

Veit Lindau



**Aufbruch in eine neue
Männlichkeit**

**GRÄFE
UND
UNZER**

EDITION

Inhalt

Einleitung	10
Lieber Mann	10
Wer ich war und wer ich heute bin	13
Der Protagonist in diesem Buch bist du	15
Genesis. Die Befreiung der Geschlechter	16
Hintergrund dieses Buches	17
Wie du mit dem Buch am besten arbeiten kannst	19
An alle binären und nonbinären Wesen	20
Ankommen in dem, was ist	22
Selbsterforschung und Umsetzung	27
Dein heutiges Leben – ein Ist-Check	27
Deine Wünsche an dieses Buch	32
Empfehlungen zur Vertiefung	33
Deine Wurzeln erforschen	34
Selbsterforschung und Umsetzung	38
Versteckte Glaubenssätze	39
Die Beziehung zu deinem Vater	41
Die Beziehung zu deiner Mutter	43
Gesellschaftlicher und sozialer Hintergrund	46
Männlichkeits-Upgrade	49
Empfehlungen zur Vertiefung	50
Dein wertvollstes Werkzeug achten	52
Selbsterforschung und Umsetzung	55
Überzeugungen in Bezug auf deinen Körper	56
Klarheit über deinen Körper	57

Achtsamkeit und Selbstliebe	58
Dein Bewegungsprofil	59
Deine Ernährung	61
Deine Ziele	64
Empfehlungen zur Vertiefung	65
Die Kraft der Stille erkennen	66
Selbsterforschung und Umsetzung	70
Arbeit und Entspannung	71
Stille im Alltag	71
Empfehlungen zur Vertiefung	74
Die Fähigkeit, dich selbst zu lieben	76
Selbsterforschung und Umsetzung	81
Die Beziehung zu dir selbst	82
Der Wendepunkt	85
Empfehlungen zur Vertiefung	87
Die Stärke, schwach zu sein	88
Selbsterforschung und Umsetzung	92
Deine Beziehung zu Schwäche	93
Stärke und Schwäche im Alltag	94
Gesunde, natürliche Schwäche	96
Empfehlungen zur Vertiefung	98
Den Weg des Kriegers beschreiten	100
Selbsterforschung und Umsetzung	105
Der Ronin im Inneren	105
Ungesunde Schwäche	107
Werte	108
Ehrenkodex	109
Empfehlungen zur Vertiefung	112

Dich als Werkzeug der Schöpfung erkennen	114
Selbsterforschung und Umsetzung	119
Erfolg	119
Macht	121
Empfehlungen zur Vertiefung	124
Den Polarstern deiner Mission finden	126
Selbsterforschung und Umsetzung	131
Weltliche Rollen und deine Mission	132
Empfehlungen zur Vertiefung	136
Verantwortung und Vergebung leben	138
Selbsterforschung und Umsetzung	142
Dein gegenwärtiger Umgang mit Frauen*	143
Dein zukünftiger Umgang mit Frauen*	144
Empfehlungen zur Vertiefung	146
Deine Beziehung zu Frauen*	148
Selbsterforschung und Umsetzung	152
Versteckte Glaubenssätze	153
Dein Blick auf Frauen*	155
Empfehlungen zur Vertiefung	158
Sex und erotische Intelligenz	160
Selbsterforschung und Umsetzung	166
Sexuelle Selbsterforschung	166
Deine Beziehung zu Sex	168
Empfehlungen zur Vertiefung	172
Den König in dir erwecken	174
Selbsterforschung und Umsetzung	179
Ehrlicher Blick auf dich selbst	180

Der König	180
Empfehlungen zur Vertiefung	182
Die Kunst des Lebens und des Sterbens	184
Selbsterforschung und Umsetzung	189
Reue und Ballast	189
Dein Leben leben	190
Empfehlungen zur Vertiefung	194
Epilog	196
Dein Manifest	197
Quellen und Erläuterungen	200
Anhang	202
Lass uns ein Stück Weg gemeinsam gehen	202
Über den Autor	203
homodea.com	203
Downloadbereich zum Buch	204
Danksagung	206

