

DIRK  
SCHRÖDER

# RISKANTE SEHNSUCHT

Voll im Wind – voll im Leben

Mit dem Männer-Coach auf klarem Kurs

**SCM**  

---

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



Dieser Titel erschien zuvor mit der ISBN 978-3-7751-5569-4.

1. Auflage 2017 (2. Gesamtauflage)

© der deutschen Ausgabe 2014

SCM Hänssler im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de) · E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

L = Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

E = Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

G = Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,

© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

S = Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: Axel Nickolaus, [www.axelnickolaus.de](http://www.axelnickolaus.de)

Bilder im Innenteil: Axel Nickolaus, (S. 12, 36, 56, 74, 86, 110, 248, 270);

Daniel Hildebrand (S. 18); Christoph Leu (S. 100); Svend Kaiser (S. 124);

Matthias Grimm (S. 142); Axel Rohne (S. 164, 228); Chris Keller (S. 184);

Frank Simon (S. 206);

Autorenbild: Steven Haberland, [www.stevenhaberland.de](http://www.stevenhaberland.de)

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: CPI-books GmbH, Leck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5788-9

Bestell-Nr. 395.788

# INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| Danksagung .....  | 9         |
| Wozu »Der Männer-Coach«? .....                              | 10        |
| <b>1. Willkommen an Bord .....</b>                          | <b>13</b> |
| <b>2. Wer bist du? .....</b>                                | <b>19</b> |
| Leo .....   | 19        |
| Der General.....  | 22        |
| Übung 1: Welches Schiff bist du? .....                      | 26        |
| Übung 2: Rund ums Schiff .....                              | 30        |
| Identität .....   | 32        |
| Worüber definieren Sie sich? .....                          | 34        |
| <b>3. Meine Geschichte .....</b>                            | <b>37</b> |
| Der Skipper stellt sich vor .....                           | 37        |
| Die Geschichten von Pascal, Jan und Frank .....             | 49        |
| Übung 3: Wer bin ich? .....                                 | 53        |
| <b>4. Das Boot kennenlernen .....</b>                       | <b>57</b> |
| 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: Wer oder Was hat Einfluss<br>auf mein Leben? ..... | 73        |
| <b>5. Das Logbuch – Standort und Navigation .....</b>       | <b>75</b> |
| Auf Grund gefahren .....                                    | 75        |
| Standortbestimmung .....                                    | 76        |
| Alexander gibt nicht auf .....                              | 79        |
| Mein Platz in der großen Geschichte .....                   | 81        |
| Übung 6: Meine Lebenskurve .....                            | 84        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>6. Die Weite des Meeres –</b>                            |     |
| <b>Sehnsucht, Leidenschaft und Berufung</b> .....           | 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  |
| <b>7. Das Leck im Rumpf – die Wunde</b> .....               | 101 |
| Urs und seine Wunde .....                                   | 101 |
| Die große Enttäuschung .....                                | 106 |
| Übung 8: Wo liegt meine Wunde? .....                        | 108 |
| <b>8. Der Wind im Segel – Motivation</b> .....              | 111 |
| Voll motiviert? .....                                       | 111 |
| Grundlagen einer gesunden Entwicklung .....                 | 113 |
| Übung 9: Beim Vorstellungsgespräch .....                    | 122 |
| <b>9. Das Ziel der Reise –</b>                              |     |
| <b>Lebensziele, Visionen, Träume</b> .....                  | 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 |
| <b>10. Das Meer und die Stürme –</b>                        |     |
| <b>Risiko und Herausforderung</b> .....                     | 143 |
| Urs und seine besondere Herausforderung .....               | 143 |
| Zwei Fragen, die jeder Junge im Herzen trägt .....          | 146 |
| Die Stärke eines Mannes .....                               | 148 |
| Verantwortung übernehmen und<br>Schuld zugeben können ..... | 150 |
| Keine Angst vor dem Sturm .....                             | 153 |

