



KRAFT GEWINNEN DURCH DIE AUSSÖHNUNG MIT DEM VATER

EINE UNSERER
PRÄGENOSTEN UND
GRUNDLEGENDESTEN
BEZIEHUNGEN IN
UNSEREM LEBEN IST
FÜR UNS MÄNNER DIE
BEZIEHUNG ZU UNSEREM
VATER. UNSERE VÄTER
SIND UNSERE ERSTEN
VORBILDER IN BEZUG
AUF DIE ENTWICKLUNG
UNSERER MÄNNLICHEN
IDENTITÄT.

Sie sind wichtige Leit- bzw. Vorbilder im Leben und Glauben – mit allen Licht- und Schattenseiten, mit allen Möglichkeiten und Grenzen, mit allen Ecken und Kanten. Unsere Väter haben uns schließlich auch maßgeblich in dem geprägt, wie wir selber unser Vatersein und unsere Vaterrolle gestalten und entwickeln.

Sich mit seinen Kraft- und Energiequellen zu beschäftigen, bedeutet für uns Männer im Besonderen, sich mit der Beziehung zu seinem Vater zu beschäftigen. Es geht um Verbundenheit, besonders auch um die emotionale Verbundenheit, um das Wohlwollen, das Fordern und Fördern, letztlich um den Segen des Vaters, mit dem er uns in das Leben hinein begleitet und schließlich

auch in die Eigenständigkeit entlässt. Eine geglückten Vater-Sohn-Beziehung erweist sich als eine große Ressource fürs Leben.

VATERSEHNSUCHT

Für nicht wenige Männer bleibt der Vater jedoch oftmals eine große Unbekannte. Viele Männer erlebten und erleben den eigenen Vater als körperlich und emotional abwesend, unnahbar oder (über)fordernd.

Wir Männer tragen eine große Sehnsucht in uns: die Sehnsucht nach einem wirklichen – vor allem auch emotiona-

len! – Kontakt zu unserem Vater, nach seiner Berührung und Anerkennung. Dort, wo der emotionale Kontakt zum Vater nicht gegeben ist oder gar fehlt, tut sich bei vielen Männern eine innere Leere auf. Dort, wo ich Liebe und Anerkennung des Vaters nur dann bekomme, wenn ich die von ihm erwartete Leistung bringe, oder dort, wo ich vom Vater abgewertet werde oder mich nicht angenommen fühle, führt mich das in eine innere Distanz.

Vielleicht habe ich den Vater als schwach erlebt und er konnte mich nicht beschützen. Vielleicht war er ein dominanter Übervater, gegen den ich nie ankommen konnte oder dem ich nichts recht machen konnte. Vielleicht habe ich ihn nie körperlich gespürt, wurde von ihm nie in den Arm genommen oder konnte mich nie auf spielerische Weise mit ihm messen.

VATERWUNDE

Viele Männer tragen da einen großen Schmerz in sich, leiden an einer „Vaterwunde“, wie die Psychologie das nennt. Oft zeigt sich dieser Schmerz auch in Ablehnung oder Hass gegenüber dem eigenen Vater.

Der bekannte australische Männertherapeut Steve Biddulph schreibt einmal: „Wenn du mit deinem Vater auf Kriegsfuß stehst, dann stehst du mit deiner Männlichkeit auf Kriegsfuß.“

Eine solche Vaterwunde kann das weitere Leben maßgeblich beeinflussen und auch beeinträchtigen. Wenn wir mit unserem Vater nicht im Reinen sind, kann uns das sehr viel männliche Kraft und Energie entziehen.

Die Arbeit an einer Vaterwunde ist dort angezeigt, wo man(n) einen Schmerz oder Leidensdruck spürt. Nachfolgend ein paar Fragen zur Selbstklärung:

⊕ Was taucht bei mir an Gedanken und Gefühlen auf, wenn ich an meinen Vater denke?

⊕ Zieht sich da in mir etwas zusammen?

⊕ Spüre ich da körperlich etwas (Kälte, Spannung, Kloß im Hals)?

⊕ Breitet sich eine Traurigkeit in mir aus oder kommen mir die Tränen?

⊕ Sehne ich mich nach seiner Anerkennung?

⊕ Fällt es mir schwer, ihm dankbar zu sein?

⊕ Kann ich ihm nicht verzeihen?

AUSSÖHNUNG MIT DEM VATER

In der Beratungsarbeit treffe ich immer wieder auf einen Widerstand bei Männern, sich mit ihrem Vater auszusöhnen. Vielleicht auch in dem Gefühl oder der Meinung: Wenn ich ihm verzeihe, soll das, was er mir nicht gegeben oder angetan hat, einfach weggewischt oder verharmlost werden. Es herrscht oft die Meinung vor, der Vater müsse doch den ersten Schritt tun. Viele befürchten auch, wieder den alten Schmerz spüren zu müssen, den sie seit Jahren verdrängt haben.

Eines scheint mir hier ganz wichtig zu betonen: die Aussöhnung mit meinem Vater – falls eine solche notwendig ist – mache ich zuallererst für mich selber und nicht für den Vater. Es geht darum, dass ich mich von einer inneren Last oder aus einer inneren Verstrickung befreie.

Wenn sich ein solcher Aussöhnungsprozess in einer Verbesserung der Beziehung oder sogar in einer neuen Nähe und Verbindung mit dem Vater auswirkt, ist es wunderbar. Aber auch

dann, wenn eine direkte Aussöhnung nicht (mehr) möglich ist, weil mir kein Zugang zum Vater gelingt oder weil er vielleicht schon gestorben ist, hat es in jedem Fall eine heilsame Auswirkung auf meinen eigenen „Seelenfrieden“.

WER ODER WAS KANN MIR HILFEN IM PROZESS DER AUSSÖHNUNG?

Wie ein solcher Aussöhnungsprozess ablaufen kann, habe ich in meinem allgemeinen Artikel zum Thema Versöhnung geschrieben (siehe S 6-7). Besonders hilfreich und wirksam kann es auch sein, wenn wir uns diesem Thema in einem vertrauten Freundeskreis oder in einer vertraulichen Männergruppe stellen, aber natürlich auch in einer Männerberatung oder Therapie. Es braucht jedenfalls einen sicheren und geschützten Rahmen, weil es vielen Männern oftmals wirklich sehr viel abverlangt, sich emotional zu öffnen und sich auch in seinem Schmerz oder in seiner Verletzlichkeit zu zeigen. Wenn wir aber durch diesen oft auch sehr schmerzlichen Prozess gehen, können unsere Wunden zu einem Teil unserer Kraft werden.

Eine Klärung der Beziehung zum eigenen Vater oder eine notwendige Aussöhnung ist möglich – unabhängig davon, ob der Vater noch lebt oder nicht.

Wir sollten uns immer wieder bewusst machen, dass in der „männlichen Linie“ einer Familie für uns Männer eine große Ressource und Kraft liegt. Daher brauchen die männlichen Beziehungen in der Familie (Großvater, Vater, Sohn, Enkel) von uns Männern auch eine bewusste Aufmerksamkeit und Pflege.

MAG. WOLFGANG BÜGL,
THEOLOGISCHER ASSISTENT
DER KMB OÖ UND MÄNNERBERATER