

# MANN-SEIN

www.mann-sein.ch

Mitschrift des Podcasts

## **Folge 1 - Tripp Lanier - Die Speisekarte des Lebens**

4. September 2009

**Heinz:** Hallo, wir freuen uns sehr heute mit dem Männercoach und Seminarleiter Tripp Lanier zu sprechen, hallo Tripp, willkommen in unserer Show.

**Tripp:** Danke, für die Einladung, ich bin sehr dankbar dafür.

**Nils:** Danke, dass du hier bist.

Tripp Lanier ist der Moderator des Podcasts "The New Man", er ist professioneller Männercoach und Seminarleiter, er machte über 5 CDs als Rockmusiker, er ist Co-Direktor des Art-Centers von Ken Wilber's Integral Institute, und wir haben ihn als Akteur in Stuart Davis' TV-Show "Sex God and Rock n Roll" gesehen. Tripp ist verheiratet und lebt in Boulder, Colorado.

Mehr Information über ihn könnt ihr finden auf [www.tripplanier.com](http://www.tripplanier.com), und vergesst nicht "The New Man" Podcast auf iTunes zu abonnieren, oder hört ihn euch an unter [www.personallifemedia.com](http://www.personallifemedia.com)

**Tripp:** Schön

**Heinz:** "The New Man" Podcast hat uns tief inspiriert so einen Podcast in Deutsch zu machen (Tripp: Awesome), deshalb wollten wir Tripp als unseren ersten Interviewpartner.

**Tripp:** Wow, ich bin sehr geehrt. Das ist so cool, das ihr das macht und, dass ihr das speziell für die Leute in Deutsch macht. Ich denke, das ist fantastisch.

**Heinz:** Unsere Seite nennt sich "Mann-Sein" und wir wollen mit Tripp heute über dieses Thema sprechen. So, ich frage mich, was heisst es für dich ein Mann zu SEIN, ein NEUER Mann zu sein, oder ein authentischer Mann zu sein?

**Tripp:** Gute Frage? Ich sah mich um und ich bekomme viele E-Mail von Männern, die schreiben, "hey ich hab hier dieses tolle Produkt, es geht darum männlicher zu sein, und mehr von das oder dem zu sein" und jedes Mal treibt es mich in die falsche Richtung, dass da diese vorgefasste Idee ist, was es heisst ein Mann zu sein. Und ich halte das nicht, ich glaube das nicht, ich denke, dass wir natürlich geboren wurden mit einem essenziellen Teil von wer wir sind, der sich in unserer Lebenszeit ausdrückt, egal ob wir eine Frau sind oder ein Mann.

Es ist leicht, für die Diskussion für Männer, wie wir hier sind, zu sagen was heisst es ein Mann zu sein, aber eigentlich geht es darum, was heisst es ein Mensch zu sein. Und ich mag den Namen von eurer Seite, "Mann-Sein", also Sein, es geht wirklich darum zu SEIN. So, in meiner Arbeit geht es darum die Menschen zu helfen sich mit dem zu verbinden was sie sind auf dieser essenziellen Ebene, und dass sie aus

dem heraus leben, anstatt ein soziales Skript nachzuleben, oder die Erwartungen zu erfüllen, die ihnen die Gesellschaft, Familie, Freunde, Ehepartner, oder unsere eigene Programmierung vorgeben.

**Heinz:** Danke. In den letzten Tagen hörte ich ein Interview mit Don Beck und er zitierte Clare Graves mit: "Menschen können nicht sein, bevor sie sind" und das ist für mich, das was du meintest ein Mensch zu sein.

**Tripp:** Ja, absolut. Ich denke, solange wir versuchen ein Mann zu sein, ein Ehemann zu sein, oder ein guter Arbeiter zu sein, oder was auch immer zu sein, wir verlieren die Verbindung zum "Wer bin ich?", wer ist der Typ der dieser Ehemann sein wird, der dieser Arbeiter sein wird, was auch immer? Und ich denke, das ist die grosse Frage, und es ist wirklich leicht uns selbst davon abzulenken, mit diesen Rollen, mit diesen Identitäten, und zu vergessen wer wir wirklich sind.

**Nils:** Exact, und ich denke auch du warst in diesen Rollen gefangen, und ich frage mich, was hat dich dazu bewogen mit Männerarbeit zu beginnen und "The New Man" Podcast zu starten?