EINLEITUNG

Dieses Buch heißt *King is back*, weil ich glaube, dass wir Männer vor langer Zeit auf dem Thron, der uns anvertraut wurde, eingeschlafen sind. Ich weiß nicht, was genau passieren wird, wenn der Archetypus des Königs in uns Männern wieder voll erwacht. Doch ich weiß, dass er dringend gebraucht wird. Ich möchte in diesem Buch über scheinbar altmodische Tugenden sprechen wie Ehre, Freundlichkeit und Respekt. Ich möchte erkunden, ob und wie wir sie neu beseelen können.

Es ist Zeit, dass wir uns aus co-abhängigen Beziehungsmustern mit Frauen lösen und lernen, uns selbst auszuhalten, zu heilen und nach Hause zu holen. Einige unserer noch geheimen Stärken werden sich erst offenbaren, wenn wir Mut zur Schwäche aufbringen. Es ist Zeit, dass wir uns eingestehen, dass wir unter unserem Panzer ein zartes, großzügig liebendes Herz geschützt haben. Lass uns mutig sein und die Rüstung ablegen und unser offenes Lieben ertragen lernen. Diesen sanften Befreiungsschlag schulden wir uns, unseren Liebsten und der Welt. Wir werden gebraucht. *Jetzt*, nicht morgen. In unserer edelsten, feinfühligsten, freiesten Version.

Lieber Mann,

ich freue mich, dass wir uns auf diesem Weg begegnen. Warum hast du dieses Buch aufgeschlagen? Auf Empfehlung? Aus Neugier? Weil dich gerade drängende Fragen bewegen?

Wenn du ähnlich tickst wie ich und viele andere Männer in meinem Umfeld, dann dauert es manchmal eine Weile, bis du mitten im Sog deines täglichen Schaffens bemerkst, dass dir etwas fehlt. Während du voll im Leben stehst, erwarten dich jeden Tag so viele Herausforderungen; da bleibt oft (scheinbar) keine Zeit, innezuhalten und den leiseren Stimmen in dir zu lauschen. Und schneller, als du erwartest, sind zehn Jahre deines Lebens herum. Zwanzig Jahre. Drei-

ßig. Du hast so gut es ging mitgespielt in der Arena deines Lebens. Du hast voller Inbrunst gerungen und gekämpft. Du bist auf die Schnauze gefallen. Wieder aufgestanden. Du hast einfach weiter gemacht, so wie es eben seit Tausenden von Jahren von uns Männern erwartet wird. Vielleicht hast du Kinder in die Welt gesetzt, Hochhäuser gebaut, Menschenleben gerettet. Vielleicht erreichen dich diese Zeilen gerade in einer Phase des Siegens. Genieße es! Eventuell kreuzen sich unsere Wege aber auch, während du gerade zu Boden gegangen bist, von einem Ereignis erschüttert wurdest. Oder – so geht es den meisten Männern, denen ich in meinen Seminaren begegnen durfte – du ahnst einfach instinktiv, dass noch irgendetwas fehlt. Ich möchte das Anliegen dieses Buches in einer Frage ausdrücken:

*Wenn du heute sterben würdest, hättest du das
Gefühl, du hast bereits voll gelebt?*

Wenn es um die ehrliche Einschätzung ihres Lebenswerkes geht, sind Männer meiner Erfahrung nach zunächst meist stolzer als Frauen. Es braucht häufig Vertrauen und Zeit, bis wir die erste, oberflächliche Version unserer Geschichte entspannen können und bereit sind, tiefer zu schauen. Wo und wie haben wir uns eventuell verrannt? Welche unserer Träume und Ideale haben wir verraten? Und welche unserer Potenziale haben wir noch nicht ansatzweise ausgepackt?

