

DIRK SCHRÖDER MIT CHRISTIAN MÖRKEN

VOLL IM WIND – VOLL IM LEBEN

MIT DEM MÄNNER-COACH
AUF KLAREM KURS

SCM
Hänssler

INHALT

Danksagung	9
Warum »Der Männer-Coach«?	10
1. Willkommen an Bord	13
2. Wer bist du?	19
Lukas	19
Der General	22
Übung 1: Welches Schiff bist du?	26
Übung 2: Rund ums Schiff	30
Identität	32
Worüber definieren Sie sich?	34
3. Meine Geschichte	37
Der Skipper stellt sich vor	37
Die Geschichten von Pascal, Jan und Frank	49
Übung 3: Wer bin ich?	53
4. Das Boot kennenlernen	57
Unsere schöne Jacht	57
Was ist das Wichtigste an einem Segelboot?	59
Übung 4: Die Teile des Schiffs und ich	65
Tom und die Sicherheitseinweisung	66
Urs und die Sicherheit	67
Olivers Verlust	69
Clemens, der Arzt	70
Übung 5: Was hat Einfluss auf mein Leben?	73
5. Das Logbuch – Standort und Navigation	75
Auf Grund gefahren	75
Standortbestimmung	76
Alexander gibt nicht auf	79
Mein Platz in der großen Geschichte	81
Übung 6: Meine Lebenskurve	84

6. Die Weite des Meeres –	
Sehnsucht, Leidenschaft und Berufung	87
Lebensträume	87
Das MännerCamp	89
Der authentische Schwung	91
Die falsche Rolle	94
Sehnsucht – der Geruch des Meeres	96
Übung 7: Was macht mich lebendig?	98
7. Das Leck im Rumpf – die Wunde	101
Urs und seine Wunde	101
Die große Enttäuschung	106
Übung 8: Wo liegt meine Wunde?	108
8. Der Wind im Segel – Motivation	111
Voll motiviert?	111
Grundlagen einer gesunden Entwicklung	113
Übung 9: Beim Vorstellungsgespräch	122
9. Das Ziel der Reise –	
Lebensziele, Visionen, Träume	125
»Du bist der Steuermann!«	125
Im Hamsterrad ist kein Raum für Träume	128
Gibt es für mein Leben einen anderen Traum? ...	129
Den eigenen Träumen Raum lassen	131
Lebensbereiche und Prioritäten	136
Das Ziel – die Vision wird konkret	137
Übung 10: Visionsentwicklung	138
Übung 11: Aktionssschritte: Die drei Ms	139
10. Das Meer und die Stürme –	
Risiko und Herausforderung	143
Urs und seine besondere Herausforderung	143
Zwei Fragen, die jeder Junge im Herzen trägt	146
Die Stärke eines Mannes	148
Verantwortung übernehmen und Schuld zugeben können	150
Keine Angst vor dem Sturm	153

Alles eine Frage des Vertrauens	155
Auf unserer männlichen Reise	
brauchen wir Risiko	156
Übung 12: Herausforderungen annehmen	162
11. Die Reise – Training und Wachstum	165
Urs braucht Veränderung	165
Eine Berufung reift heran	167
Der wohlwollende Vater	169
Es geht an unsere Grenzen	171
Wie reagieren wir auf Krisen?	172
Chris und die Diamanten	177
Kann ich als Erwachsener ein Lernender sein? ...	179
Übung 13: Was wird bei mir trainiert?	183
12. Das Skipper-Team – Ehe und Partnerschaft	185
Sekretärin oder Prinzessin?	185
Bringst du deine Frau zum Strahlen?	188
Stärke ruft Schönheit hervor	190
Das Abenteuer, die Schlacht	
und die Prinzessin	193
Lukas und Sandra	200
Übung 14: Die Übung für den mutigen Mann:	
Rückmeldung der Frau Ihres Lebens	201
Übung 15: Welchen Traum haben Sie	
für Ihre Ehe?	203
13. Der Kapitän – Vaterschaft	207
Leistung und Wettbewerb	207
Anerkennung und Vertrauen	211
Sein Umfeld fruchtbar machen	213
Ermutigung ist Wertschätzung	214
Wie ermutige ich?	216
Übung 16: Bin ich ein Ermutiger?	219
Der Segen des Vaters	220
Gut reden – wie begegne ich meinem Kind?	224
Übung 17: Vaterschaft erleben	226