|  |            |
|--|------------|
| Alles eine Frage des Vertrauens .....  | 155        |
| Auf unserer männlichen Reise<br>brauchen wir Risiko .....                            | 156        |
| Übung 12: Herausforderungen annehmen .....   | 162        |
| <b>11. Die Reise – Training und Wachstum .....</b>                                   | <b>165</b> |
| 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        |
| <b>12. Das Skipper-Team – Ehe und Partnerschaft .....</b>                            | <b>185</b> |
| Sekretärin, Prinzessin oder Königin?.....  | 185        |
| Bringst du deine Frau zum Strahlen? .....  | 188        |
| Stärke ruft Schönheit hervor .....   | 190        |
| Das Abenteuer, die Schlacht<br>und die Prinzessin .....                              | 194        |
| Leo und Sandra .....   | 201        |
| Übung 14: Die Übung für den mutigen Mann:<br>Rückmeldung der Frau Ihres Lebens ..... | 202        |
| Übung 15: Welchen Traum haben Sie<br>für Ihre Ehe? .....                             | 204        |
| <b>13. Der Kapitän – Vaterschaft .....</b>   | <b>207</b> |
| 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        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>14. Der Landgang – mit Gott unterwegs</b> .....           | 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 |
| <b>15. Die Crew – Freunde, Gefährten und Wegbegleiter...</b> | 249 |
| Hast du einen echten Freund? .....                           | 249 |
| Das Geheimnis einer Freundschaft .....                       | 253 |
| Herausforderungen in einer Freundschaft .....                | 255 |
| Wie baue ich eine Freundschaft<br>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 |
| <b>16. Kielwasser – der dankbare Blick zurück</b> .....      | 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 |

## Wozu »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 jedem Mann als sein ureigenes Talent mitgegeben wurde. 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.



# 1.

## WILLKOMMEN AN BORD

Stahlblau überzieht der Himmel das Meer, in seiner Mitte die gleißende Sonne. Wie eine flammende Silberscheibe steht sie am höchsten Punkt und taucht alles in ein fast unwirkliches Licht. Ihre Strahlen scheinen auf dem Wasser zu tanzen wie kleine Perlen. Der seichte Sommerwind weht herüber und bläht die weißen Segel der Jacht auf. Elegant pflügt sie durch das türkisblaue Meer, die weiße Gischt vor sich herschiebend. Ich stehe vorn im Bug und schaue auf das Meer. Ich sehe die Jacht durch die Wellen schneiden. Ein Team von Männern, das ich zusammengestellt, während der letzten Tage geformt und angeleitet habe, steuert diese Jacht. Sie machen das mit großer Freude. Es ist eine großartige Gemeinschaft. Leben pur – Abenteuer und Leidenschaft. Ich spüre den Wind im Haar und blicke in Richtung des scheinbar endlosen Horizonts. Der warme Wind bläht mein Hemd auf und der Geruch des Meeres steigt mir in die Nase. Ich bin in meinem Element. Frei, erfüllt, glücklich. Genau hier möchte ich sein.

Ich bin am Meer aufgewachsen. Schon immer war ich begeistert von Wind, Wasser und Wellen. Vor 20 Jahren dann, als ich gerade

ein Leiter-Seminar in Schottland absolvierte, passierte es: Ich ging allein am Strand spazieren und hatte plötzlich den Eindruck, dass Gott mich aufforderte, ja mich geradezu herausforderte, mit dem Segeln anzufangen. Er wollte mir seine Prinzipien und Wahrheiten durch das Segeln vermitteln. Kaum zurück in Deutschland, begann ich meine ersten Segelscheine zu machen. Zunächst segelte ich auf der Ostsee mit Freunden. Es machte Spaß. Doch wir merkten, dass etwas fehlt – Input und Tiefgang. Gemeinsam mit meinem Freund Christoph Leu entwickelte ich so die »Männer-in-Verantwortung«-Törns, eine Mischung aus Abenteuer, Erholung, Input und Herausforderung. Zunächst begannen wir auf der Ostsee, dann Holland – schlussendlich entdeckte ich das Mittelmeer für mich. Seit mehr als zehn Jahren segele ich nun regelmäßig mit Männern. Mich begeistert es, wenn Männer sich auf ein Abenteuer einlassen, sich neuen Herausforderungen stellen und den Mut haben, sich auf eine unbekannte Crew aus anderen Männern einzulassen. Oft wurde ich gefragt, ob ich auch Frauen auf so einen Törn mitnehmen würde. Darauf ein klares: »Nein«. Männer verhalten sich oft anders, wenn Frauen dabei sind. Das möchte ich vermeiden. Mein Ziel ist es, mit echten Männern in einem entspannten und abenteuerlichen Umfeld unterwegs zu sein, in dem sie ganz sie selbst sein können.