Keine Angst. In diesem Buch geht es nicht primär darum, im Dreck zu wühlen. Natürlich würde ich es toll finden, wenn du gemeinsam mit mir den Mut bringst, auch den Finger in die Wunde zu legen. Doch vor allem kommen wir zusammen, um die kostbare Chance unseres Lebens zu ehren und zu feiern. Wie viele Männer kennst du, die mit den wirklich wesentlichen Themen viel zu lange gewartet haben? Bis ein Herzinfarkt sie niederstreckte. Bis die Kinder »plötzlich« erwachsen waren und das Haus verließen. Bis die Partnerin oder der Partner weg war, das eigene Unternehmen in Konkurs ging oder ein ganzes Gesellschaftssystem um sie herum zusammenbrach. Diese

Männer waren zu beschäftigt, zu gierig oder einfach nur zu ängstlich, um mitten im Spiel (und nicht erst am Ende) stehen zu bleiben und ihr Leben einer Inventur zu unterziehen.

Ich weiß, dass du ein wertvoller Mensch und wichtig bist. Doch – ob dir das bewusst ist oder nicht – es gibt Menschen in deiner Umgebung, die sich nach einer noch freieren, gütigeren, präsenteren Version von dir sehnen. Menschen, die dich lieben oder eng mit dir zusammenarbeiten. Ich glaube nicht an Zufälle. Wenn du jetzt gerade diese Zeilen liest, dann lebst du noch nicht alles, was du diesen Menschen, der Welt und dir schuldest.

Ich nehme einen bemerkenswerten Widerspruch in so vielen Männern wahr. Auf der einen Seite nehmen wir uns häufig auf eine lächerliche Weise viel zu wichtig. Auf der anderen begreifen wir nicht, wie viel Bedeutung wir für viele andere Menschen haben. Also lade ich dich mit diesem Buch ein, dich auf eine gute Weise wichtig zu nehmen. Ich werde dir viele Fragen für deine persönliche Inventur stellen, etwa:

- Wer bist du?
- Wie definierst du Männlichkeit?
- Welche Ziele verfolgst du? Sind es wirklich-wirklich *deine* Ziele?
- Lebst du dich selbst oder wirst du gelebt?
- Was willst du dir endlich vergeben und was willst du an dir lieben lernen?
- Lebst du erfüllt im Jetzt und bereitest du dich gleichzeitig weise auf dein Sterben vor?
- Hast du dein Herz bereits voll geöffnet und existenziell geliebt?
- Wie wird die Welt schöner durch dich?

Ich möchte dich an dieser Stelle zu einem Bild einladen. Stell dir vor, wir würden uns bereits kennen. Sehr gut sogar. Wir sind Freunde und vertrauen uns unsere Ängste, Zweifel und Wünsche an. Wir haben uns in einer kleinen Hütte in den Bergen getroffen. Keine Kids,

keine Frauen. Nur zwei Kerle am Kaminfeuer. Wir lassen unseren Stolz fallen und schauen gemeinsam ehrlich auf unser Leben. Auf das, was war, was ist und was kommen will. Damit du dich auf diesen Dialog besser einlassen kannst, möchte ich dir kurz etwas über mich erzählen.

Wer ich war und wer ich heute bin

Ich wurde 1969 in der kleinen Provinzstadt Görlitz in der damaligen DDR geboren. Ich wuchs, wie viele im Osten, beschaulich und zugleich sehr restriktiv auf. Groß und frei denken war nicht angesagt. Meine Eltern haben in der Erziehung meines drei Jahre jüngeren Bruders und mir ihr Bestes gegeben. Dafür achte ich sie sehr. Rückblickend sehe ich, dass ich eine bestimmte geistige Nahrung, die meine Seele so essenziell gebraucht hätte, von niemandem bekommen habe. Ich hatte keinen geistigen Mentor, also bewegte ich mich mit einer verwirrenden und zum Teil explosiven Mischung aus Sehnsucht, Wut und Verletzbarkeit durch meine Pubertät. Unsicherheit und namenlose Fragen nach dem Sinn des Lebens und des Sterbens waren in meinem Inneren verborgen unter Arroganz und gebluffter Toughness.