14. Der Landgang – mit Gott unterwegs	229
Freundschaft mit Gott	229
Die neue Identität	232
Mein Freund Uwe	233
Nach Hause kommen	236
Ihr Gottesbild	238
Eine Frage des Vertrauens	239
Falsche Identität	241
Der Name eines Mannes	244
Übung 18: Zeit mit Gott, dem Vater	246
15. Die Crew – Freunde, Gefährten und Wegbegleiter	249
Hast du einen echten Freund?	249
Das Geheimnis einer Freundschaft	253
Herausforderungen in einer Freundschaft	255
Wie baue ich eine Freundschaft praktisch auf?	257
Sind wir selbst ein guter Freund für andere?	258
Übung 19: Freundschaften pflegen	259
Freunde fördern sich durch Korrektur	261
Übung 20: Mut zu ehrlichen Worten	268
16. Kielwasser – der dankbare Blick zurück	271
Ein letztes Mal anlegen	271
Schatzsuche	273
Der zufriedene Fischer	277
Gut für sich selbst sorgen	280
Übung 21: Auftanken	281
Was ist Ihnen wichtig?	282
Übung 22: Dankbarkeit	283
»Bleib auf Kurs!«	284
Wie geht es weiter?	285
Stimmen von Mitseglern	286
Anmerkungen	288

Warum »Der Männer-Coach«?

Das Männerbild ist diffus geworden. Die Erwartungen, denen sich Männer heute gegenübersehen, ergeben kein eindeutiges Rollenbild mehr. Frauen haben die letzten vier Jahrzehnte dazu genutzt, ihre Rolle in der Gesellschaft neu zu definieren. Die Hausfrau und Mutter, die morgens ihrem Mann den Aktenkoffer reichte und ihm mit einem Kuss einen schönen Tag im Büro wünschte, ist weitgehend Geschichte. Ihr Leben dreht sich längst nicht mehr um die Versorgung von Haushalt, Ehemann und Kindern. Heute suchen Frauen oft genauso Erfüllung in Beruf und Karriere wie Männer.

Die Rolle von Männern hingegen wurde nicht neu definiert. Waren sie über Jahrhunderte vor allem Versorger, Oberhaupt der Familie und Vater, lautet die Stellenbeschreibung »Mann« heute: Einfühlsam, aber auch stark. Unabhängig, aber auch bindungsfähig. Beruflich erfolgreich, aber auch bereit, sich um Haushalt und Kinder zu kümmern. Er soll gleichzeitig Heimwerker und modisch gepflegt sein. Für viele Männer steht am Ende das Bild eines Richard Löwenherz, der Elternzeit nimmt und nach dem Abendessen abwäscht. Eine Situation, die viele Männer überfordert.

Doch Mann wäre nicht Mann, wenn er nicht glaubte, das allein hinzubekommen. Wenn »Mann« ein Problem hat, dann löst er das natürlich selbst. Baron Münchhausen hat sich schließlich auch an den eigenen Haaren aus dem Sumpf gezogen. Männer brauchen folglich keinen Coach. Nur: So mancher, der oberhalb der Wasseroberfläche noch auf klarem Kurs unterwegs zu sein scheint, steuert unter Wasser bereits auf das Riff oder die Sandbank zu. Plötzlich ist der Job weg, die Frau hat einen anderen, der Arzt diagnostiziert eine schwere Krankheit oder das Burn-out steht vor der Tür. An wen wendet Mann sich dann?