**Tripp:** Grossartige Frage. Ich startete ein Unternehmen als ich jung war, ich war 22 Jahre alt, und ich denke ich kann von Glück sagen, dass ich recht früh aus diesen Erwartungen ausbrechen musste. Als ich 26–27 war ich hatte mir ein gutes Leben aufgebaut, ich lebte einen Traum den ich immer hatte. Ich hatte meine eigene Firma, ich hatte diese Flexibilität, ich konnte fast machen was ich will und wann ich will. Ich denke, so viele Männer denken, wenn ich das haben könnte, dann wäre ich glücklich. Die Realität ist, dass ich zu dieser Zeit durch eine grosse Lebensveränderung ging. Ich hatte das Ende einer Beziehung und auch andere Dinge um mich fielen auseinander. Dann realisierte ich, wart mal, das sollte es sein, ich war wo ich sein wollte, und ich sah, dass mehr Geld zu haben, oder mehr Sex mit anderen Frauen oder all diese Dinge, ist das die Antwort?

Manche Männer erreichen das wahrscheinlich in der Midlife-Crisis, wenn sie in ihren 40er oder 50er Jahren sind, oder 60er sogar. Und ich habe das viel früher gesehen, als ich in meinen späteren 20ern war. Ich war auch in einer Position zu sehen wo ich war. Ich projizierte das in meine Zukunft und sah, dass sich das nicht ändern wird, mein Leben wird sich nicht wirklich ändern, das wird es sein. Das hat mich erschreckt. Ich sah ein Plateau anstatt eines ständigen Fortschritts in meinem Leben. So frage ich mich, ist das alles was da ist, ist es das? Ich wusste, dass da mehr sein muss. So begann ich zu erwachen, und fragte mich, was ist es was ich will? Ich begann nach Hinweisen zu suchen. Andere Menschen meinten ich sei an der Spitze von dem was ein Mann haben sollte, doch begann mich umzuschauen, da muss mehr sein sein, da muss ein inspirierender Pfad sein, da muss irgendetwas sein, was ich machen möchte. Dieser Pfad brachte mich dazu, mehr Aufmerksamkeit auf mich zu richten, also, was ist es, was ich will.

Ich wollte keiner dieser Typen sein, die das typische machen, er ging zur Schule, fand einen Job, hat geheiratet, bekam Kinder und dann war eines Tages tot. Ich wollte ein sehr zielgerichtetes Leben führen. Da war kein grosser Plan, da war auch das dahinwindende, aber letzten Endes war es ein Abenteuer.

**Heinz:** Also ein Mann zu sein ist auch ein ständiges Wachsen. Der Untertitel zu deinem Podcast lautet "Jenseits von Macho Trottel und New-Age Weichei" (Beyond the macho jerk and the New Age wimp). Was heisst das genau für dich, jenseits davon zu sein?

**Tripp:** Zuerst möchte ich sagen, das ist eher scherzhaft gemeint. Ich kenne niemand der sich als Macho Trottel bezeichnet oder ein New-Age Weichei genannt werden will. Ich wuchs auf im südlichen Teil der Vereinigten Staaten und da gibt es vieles was als "White Trash" bezeichnet wird. Und keine steht dort auf uns sagt, hey mach dich nicht über "White Trash" lustig, weil ich bin "White Trash". Sogar ich bin "White Trash", so ich bin nicht so stolz darauf. In der amerikanischen Gesellschaft ist es recht leicht Männer in diese zwei Arenen zu packen, ob sie entweder harte Kerle sind oder Pussies. Ich habe mich immer gefragt, was gibt es darüber hinaus, und das war ein guter Weg um diese Konversation zu beginnen. Ich wollte keiner von diesen Typen sein. Also wer ist dieser Kerl, der Hirn hat, Herz hat, Eier hat. Wer ist der Mann der anerkennt, das es mehr gibt als nur Sex zu haben, Geld zu machen und einen Waschbrettbauch zu haben. Wer ist der Typ, der so viel mehr zu geben hat, als nur sich selbst. In diesem Leben geht es darum Liebe und Überschuss auszudrücken. Also ist das eine guter Ort diese enorme Erforschung zu starten. Und letztendlich braucht man dazu Eier, das braucht Mut, diese alten Formen des Seins, und diese alten Rollen und Identitäten zu verlassen und sich in dieses neue Territorium zu wagen.

**Nils:** Ja definitiv. Ich kann deine Geschichte nachvollziehen, als du 22 warst. Derzeit bin ich 21 und ich starte eben auch gerade meine eigene Firma. Zur gleichen Zeit sehe ich, dass mein Unternehmen nicht alles ist. Hast du irgendwelche Empfehlungen wie ich mehr Aufmerksamkeit auf mich richten kann, um herauszufinden was ich wirklich will in meinem Leben?