Ich weiß, dass es meinen Eltern wahrscheinlich wehtun wird, wenn sie diese Zeilen lesen, denn natürlich wären sie gern alles für mich gewesen. Doch sie wissen auch, dass es ihnen in ihrer Kindheit ja nicht anders ging. Im Endeffekt macht alles wieder Sinn. Häufig ist es gerade eine tiefe Wunde oder ein nicht gestilltes Bedürfnis, das uns auf *die* Abenteuerreise unseres Lebens schickt. Mein Vater war ein Kriegskind, hatte eine sehr harte Kindheit und hat in seinem Leben Großartiges geleistet. Wenn ich schreibe, dass mir eine zarte, wirklich nahe Ebene zwischen uns gefehlt hat, ist dies kein Vorwurf, denn ich sehe, dass er seine Liebe zu uns genauso ausgedrückt hat, wie eben viele Männer dieser Generation. Sie hatten keine Zeit, groß in Gefühlen zu schwelgen. Sie waren tapfer. Ich habe meinen Vater für seine Wut gefürchtet und für seinen Schaffensdrang bewundert. Beides habe ich

von ihm übernommen. Bis ich mit 18 Jahren das Haus verließ, habe ich von meinem Vater, von Lehrern und von Vorbildern gelernt, was es klassischerweise bedeutet, ein Mann zu sein: *Sei für deine Familie da. Reiß dir den Arsch für sie auf, auch wenn du dann selbst kaum zu Hause bist. Baue fleißig etwas auf. Tu immer irgendetwas, und wenn es Holzhacken ist. Es geht nicht ums Mitmachen, sondern ums Siegen. In die Schule geht man auch noch mit leichtem Fieber. Weinen ist Schwäche. Wenn du dich unsicher fühlst, lenke mit einer großen Klappe davon ab. Versuche immer, on top zu sein – wenn nicht mit Muskeln, dann mit dem Kopf. Mach Witze über Mädchen und Frauen. Schwäche ist gefährlich. Stärke ist essenziell.*

In der elften Klasse entdeckte ich Bodybuilding. Also legte ich mir neben meinem emotionalen auch noch einen Muskelpanzer zu. So zog ich mit einem bestimmten Bild von Mannsein in die Welt. Es hat mich weit gebracht und enorm viel gekostet. Nach einem Jahr Medizinstudium und drei Jahren Heilpraktikerausbildung habe ich die vorgegebene Autobahn endgültig verlassen und meinen Weg eingeschlagen. Seitdem arbeite ich als Coach, Trainer und Autor. Ich war ehrgeizig, extrem fleißig, hart zu mir selbst und zu meinen Liebsten. Ich dachte, ich tue meiner zauberhaften Tochter gut, wenn ich streng mit ihr bin. Ich dachte, es sei normal, dass ich viele Stunden mit meiner Familie verpasse, weil ich ja für sie arbeite. So machen es Männer, hatte ich gelernt. In Augenblicken, in denen ich hätte still sein und weinen sollen, habe ich schlaues Zeug gequatscht. Meine Frau und ich haben in drei Jahrzehnten eine Company (Life Trust) und eine Onlineplattform (homodea.com) aufgebaut, die beide sehr erfolgreich sind und auf die ich wirklich stolz bin. Ich habe mehr als zwanzig Bücher geschrieben, viele davon Bestseller, und ich habe Preise im Coaching- und Speakerbusiness abgeräumt. Das scheinen eine Menge Gründe zu sein, um zu glauben, ich »hätte es geschafft«. Ich war um die 40 Jahre alt, als ich realisierte, wie hoch der Preis war, den ich dafür bezahlt habe. Es ist toll, wenn du etwas aufbaust, was die Welt schöner macht. Aber es ist krank, wenn du selbst keine Zeit findest, es zu genießen. Meine Frau liebte mich zutiefst, doch sie hatte Angst