Gerade Männern in Verantwortung fehlt dann ein Gegenüber. Sie müssen immer stark sein, dürfen keine Schwäche zeigen im täglichen Konkurrenz- und Überlebenskampf. Das kann nicht nur einsam machen, sondern auch krank. Zudem hängen Männer ihren Wert oft an das, was sie leisten. Doch wer bin ich, wenn ich nicht mehr leisten kann oder will? Hier braucht es eine speziell auf Männer abgestimmte Ansprache, wie mir meine Zeit als Ausbildungsleiter in der Schweiz schon früh verdeutlichte. Und da liegt der besondere Unterschied im Coaching für Männer und Frauen. Männer müssen anders abgeholt werden. Genau hier setzt meine Arbeit als der Männer-Coach an. Es liegt mir am Herzen, Männern zu zeigen, dass es ein Zeichen von Stärke ist, nicht allein durch Herausforderungen zu gehen, sondern sich Unterstützung zu holen. Als Coach bin ich weniger Therapeut, sondern vielmehr Trainer. Und kein Mann würde bestreiten, dass die beste Fußballmannschaft auch den besten Trainer braucht, der das Beste aus den Spielern hervorbringt. Dabei fällt es mir sehr leicht, Männern in Verantwortung auf Augenhöhe zu begegnen, sie zu ermutigen, herauszufordern und sie zielgerichtet zu fördern. Coaching ist eine sehr effektive Burn-out-Prophylaxe. Rechtzeitige Kurskorrekturen und das Erfassen der Großwetterlage eines Mannes können ihn davor bewahren, in den Sturm zu segeln oder auf ein Riff zu laufen.

»Wer ein erfülltes Leben sucht, hat keine Wahl, als zu fragen, was sich durch ihn erfüllen soll.«
(»Der Klang« – Martin Schleske)

Ich möchte das hervorbringen, was Gott jedem Mann als sein ureigenes Talent mitgegeben hat. Gemeinsam mit den Männern möchte ich ihre Bestimmung entdecken und sie ermutigen, sich auf den Weg zu machen, um das Leben zu leben, nach dem sie sich sehnen und für das sie geschaffen wurden.



Eröffnung eines kleinen Hotels an der Westküste. Schnell war eine passende Immobilie gefunden. Voller Elan planten die beiden die Eröffnung. Doch dann folgte der Rückschlag. Die Gemeinde lehnte das Vorhaben rundweg ab. Nach einem langen Rechtsstreit mussten sie ihren Traum aufgeben. Zu diesem Zeitpunkt hatten sie schon eine erhebliche Summe in ihr Vorhaben investiert. Nun standen sie also wieder vor dem Nichts. Dennoch gelang es ihnen, sich noch einmal zu motivieren und einen neuen Anlauf zu nehmen. Dieses Mal eröffneten sie in Hamburg ein Geschäft für italienische Delikatessen. Die richtige Entscheidung, wie sich schnell zeigen sollte. Das Geschäft war so erfolgreich, dass sie bald zwei weitere Filialen eröffnen konnten.

Nachdem er geendet hatte, sagte Alexander, dass es ihn in all den Jahren am meisten gewundert hatte, dass er immer wieder ein starkes Gefühl von Hoffnung gehabt hatte, selbst als er nach dem Orkan in seinem zerstörten Surfshop saß und auf die Trümmer seiner Strandkörbe blickte.

Mein Platz in der großen Geschichte

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo Sie gerade in Ihrer Geschichte stehen? Haben Sie vielleicht etwas in Ihrem Leben missinterpretiert? Haben Sie die »große Geschichte« Ihres Lebens schon entdeckt oder sind Sie noch auf der Suche? Viele Männer stocken, wenn Sie den Begriff »große Geschichte« hören. Große Geschichte? Ich? »Ich bin doch nur ein einfacher Arbeiter am Band« oder »Ich bin als Sachbearbeiter ein ganz kleines Rädchen«, bekomme ich dann zu hören. Was soll an Ihrem Leben eine »große Geschichte« sein? Das ist die erste Frage. Ich bitte die Männer dann, sich an eine Situation oder einen Moment zu erinnern, in der oder in dem es auf sie besonders ankam.

Nach kurzem Überlegen kommen dann Antworten wie: »Als meine Mutter damals so krank war, da war nur ich für sie da, weil mein Bruder ja in China war« oder: »Wir hatten diese wichtige Präsentation in der Firma und zwei Tage vor dem Termin wurde mein Kollege krank. Ich habe dann alles allein gemacht und bekam dafür viel Lob.«

Wir alle spielen wichtige, unersetzbare und nicht austauschbare Rollen in unserem Leben. Es ist dabei nicht wichtig, wo auf der Karriereleiter wir uns befinden oder wie unser Familienstand ist. Gott hat uns einmalig erschaffen. Wir entscheiden, ob sich seine Möglichkeiten in unserem Leben entfalten. Er ist es, der uns eine große Rolle im Leben zudedacht hat. Und diese Rolle ist

»Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.«
(Nelson Mandela)

außerordentlich wichtig, denn nur wir können sie ausfüllen. Wenn wir unseren Part nicht spielen, wird das niemand anders tun. Sind wir bereit, Gott für unsere Rolle zu vertrauen und sie dann von Herzen anzunehmen? Nelson Mandela drückte es so aus: »Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.«

Die Erkenntnis über die eigene Rolle im Leben und deren Wichtigkeit führt dann bei vielen Männern zur zweiten Frage: Wenn es diese Rolle gibt, die ich spielen darf, warum sagt mir niemand, welche Rolle das ist?