**Tripp:** Ich denke, es fängt im Körper an. Manchmal wollen Männer jemand haben, der ihnen alles vorlegt, etwa: "Weisst du Nils, weisst du Heinz, das ist was ich für dich sehe, das ist was du tun wirst in deinem Leben." Wir wollen, dass es uns gebracht wird. Da waren auch Momente wo ich in die Knie gegangen bin und sagte, Gott, kann mir jemand sagen, was ich tun soll. Die Wahrheit ist, dass es uns gesagt wird. Es sind unsere Körper, die uns sagen was los ist. Was ist der Geschmack deines Tages? Bist du am kämpfen, ist deine Energie niedrig, oder schaust du nach vorne, bist du energetisiert durch die Arbeit die du machst?

Ich fand heraus, wenn du beginnst mehr Aufmerksamkeit auf die Abschnitte des Tages zu richten, wo du Energie hast und voll Kraft bist, folge dem, bring mehr von dem in dein Leben. Orientiere dein Leben um diese Dinge. Da ist ein Unterschied zwischen Vergnügen und dieser tiefen Freude. Vergnügen ist etwa auszugehen und sich zu betrinken, diese Zustände wie wenn man Drogen nimmt oder wonach man sich gerade fühlt. Die sind wunderbar in diesem Moment doch letztendlich hat das seinen Preis, es ist nicht nachhaltig, und es ist nicht auf sich selbst gebaut. Viele Männer sagen dann, was liebst du, was ist das was du liebst, und viele wissen das nicht. Ich denke, das ist, weil sie nicht darauf achten wie ihr Körper ihnen Feedback gibt, darüber was sie lieben. Sie haben eine Idee davon, was sie lieben sollten, und das ist letztendlich das was sie zu dem Weg führt, irgendeine 4 Jahres Ausbildung zu machen in dem, wo sie einen Scheiss drauf geben, um dann eine Karriere für 20 Jahre zu machen die sie nicht interessiert. Es hat wirklich Bedeutung darauf zu achten, dass du darauf schaust was dein Körper dir sagt, und achte darauf wann du aufgetankt und kraftvoll bist. Verlier dich nicht in den Einzelheiten, folge dem einfach, wie einem kleinen Licht im Dunkel. Orientiere dich weiterhin an diesem Licht.

Macht das Sinn?

**Nils:** Ja definitiv, das tut es.

**Tripp:** Und du findest vielleicht heraus, dass das dem du 6 Monate lang gefolgt bist, nicht mehr das Ding ist. Es ist mehr wie ein Brotkrümpfad, es führt dich zu dem nächsten Ding.

**Nils:** Ja, mit dem kann ich was anfangen. Das hatte ich auch schon öfter. Du machst nun diesen Podcast eine Weile. Hast du von den Hörer Feedback bekommen? Was glaubst du was ist der Nutzen dieses Podcasts für deine Hörer.

**Tripp:** Persönlich, wachse ich, und werde angemacht davon, zu sehen was möglich ist. Ich wuchs auf in einem kleinen Dorf, und wie ich euch vorhin erzählte, brachte ich mich selbst in diese Position mit diesem Unternehmen, und es war wie wenn es das war. Das ist alles was es gibt. Für mich, wenn ich sehe was möglich ist, wenn ich sehe was andere Männer tun in ihrem Leben, und ich sehe eine neue Möglichkeit, dann werde ich entfacht, ich wach mehr und mehr auf. Es ist als würde die Speisekarte des Lebens grösser und grösser werden. Ich sage das oft, viele Männer leben ein Leben, das limitiert ist auf die Grösse einer Kinderspeisekarte in einem Restaurant. Die haben keine Idee, dass es da noch all die anderen Mahlzeiten gibt, und für sie vorhandene Optionen. Und es ist nicht so, dass du all die anderen Optionen machen musst, aber letztendlich, wenn du mehr Optionen hast, manchmal stolperst du darüber, dann sagst du, ich wusste gar nicht, dass es das gibt, doch wenn du es siehst, das ist es, das ist was ich wusste, ich habe das gefunden was ich wollte.

Also was mir nutzt, ist herauszufinden was möglich ist, dann wach ich mehr und mehr auf, da und dort. Und sobald ich es sehen kann, kann ich es machen. Ich helfe den Männern die Speisekarte ihres Lebens zu erweitern, und wenn das passiert ist, dann wissen viele, was die nächsten Schritte sind. Was hat der Typ gemacht, wo ist er in die Schule gegangen, wo hat er dieses oder jenes begonnen.