vor meiner Aggression. Ich bin nie körperlich gewalttätig geworden. Doch es hat lange gebraucht, bis ich verstand, dass wir Männer allein durch unsere Energie einschüchtern können. Meine Tochter zog in die Welt und erst da begriff ich, wie unsagbar tief ich sie liebe. Ich bin ihr und dem Leben gegenüber extrem dankbar, dass sie immer wieder gern die Nähe zu uns sucht und mir so die Gelegenheit gibt, vieles nachzuholen. Doch vor allem habe ich in diesen letzten zwölf Jahren mehr und tiefer verstanden, wer ich eigentlich wirklich bin und wie viel von dieser ursprünglichen Essenz unter dem männlichen Panzer verborgen war. Ich will das gar nicht negieren. Ich schätze meinen Drive und meine Durchsetzungskraft, doch das ist eben nur ein kleiner Aspekt an mir. Rückwirkend sehe und fühle ich, wie zart, hell und offen ich als kleiner Bub war. Ich war kein typischer Junge (wenn es den überhaupt gibt). Ich war eine sanfte Mischung aus männlichen und weiblichen Qualitäten. Ein Träumer mit Tiefgang. Ich habe wie vor mir Myriaden von Jungs gelernt, hart zu sein, weil es wohl damals der einzige Weg war, einigermaßen sicher zu überleben. Zum Zeitpunkt, als ich die Schule verließ, hatte ich den Anfang vergessen.

Das ist für mich der Beginn toxischer Männlichkeit. Wenn die antrainierte Rolle zum Gefängnis wird und uns nicht mehr frei atmen und fühlen lässt. Wenn das Ideal unseres Mannseins unsere Feinfühligkeit unterdrückt, unsere Beziehungen okkupiert und zu einem Selbstläufer wird, der uns und unsere Mitmenschen verletzt. Seitdem hole ich mir all meine Anteile wieder zurück und in einem Punkt kann ich dich schon mal beruhigen (falls dies auch eine deiner Ängste ist): Die Integration unserer bis hierher unbewussten, ja vielleicht sogar gefürchteten Anteile macht uns nicht schwach, sondern souverän.

Der Protagonist in diesem Buch bist du

Natürlich dreht sich in diesem Buch alles erst einmal um dich, doch ich möchte nicht verhehlen, dass ich damit auch ein gesellschaftspolitisches Anliegen verfolge. Unsere Welt brennt, und zwar an so vielen

Ecken. Die Herausforderungen, vor denen wir als Menschheit stehen, kann man getrost als existenziell beschreiben. Mir fehlen wache, reife Männer am Tisch der Evolution. Wir haben die Entwicklung unserer Gesellschaft und der Unternehmen zum großen Teil besonders dominanten und nicht besonders empathischen Vertretern unserer Spezies überlassen, und das ist nicht gut! Mir fehlen Männer einer neuen, integralen Bewusstseinssebene in den Talkshows, im Bundestag und auf den Straßen. *Wir fehlen*. Wir fehlen uns selbst. Unseren Geliebten. Unseren Kindern. Wir fehlen in der Wissenschaft, in der Wirtschaft und in der Politik.

Diese Welt brennt an so vielen Ecken und Kanten. Dennoch ist dies kein Buch der Verzweiflung. Es ist ein Weckruf für den Gestalter in dir. Für den Mann, der etwas beitragen kann und der bereit ist, dort, wo er wirkt, das Leben zu hüten. Das ist für mich der Archetyp des Königs. Kein Schwächling, aber auch kein Tyrann, sondern ein Mensch, der bereit ist, sein volles Potenzial zum Wohle aller zu entfalten.

Genesis. Die Befreiung der Geschlechter

Dieses Buch basiert auf dem Buch *Genesis. Die Befreiung der Geschlechter*. Es ist nicht zwingend notwendig, aber ich empfehle dir, vorher oder parallel *Genesis* zu lesen. Es vermittelt dir ein tieferes Verständnis für den größeren Zusammenhang, in dem deine Arbeit mit dir selbst in dieser so besonderen Zeit stattfindet. In *Genesis* bin ich ausführlich auf unsere kosmische Herkunft, aber auch auf die Geschichte des Patriarchats eingegangen. Zum einen war es mir wichtig, aus männlicher Sicht volle Verantwortung für die kollektive Verletzung des weiblichen Feldes in den letzten 10 000 Jahren zu übernehmen. Zum anderen wollte ich die Geschichte des Patriarchats aus der Sicht von uns Männern erzählen. Aus dieser Perspektive habe ich auch *King is back* geschrieben.