Die Erkenntnis über die eigene Rolle im Leben und deren Wichtigkeit führt dann bei vielen Männern zur zweiten Frage: Wenn es diese Rolle gibt, die ich spielen darf, warum sagt mir niemand, welche Rolle das ist?

Doch auch hier finden wir in der Bibel eine klare Aussage: »*Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst. Ich will dich mit meinen Augen leiten.*« (Psalm 32,8; L)

Gott lehrt und führt uns, auch wenn wir das *noch* nicht wahrgenommen haben. Er verbirgt dies nicht vor uns, auch wenn wir seine Führung mitunter noch nicht bemerkt haben. Unsere Rolle ist ein Geheimnis, ja. Aber es ist eines, das Gott demjenigen, den es betrifft, unbedingt offenbaren möchte. Das Problem ist nur: Wir suchen so oft am falschen Ort nach unserer Berufung. Wir vermuten unsere

Berufung zumeist in unserer Arbeit. Sie definiert schließlich zu einem großen Teil, wer oder was wir sind. Haben wir es weit gebracht, dann steht das für eine besondere Berufung; ist unsere Karriere eher enttäuschend verlaufen, dann meinen wir, dass Gott nichts Besonderes mit uns vorhat. Aber das ist falsch! Jeder Mann hat etwas, was nur er dieser Welt bieten kann! Auch Sie besitzen solche Charaktereigenschaften und Fähigkeiten. Versuchen Sie, sich deshalb Ihre Stärken durch folgende Fragen zu verdeutlichen:

1. Was habe ich bisher im Leben richtig gemacht? Was ist mir bisher gut gelungen?
2. Welche Mission, welchen Auftrag habe ich in meinem Leben?
3. Welche Charaktereigenschaften oder Fähigkeiten werden gerade bei mir trainiert?

Es fällt uns oft schwer, unsere Fähigkeiten zu bestimmen. So sehr sind wir darauf geeicht, unsere Schwächen zu analysieren. Nicht wenige Männer haben zudem geradezu Angst davor, Stärke zu zeigen. Nelson Mandela sagte einmal: »Unsere tief greifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.«

»Unsere tief greifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.« (Nelson Mandela)

Denken Sie nun noch einen Moment über folgende Frage nach:
Was geschieht gerade in der großen Geschichte meines Lebens?

Was ist Ihnen wichtig?

In diesem Zusammenhang lohnt sich die Frage, warum wir eigentlich beständig etwas schaffen müssen. Warum rennen wir immer in unserem Hamsterrad, versuchen die Zahl der Umdrehungen beständig

Ich hörte mal einen älteren Mann sagen: »Danken schützt vor Wanken und Loben zieht nach oben.«

zu erhöhen? Worum geht es? Viele von uns sind angetrieben von dem Gedanken, sich beruflich zu verbessern. Der neue berufliche Titel, das Eckbüro, der Dienstwagen – was es auch ist. Dahinter steht, neben der gesellschaftlichen Anerkennung,

