

NUR FÜR MÄNNER

Men's Do's and Don'ts - Das TUN und LASSEN für Männer...

Der Leitfaden für Männer für die emotionale Fruchtbarkeits-Achterbahn

Von **Russel Davis** (Website: www.thefertilemind.net) aus dem Englischen

Meine Frau und ich haben Unfruchtbarkeit aus den unterschiedlichsten Perspektiven heraus kennengelernt. Unfruchtbarkeit des Mannes, Unfruchtbarkeit der Frau und sekundäre Unfruchtbarkeit (*Anm. der Redaktion: darunter versteht man die Unfruchtbarkeit nach einer erfolgreichen Schwangerschaft*). Ich arbeite inzwischen mit von Unfruchtbarkeit betroffenen Paaren und helfe Ihnen durch diese schwierige Zeit. Ich möchte hier ein paar der Lektionen teilen, die ich auf unserer Reise durch die Unfruchtbarkeit gelernt habe, und die es mir ermöglicht haben, diese Herausforderung nicht nur zu überleben, sondern an ihr zu wachsen. Ich habe gelernt, meine Frau zu unterstützen und ihr näher zu kommen. Für diese Lektionen bin ich ewig dankbar, haben sie mir doch geholfen zu dem Mann zu werden, der ich sein möchte, was mir schließlich Frieden und Glück gebracht hat.

Unfruchtbarkeit (sei es Deine eigene oder die Deines Partners) kann einen enormen Einfluss auf viele Aspekte Deines Lebens haben wie das Selbstbewusstsein und die Beziehung zu Partnerin und Freunden. Im Fall männlicher Unfruchtbarkeit ist der erste Rat: **Höre auf Deinen Arzt**. Es gibt viel, was Du tun könntest, um Deine Fruchtbarkeit möglicherweise zu verbessern: Von diätetischen Maßnahmen, über weniger Alkoholkonsum, körperliche Aktivität, das Mobiltelefon nicht in der Hosentasche herumtragen bis zum Tragen weiter Hosen. All diese Maßnahmen können Spermien beeinflussen. Da männliche Spermien alle 3 Monate gebildet werden, probiere diese Empfehlungen aus und schau, ob sie eine Änderung bewirken. Dein Arzt wird Dich beraten, welche Veränderungen Du in Deinem Leben vornehmen solltest.

Wenn Du aufgrund Deiner Unfruchtbarkeit derzeit das Leben als schwer empfindest, verschaffe Dir Luft, indem Du von Deinen bisherigen Vorstellungen einer Familie Abstand nimmst. Verschaffe Dir Raum, um daran zu Wachsen und zu Lernen, erfinde dein Leben neu und **sei offen für neue Dinge**. Aus unseren tiefsten Sorgen entstehen unsere größten Möglichkeiten, wenn wir offen dafür sind. Vielleicht sind die Vorschläge dieses Artikels eine Hilfe für die ersten Schritte in Dein neues Leben.

Dieser Artikel behandelt das, worüber die meisten Leute nicht sprechen. Ich spreche als ein Mann, der selbst durch diese Situation gegangen ist, zuerst im Zusammenhang mit der Unfruchtbarkeit meiner Frau, dann mit meiner eigenen. Einige der Dinge, die ich dabei gelernt habe, haben mich erschreckt und ich wünschte mir, ich wäre besser vorbereitet gewesen.

Ich dachte, ich müsste für meine Frau stark sein, aber es hat sich herausgestellt, dass das keine große Hilfe war. Als bei mir Unfruchtbarkeit diagnostiziert wurde, war es, als hätte mir jemand meine Lebenskraft genommen. Ich fühlte mich wie eine leere Hülle. Ich wünschte, ich hätte damals gewusst, wie damit umzugehen ist.

Versuche nicht, den Starken zu spielen. Sich ‚männlich‘ verhalten und für seinen Partner da sein, bedeutet oft, dass wir Emotionen unterdrücken. Das Vergraben von Emotionen ist aber weder für Dich gut, noch für Deinen Körper oder Deine Beziehung. Es ist nicht das, was Deine Partnerin

braucht. Sie möchte, dass Du deine Emotionen teilst! Wirklich stark zu sein, bedeutet authentisch zu sein, verwundbar zu sein. Deine Partnerin möchte wissen, wie Du denkst und fühlst. Du wirst sie damit nicht belasten, sondern Du wirst ihr damit helfen, auch wenn sich das zunächst widersprüchlich anhört. Wenn Deine Partnerin die einzige ist, die ihre Sorgen äußert, kann ihr das den Eindruck vermitteln, sie sei eine (emotionale) Last. Das Unterdrücken von Emotionen kann schlecht für Deinen Körper sein, und es wird Dir mit Sicherheit nicht helfen. Wenn wir Emotionen unterdrücken, dann gehen sie nicht weg, sondern werden nach innen verlagert. Sie kommen so in unproduktiver Art und Weise wieder zum Vorschein oder sie verbleiben als dauerhafte Anspannung.

Interpretiere die Unfruchtbarkeit nicht als ein Maß Deiner Männlichkeit. Welche Frau Du auch fragst, was einen Mann ausmache - keine wird Dir Fruchtbarkeit nennen. Was Männer denken, dass Frauen von Ihnen erwarten, und was Frauen wirklich wollen, kann sehr verschieden sein.