Übrigens hat meine Frau zeitgleich zu diesem Buch das Schwesterwerk *Queen is rising* geschrieben. Wenn du mit einer Frau zusammen-

lebst, ist es sicher fruchtbar, wenn ihr die beiden Bücher parallel lest und euch austauscht.

Hintergrund dieses Buches

Die Thesen, auf denen *King is back* basiert, lauten deshalb:

1. Männer befinden sich derzeit – individuell und kollektiv – in einer Identitätskrise. Vielen ist dies noch nicht bewusst. Sie projizieren die inneren Spannungen auf äußere Konflikte und lenken sich mit Tun massiv ab.
2. Eine der größten Herausforderungen auf dem Weg zu einer umfassenderen Selbstkenntnis ist die Tatsache, dass wir alle durch das patriarchale System gebrainwasht worden sind. Ja, auch du, es sei denn, du bist unter sehr besonderen, geschützten Bedingungen groß geworden. Das bedeutet im Klartext: Wir können derzeit gar nicht wissen, wie das volle Potenzial von Männern aussehen könnte, denn wir wurden vom ersten Atemzug an durch die vorherrschenden Paradigmen in unserem Elternhaus und der gesamten Gesellschaft in unserem Denken, Fühlen und Handeln massiv konditioniert. Um dir ein Bild für dieses Dilemma anzubieten: Wenn dein gegenwärtiges Selbstverständnis eine Box ist, in der dein Verstand eingesperrt wurde, dann steht die Anleitung zur Befreiung an der Außenwand. Um das Gefängnis dennoch zu verlassen, brauchen wir den Mut, alles Gegebene radikal infrage zu stellen, unserer Intuition zu folgen, Frauen wesentlich mehr zuzuhören (denn sie sehen uns häufig von außerhalb der Box) und viele neue Wege im Denken und Handeln auszuprobieren.
3. Die meisten Männer haben im Laufe ihrer Erziehung und Kultivierung einen großen Preis bezahlt. Sie haben unglaublich wertvolle, kreative, powervolle und heilsame Anteile ihrer Psyche unterdrückt, um funktionieren zu können.
4. Männer sind das in Wahrheit unterschätzte Geschlecht. Wir haben uns selbst in primitive Rollenmuster drängen lassen und ver-

teidigen sie zum Teil noch mit einem absurden Stolz. Doch in uns warten noch viele Facetten und Fähigkeiten darauf, entdeckt und gelebt zu werden.

5. Das Wort Emanzipation stammt aus dem Lateinischen und bedeutet *Freilassung*.¹ Das Patriarchat und die darauf aufbauende moderne Leistungsgesellschaft haben uns alle quasi versklavt. Frauen haben mindestens 120 Jahre Emanzipationsvorsprung. Wir Männer müssen dringend Verantwortung für unsere eigene Entwicklung übernehmen und uns freiwillig (von innen heraus) emanzipieren. Es geht nicht darum, dass wir uns *gegen* die Frau behaupten, sondern darum, uns *für* uns, *für* das Leben, *für* die Zukunft der Menschheit zu entwickeln.
6. Dafür müssen wir uns aus unserer co-abhängigen Beziehung mit dem weiblichen Geschlecht lösen, aus der extrem verfahrenen Position des Trotzes, aus destruktiver Dominanz, aber auch aus schuldbeladener Unterwürfigkeit. Niemandem ist langfristig geholfen, wenn wir uns nur dann bewegen, wenn unsere Frauen uns drängeln und »nerven«. Wir müssen erkennen, dass wir uns selbst fehlen. Dass wir inmitten all unserer Trophäen und Konzepte oft so einsam sind. Auch wenn es uns verdammt schwerfällt und wir uns vielleicht erst einmal hilflos anstellen, müssen wir lernen, uns selbst allein zu ertragen und uns dann tiefer zu verstehen, um uns letztendlich sogar lieben zu können.
7. Um diese radikale Arbeit mit uns selbst einzuleiten, braucht es die Stärke, schwach zu sein. Ich rede nicht davon, in Selbstmitleid auf der Couch zu versacken. Ich meine unsere Bereitschaft, ehrlich zuzugeben, dass wir uns an manchen Stellen verrannt haben. Dass wir nicht alles wissen. Dass wir hin und wieder Angst haben und dass uns sehr wohl Dinge unter die Haut gehen und wehtun.
8. Dieses Buch spricht vor allem sechs Archetypen² in dir an. Das *magische Kind* ist der Hüter unserer Träume. Der *Samurai* ist der Krieger, der sein Leben an einem Ehrenkodex ausrichtet und diesen auch unter Bedrohung und in Versuchung aufrechterhält.