der Traum von einem besseren Leben. Die größere Wohnung, das bessere Auto, der teurere Urlaub. Eine oftmals fatale Spirale der Steigerung. Es muss mehr und besser sein. Damit wir auch nicht aus der Rolle fallen, wird uns dies beständig als erstrebenswert vorgeführt. Aber Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie sich schon ein neues Produkt gekauft und sich nach einer Weile gefragt, wozu Sie das eigentlich brauchen? Sie kaufen sich Produkte mit Funktionen, die Sie noch nie vermisst haben, geschweige denn jemals brauchen werden. Wieso, frage ich mich, fällt es uns eigentlich so schwer, einmal mit dem zufrieden zu sein, was wir haben? Vielleicht hatten Sie tolle Eltern oder Großeltern? Vielleicht sind Sie an einem besonders schönen Ort aufgewachsen oder haben fantastische Freunde? Vielleicht hat es in Ihrem Umfeld viele Krankheiten gegeben, aber Sie sind gesund geblieben? Vielleicht haben Ihre Eltern immer an Sie geglaubt oder Sie haben wunderbare Kinder? Haben wir nicht alle im Leben Menschen, Erlebnisse und Dinge, für die wir dankbar sein können? Wie viel Ihres täglichen Lebens nehmen Sie als selbstverständlich hin? Dinge, die bei genauerer Betrachtung überhaupt nicht selbstverständlich sind? Eine liebende Partnerin? Hilfsbereite Freunde, Men-

schen, denen Sie wichtig sind und für die Sie eine wichtige Rolle spielen?

ÜBUNG 22: DANKBARKEIT

Überlegen Sie doch mal, wofür Sie so richtig dankbar sind:

Mittlerweile hat der Kellner das Dessert abgeräumt. Die Männer lachen und sitzen zufrieden zusammen. Unglaublich, wie vertraut wir miteinander in dieser Woche geworden sind. Manche unterhalten sich, andere blicken nachdenklich auf ihr Glas oder die Bucht, die sich unterhalb von uns im Mondschein erstreckt. Um uns herum klingt das Zirpen der Zikaden. Aus dem Hafen klingt Musik zu uns herauf. Zufrieden und gut gesättigt finden wir unseren Weg den Hügel hinunter in den friedlichen Hafen zur letzten Nacht auf unserer Jacht.

Auch für mich als Skipper und Coach geht eine spannende Woche zu Ende. Wieder habe ich neun neue Männer kennengelernt, bewegende Geschichten gehört und neue Abenteuer erlebt. Ich liebe diese Wochen. Ich merke nach so einer Woche, wie erschöpft, aber auch wie glücklich ich bin. Genau dafür bin ich gemacht. Eine ganz tiefe Dankbarkeit erfüllt mich darüber, dass ich die Männer und die Jacht wieder heil zurückgebracht habe. Das ist nicht selbstverständlich. Die

meisten von ihnen sind Ehemänner und Familienväter und fast keiner von ihnen hatte zuvor Segelerfahrung. Ich bin mir der Verantwortung sehr bewusst. Wie gut, dass Gott mit mir segelt. Ich bin so dankbar, dass meine Familie mich für diese Segelwochen freisetzt und voll hinter mir steht. Einige der Männer werde ich auf einem der nächsten Törns wiedertreffen. Es ist unglaublich, was für eine tiefe Verbundenheit entsteht, wenn Männer eine Woche gemeinsam auf dem Meer unterwegs waren. Das Meer macht etwas mit einem Mann.

»Bleib auf Kurs!«

Nun ist es an mir, den Männern für diese Woche zu danken. Ich möchte dies mit einer Geschichte tun, die ich einst bei Bill Hybels gelesen habe. Er schrieb von einem sehr engen Freund, der im Sterben lag. Bill besuchte ihn und kniete sich neben das Bett seines Freundes. Mit großer Anstrengung holte dieser ein Geschenk hervor, das er für Bill Hybels ausgesucht hatte. Es war ein silberner Seemannskompass. Bill wollte das Geschenk zunächst nicht annehmen, aber sein Freund erklärte ihm: »Bill, du hast meinem Leben Richtung gegeben. Von dem Tag an, an dem wir uns kennenlernten, gebrauchte Gott dich, um mir zu zeigen, dass mein Leben ein Ziel und einen Sinn hat. Dafür kann ich dir nicht genug danken. Lies die Rückseite«, flüsterte er. Daraufhin drehte Bill Hybels den Kompass um und las die Worte: »Bleib auf Kurs«. Zwei Tage später verstarb der Freund und Bill Hybels hielt den Trauergottesdienst.⁹

»Bleib auf Kurs« – diese Aufforderung, dieser Wunsch seines Freundes wurde für Bill Hybels zum Motto. Er schreibt: »Wenn mir das gelingt – wenn das uns allen gelingt –, werden wir zur Ehre und zum Ruhm dessen beitragen, dessen Namen wir tragen.«