleine heranwachsende Frau besonders dem Vater gegenüber. Von ihm möchte sie bestätigt werden in ihrer Weiblichkeit ohne dass er sie mit seiner erwachsenen Sexualität überflutet. In Worten könnte das lauten: „Ich sehe Dich als schöne kleine Frau - für meine sexuellen Bedürfnisse Sorge ich jedoch selbst und lebe sie mit Deiner Mutter (oder einer anderen erwachsenen Frau).“ Von der Mutter, die idealerweise ihr Frau Sein

genießen kann, wäre schön zu hören: „Ich bin eine Frau wie du und stehe unterstützend hinter dir während du dich deinem Vater als „kleine Frau“ annäherst. Wenn du mit Gefühlen und Handlungen konfrontiert bist, die dich überfordern, beschütze ich dich.“

Läuft diese Spiegelung ideal, kann das Mädchen in ihrer sexuellen Identität sicher werden und Unabhängigkeit gewinnen. Dazu braucht sie von ihrem Vater einen klaren, präsenten männlichen Gegenpol, der seine phallische Kraft nicht missbraucht. Auf dieser gesunden Basis wird ihre weibliche Freiheit möglich. Das bedeutet, sie kann ihre Partner später frei wählen und muß in ihrer erwachsenen Beziehung nichts nachholen an versäumter oder misslungener Spiegelung durch den Vater.

Im großen Kreislauf des Lebens kommt dies wieder ihren Söhnen zugute, die sie mit diesem Hintergrund besser begleiten kann auf deren Weg zu Männern der nächsten Generation. Männer, die ihre Manneskraft aus der Wurzel ihres Herzens mit der Welt teilen.

Surabhi Notburga Fischer, geb. 1961, seit 1989 eigene Praxis für Integrative Körpertherapie; Paar- und Sexualberatung, IBP Lehrcoach (integrative Körperpsychotherapie), Sexual Grounding® Trainerin; internationale Seminartätigkeit; leitet zusammen mit ihrem Mann Robert P. Fischer Mann-Frau Seminare und Trainings

MANN FRAU Seminare & Trainings

Surabhi Notburga Fischer & Robert P. Fischer

CH - 3147 Mittelhäusern, Hubelhüsistr. 38B; Tel: 0041 31 - 842 03 11;

www.mann-frau.com; E-Mail: n.s.fischer@mann-frau.com