Versuche nicht, Deine Partnerin aufzuheitern. Männer und Frauen kommunizieren sehr unterschiedlich. Männer kommunizieren, um Informationen weiterzugeben oder bei einem Problem zu helfen. Frauen kommunizieren, um gehört, um gesehen, um verstanden zu werden. Sie wollen Verbundenheit spüren, und dieses Gefühl resultiert daraus, emotional verstanden zu werden. Deine Partnerin möchte, dass Du ihren Emotionen Raum gibst, unvoreingenommen und ohne den Zwang, sich danach besser fühlen zu müssen. Du magst die Emotionen Deiner Partnerin für unnötig oder überzogen halten, aber für sie sind sie in diesem Moment Realität. Das ist es, was Du verstehen solltest. Gib keine Ratschläge, sofern Du nicht eindeutig dazu aufgefordert wirst. Es ist nicht das, was Deine Partnerin braucht und gibt ihr eher das Gefühl von Unverständnis. Das ist der Grund dafür, weshalb es häufig nur noch schlimmer wird, wenn Männer versuchen, sich an Ihrem eigenen Rollenverständnis zu orientieren.

Lies das Buch "Der Weg des wahren Mannes" von David Deida. Wenn es je einen Moment gegeben hat, an dem Du lernen solltest, was es bedeutet, der Mann in der Partnerschaft zu sein, dann jetzt. Dieses Buch ist der Schnelleinstieg, der die viele Vorstellungen der Gesellschaft, was ein Mann sein sollte, verwirft und zum Kern des Männlichen vordringt. Es wird Dir helfen, ein tieferes und natürlicheres Verständnis von Männlichkeit zu entwickeln - eines, das unsere Väter oder unser soziales Umfeld uns nie gelehrt haben.

Sieh Dir auf Youtube das Video "Tale of Two Brains" von Mark Gungor an. Es ist kurz, lustig und voller Wahrheiten, die einem enorm helfen. Es hilft Dir, den Unterschied zwischen dem männlichen und dem weiblichen Gehirn zu verstehen.

Lerne emotionale Verbundenheit. Einfach nur da sein, reicht nicht. Frauen wollen wissen, wie Du fühlst. Achte dabei auf den Unterschied zwischen Gedanken und Gefühlen. Deine Frau möchte wissen, was Du fühlst, nicht bloß, was Du denkst. Wenn Du unsicher bist, beginne einfach mit den vier wichtigsten Emotionen: Angst, Wut, Traurigkeit und Schuld. Hör in Dich hinein. Du wirst Gefühle finden, selbst wenn Du Dir dieser nicht bewusst warst. Frauen möchten starke Männer, aber in ihren Augen sind Männer dann stark, wenn sie sowohl die Emotionen ihrer Frauen erspüren, als auch wenn sie für ihre Partnerinnen da sind.

Erwarte von Freunden und Familie nicht, dass sie Deine Situation verstehen. Es kann eine einsame Reise werden, weshalb es umso wichtiger ist, dass Du und Deine Partnerin euch gegenseitig versteht.

Denke immer daran, dass alle Untersuchungen und Behandlungen, die Frauen mitmachen, viel invasiver, erniedrigender und schmerzhafter sind als alles, dem wir uns unterziehen müssen.

Erkenne, dass, wenn eine Frau nörgelt, sie Dir nur mitteilen möchte: Komm, Ich glaube an Dich, Du bist mehr als das, Sei der Mann von dem ich weiß, dass Du es sein kannst – so wie ich möchte, dass ein Mann ist. Wenn sie über dreckige Wäsche im Haus nörgelt, dann hat es damit nichts zu tun. Sie möchte, dass Du verstehst, wie es ihr gerade geht. Sie möchte in den Arm genommen und emotional wahrgenommen werden und nicht nur körperlich.

Finde Wege abzuschalten – herunter zu kommen. Ob es ein Drink mit einem Freund ist, ein Fußballspiel oder nur joggen zu gehen. Sich um sich selber zu kümmern ist bedeutsam und kann der erste Schritt sein, dem Stress in unserer Lebenssituation zu entkommen.

Wenn es nur ein Ding gäbe, ...

Wenn es nur einen Rat gäbe, vom dem ich sagen würde, tu es oder lass es – wäre es:

Versuche nicht, dies allein durchzustehen. Verhalte Dich nicht wie ein Macho. Suche Dir jemanden, mit dem Du reden kannst. Ein Freund. Ein Familienmitglied. Ein Berater. Jemanden, mit dem Du WIRKLICH reden kannst. Wenn Du willst, rede mit mir! Ich lade JEDEN Mann, der dies liest, ein, mit mir zu reden, kein Zwang, keine Verpflichtungen, nur ein wirkliches Gespräch mit einem Mann, der an diesem Punkt schon einmal war. Ich mache dieses Angebot, weil ich weiß, dass es leider nur sehr wenige annehmen werden. Es kann ziemlich schwer für Männer sein, offen über dieses Thema zu reden, nicht wahr? Wie ist es mit Dir? Wirst Du reden?

Du findest mich unter:

Thefertilemind.net