Und "The New Man" hilft Menschen auch diese nächsten Schritte zu tun. Ich frage jedes Mal, was kann ein Mann gleich heute tun, und es geht wirklich um diese Anwendung. Dieser Teil von uns für den es mehr ist als nur eine coole Idee. "Weisst du eines Tages werde ich es tun", Bullshit, du startest heute! Du startest heute, du wirst heute das eine tun, das dir hilft dich in die richtige Richtung zu bewegen. So, für mich das Feedback, dass ich bekomme, von den Männern, erweitert die Speisekarte der Möglichkeiten, und es hilft ihnen in Schwung und Fahrt zu kommen.

**Heinz:** Ok, das hat bereits unsere nächste Frage beantwortet, welche Empfehlungen du unseren Hörern geben kannst. So, das müssen wir nicht mehr fragen.

**Tripp:** Aber ich hätte ein paar Empfehlungen für euch.

**Nils:** Grossartig.

**Tripp:** Die erste Möglichkeit wäre, hört euch "The New Man" an, und hört euch diese Show an (Mann-Sein), teilt das mit Freunden, sprecht darüber. Isoliert euch nicht. Viele unserer Interessen bleiben im Privaten, weil die meisten Menschen nicht unbedingt darüber sprechen. Hört euch diese Show an, hört euch "The New Man" an, teil mit den anderen Freunden, sprecht darüber. Merke was dich an diesem Thema frustriert, oder was dich anmacht. Startet diese Unterhaltungen mit anderen Männern. Wenn wir einmal erkannt haben, dass wir nicht alleine sind, in diesem Abenteuer, eröffnet sich wieder etwas. Etwas öffnet sich noch mehr: Wow, ich bin nicht der einzige der sich mit dem Scheiss herumschlagen muss. So viele Kerle sind scharf darauf., und sie wollen Verbindungen und Dialog, auf einem Niveau das Sinn

für sie macht. So, der erste Schritt etwas gemeinsam anzuhören, wie etwa “The New Man” oder diesen Podcast, ist ein guter Startpunkt.

Ab dort würde ich sagen, kreierte eine Vision. Was willst du in einem Monat sein. Was willst du in 6 Monaten, oder 6 Jahren sein. Teile das anderen Leuten mit, behalt es nicht für dich. Fang an es mit anderen Männern zu teilen, während ihr ein paar Bier trinkt, oder so. Sag einfach: “Wisst ihr was? Ich werde euch etwas erzählen.” Nimm einen tiefen Atemzug, fühle deine Eier in der Hose, und sage: “Das ist wo ich in 6 Monaten sein möchte. Wie könnt ihr mir helfen? Und wie kann ich euch helfen?” Ruf dir diese Vision wöchentlich in Erinnerung, wenn nicht sogar täglich. Es hilft dir pro-aktiv zu sein im Kreieren deines Lebens, anstatt einfach auf äussere Einflüsse zu reagieren, “ja ich werde mich eines Tages darum kümmern, wenn alles perfekt ist”. Rat mal, es wird nie perfekt sein. So, mach jeden Tag ein bisschen und du machst riesige Fortschritte.

Und das andere ist, Männer wachsen durch Herausforderung. Erschaffe ein herausforderndes und nährendes Umfeld für dich und liebe dein Leben. Umgib dich mit Typen, die dich herausfordern und sehen wer du wirklich bist. Hör auf mit Leuten rumzuhängen, die dir nicht helfen, der beste Mann zu sein, der du sein kannst. Wenn du der Durchschnittstyp von deinen 5 Freunden bist, dann frage dich ernsthaft, sind das wirklich inspirierende Typen, und bewege dich mehr zu denen die dich inspirieren. Sei aktiv dabei. Und mit anderen Männern zu arbeiten wird den Prozess beschleunigen, und die Arbeit mit einem guten Coach hilft ebenfalls.

**Heinz:** Wir haben eben eine Männergruppe hier in Zürich gegründet mit ein paar anderen Freunden. Diese Gruppe basiert auf Strukturen des “Mankind Project”, ich bin mir sicher du kennst das. Ich frag mich, würdest du sagen, das sich Männerarbeit hauptsächlich um die richtige Initiation und um Übergangsrituale in der Jugend dreht? Was ist das spezielle an der Männerarbeit?