In kürzester Zeit entsteht in dieser Gemeinschaft eine tolle Atmosphäre in großer Vertrautheit. So schaffen die Törns einen Raum für echte Gemeinschaft, Abenteuer und auch Gott zu erleben. Genau das liebe ich. Ich möchte Männer ermutigen und herausfordern, führen und anleiten. Das ist meine Leidenschaft – gemeinsam mit echten Männern unterwegs zu sein.

Ich wünsche mir, dass Sie sich auf diese Reise einlassen und in der einen oder anderen Lebensgeschichte in diesem Buch – die auf realen Erfahrungen basieren, allerdings etwas verfremdet wurden – wiederfinden. Ich habe bewusst prägnante Geschichten der Männer ausge-

wählt, mit denen ich unterwegs war. Viele Männer, die mit mir auf See waren, finden Sie auf meiner Homepage [www.DerMaennerCoach.de](http://www.DerMaennerCoach.de) unter den Segelreferenzen bei Sail & Coach. Dort bekommen Sie auch in der Galerie einen schönen Eindruck von den Segelrevieren, in denen wir unterwegs sind. Ich persönlich liebe es, reale Gesichter der Handelnden und echte Fotos der Umgebung zu sehen.

Ich möchte Sie in Ihrer aktuellen Lebenssituation abholen und mit auf die Reise nehmen. Dabei kommt ein wichtiger Erfahrungswert aus meiner Arbeit als Männer-Coach ins Spiel: Für Männer muss es praktisch, erlebbar und inspirierend werden. Wenn es dabei kurzweilig zugeht und richtig Spaß macht, sind Männerherzen zu begeistern. Deshalb liebe ich es, mit Männern auf einem Segeltörn zu arbeiten. Damit auch die Lektüre des Buches wirklich konkret wird, habe ich praktische Anwendungen eingebaut, die sich thematisch etwa daran orientieren, wie ich auch die Segelwoche inhaltlich gestalte. Dieses Buch ist deshalb nicht zum schnellen Durchlesen gedacht.

So, nun lade ich Sie ein, mit anderen Männern und mir als Skipper ein Abenteuer zu erleben. Vielleicht wissen Sie noch nicht, wohin die Reise gehen soll? Vielleicht zögern Sie noch, ob Sie wirklich mitkommen wollen? Schließlich wissen Sie nicht, worauf Sie sich einlassen. Genauso geht es den Männern, die sich bei mir für ihren ersten Törn anmelden. Oder Sie fragen sich, was Ihnen passieren könnte? Letzteres kann ich Ihnen leicht beantworten: Es könnte sein, dass Sie mehr über sich erfahren und dabei Ihre wahre Bestimmung im Leben und neue Leidenschaften entdecken. Es ist möglich, dass Sie sich am Ende beruflich neu orientieren möchten oder einiges an Ihrem Privatleben verändern wollen. Vielleicht entdecken Sie auf der Reise aber auch ganz andere Seiten an sich, unbekannte Talente und neue Interessen oder schließen echte Männerfreundschaften? Es könnte auch passieren, dass Ihr Herz endlich wieder richtig durchatmen kann und Sie ein großes Maß an Freiheit verspüren. Wenn Sie also bereit sind, etwas zu erleben,

sich weiterzuentwickeln und Herausforderungen zu stellen, freue ich mich, Sie als Teil der Mannschaft auf unserer Jacht im Mittelmeer zu begrüßen. Für fast alle Männer an Bord ist es das erste Mal, dass Sie einen Schritt vom Festland auf das Deck einer Segeljacht setzen. Vom festen Boden auf ein schwankendes Boot. Ein Schritt ins Ungewisse – ins Abenteuer.