Seine Power sorgt dafür, dass wir unsere PS auf die Straße bekommen. Der *Liebhaber* gibt sich dem Moment hin. Er erinnert uns daran, dass wir nicht hier sind, um zu bekommen, sondern um uns zu verschenken. Der *Heiler* lehrt uns, aufrecht, sanft und verletzlich in der Arena zu stehen und selbst gut für unsere Wunden sorgen zu können. Der *König* vereint deine edelsten Tugenden. Er sieht die Welt mit mildem Auge und hütet sie. Er holt dich, egal, wie sehr du dich verloren hast, immer wieder auf den Weg mit Herz zurück. Der *Weise* sieht das gesamte Leben als die Vorbereitung auf den Tod. Er nutzt die Sterblichkeit und die Stille als Lehrmeister für das wirklich Wesentliche.

Wie du mit dem Buch am besten arbeiten kannst

King is back besteht aus zwei Ebenen. Am Anfang eines jeden Kapitels teile ich eine von 14 Perspektiven auf Männlichkeit mit dir. Bitte verstehe sie nicht als *die* Wahrheit, sondern als meine Gedanken und damit als eine Meinung, auf die du dich beziehen und an der du dich reiben kannst. Ich will und kann gar nicht *recht haben*. Es gibt nicht den *einen* richtigen Mann oder die *eine* Wahrheit. Auch mag nicht jedes der 14 Themen für dich jetzt gerade relevant sein. Doch lass dich nicht von deinem eigenen Verstand austricksen. Ich bin zum Beispiel im Yoga und generell im Sport immer wieder versucht, jene Übungen als »uninteressant« zu überspringen, die in Wahrheit besonders wichtig für mich sind. Mach dir selbst deine Gedanken und finde deine für dich stimmige Position.

Ich sehe *King is back* eher als einen Türöffner in ein großes Abenteuerland deiner wahren Männlichkeit und Menschlichkeit. Ich bin mir bewusst, dass man zu jedem der 14 Kapitel ohne Probleme ein eigenes Buch schreiben könnte. Dir steht deshalb ein umfangreicher Downloadbereich unter go.homodea.com/king zur Verfügung, in dem du vertiefende Videovorträge, weitere Übungen und Reflexionsfragen und auf die Themen abgestimmte Meditationen vorfindest. Beson-

MÄNNER SIND DAS UNTERSCHÄTZTE GESCHLECHT

Wir sind so viel mehr als Machos, Tyrannen oder kleine Jungs. Wir sind keine Auslaufmodelle. Wir haben gerade erst begonnen. Wir sind schön. Wir sind tief. Wir sind Forscher, Mystiker und Liebende.

Es liegt an uns, wie kommende Generationen von Kindern und Frauen über unseren Beitrag zur Zukunft der Menschheit berichten werden.

Das größte Geschenk, das wir uns und der Welt machen können, sind wir selbst in unserer freiesten Version. Diese Welt brennt, weil wir auf dem Thron, der uns anvertraut wurde, eingeschlafen sind.

Es ist Zeit, dass der König in dir erwacht.



Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-8275-3



€ 15,99 [D]