**Tripp:** Ja, ich denke Initiation und Übergangsrituale sind ein grosser Teil, und ich denke das erklärt auch, warum so viele 40- und 50-jährige Jungs rumlaufen. Die hatten noch keine Chance durch eine Prüfung zu gehen, und wirklich zu testen wer sie sind. Weisst du, Übergangsrituale sind essenziell. Ich bin kein Experte in diesen Dingen, aber es gibt viel Information da draussen, warum andere Kulturen darauf bestehen. Männerarbeit muss sich nicht nur darum drehen. Ich denke, die Männerbewegung der 70er fokussierte stark auf diese Dinge, aber für mich bedeutet es der zu sein der du wirklich bist. Und wenn es darum geht, Männern zu helfen, sie selbst zu sein, dann heisst mehr ich selbst zu sein, den Mann im Jungen hervorzubringen. Diese Arbeit hilft diesem Mann sich zu entwickeln. So, ich sehe, dass das sehr gut zusammen passt, und es ist einfacher für mich Männern zu helfen, sich auf sich selbst zu fokussieren.

**Heinz:** Was meinst du, speziell für junge Männer, wie Nils hier, erst ist 21, diese sind vielleicht nicht so interessiert an so einer Bewegung wie Männerarbeit oder Seminare. Wie können wir zu diesen sprechen, wie können wir die erreichen?

**Tripp:** Das ist eine gute Frage. Wenn ich zurück denke, als ich 21–22 war, dieses Thema war nicht mal auf meinem Radar. Ich habe gewiss nicht danach gesucht, ich habe mich nicht umgeschaut nach einem Podcast oder Seminar oder solche Sachen. Und trotzdem hatte ich Hunger. In Rockbands zu sein, diese Kameradschaft zu spüren und ein gemeinsames Ziel zu haben, raus zu gehen und etwas sinnvolles zu machen, etwas gemeinsam tun und sich gegenseitig herauszufordern, da ist ein Zusammenhang mit Männerarbeit.

Ich weiss nicht ob es notwendig zu missionieren, raus zu gehen und versuchen die Jungs zu rekrutieren oder zu konvertieren. Letztendlich ein Mann muss alleine dort ankommen, und er muss dort hinkommen wo er beginnt sich etwa die Frage zu stellen: "Ist das alles was es gibt?". Und mein Ziel, meine Vision ist es, innerhalb von 5 Jahren, wenn ein Mann diesen Punkt erreicht "Ist das alles was da ist?", dann findet er schnell heraus, die Antwort ist NEIN. Da ist viel mehr, da ist eine Tonne mehr zu finden, weil da gibt es Shows wie "The New Man", da gibt es so viel Mittel zur Verfügung.

Aber für junge Männer, weisst du als ich so alt war, ich brauchte das, los zu ziehen und Scheisse bauen, ich musste raus und Fehler machen. Für mich war diese Zeit gut um alles Mögliche auszuprobieren, Dinge vermässeln und von Fehlern lernen. Einfach diesen Raum zu haben um sich vom Teenager fortzubewegen, diese peinlichen Moment wie ein Kleinkind, das gehen lernt. Die frühen 20er sind für einen jungen Mann, sind kritisch für die Entwicklung als ein Mann. Und wenn ein Mensch nicht lernt hinzufallen, Dinge zu vermässeln, und zu lernen wieder aufzustehen – für mich ist das eine sehr wertvolle Zeit – auch wenn er das nicht, dass das direkt in Verbindung steht, etwa sinnvolles oder zielbewusstes zu tun, und dieses ganze Zeug.

**Heinz:** Danke für deine Zeit. Wir sind nun fertig mit unseren Fragen.

**Nils:** Viel schneller als eigentlich vorgesehen.

**Tripp:** Exzellent. Habt ihr noch weitere Fragen? Wollt ihr noch was anderes untersuchen?

**Heinz:** Nicht im Moment.

Ich möchte noch einmal unseren Hörern sagen, dass da mehr Information über Tripp Lanier zu finden ist, unter [www.tripplanier.com](http://www.tripplanier.com), und ihr findet "The New Man" Podcast in iTunes und auf der Seite von [www.personallifemedia.com](http://www.personallifemedia.com).  
Danke Tripp für deine Zeit.

**Nils:** Ja, vielen Dank, das war ein grossartiges Interview.

**Tripp:** Es war mir eine Freude, ich hatte viel Spass, bitte haltet mich am Laufen über eure Entwicklung und lasst es mich wissen, wenn ich euch irgendwie helfen kann.

Bye bye