

## Zu dieser Ausgabe

Liebe Männer, liebe Interessierte!

Nach langer Vorbereitung liegt sie endlich vor: die erste Lieferung für die „Männer-Mappe“! Vielleicht kommt Ihnen der Titel „Männer-Mappe“ ein wenig martialisches vor. Das liegt nicht in unserer Absicht. Wir wollen damit lediglich zum Ausdruck bringen, dass in einem Ordner oder einem Schnellhefter, den Sie sich hoffentlich anschaffen, das drin ist, was nur Männer angeht und was Männer für Männergruppen in den Gemeinden brauchen.

Das Männerwerk der Süddeutschen Jährlichen Konferenz der EmK will mit der „Männer-Mappe“ die Arbeit in den Gemeinden unterstützen. Jährlich soll die „Männer-Mappe“ jeweils durch eine Nachlieferung ergänzt und aktualisiert werden. Wir hoffen, immer am Puls der Zeit zu sein und Ihnen Material in die Hand zu geben, mit dem Sie Männergruppen lebendig halten können.

Diese erste, umfangreiche Lieferung enthält nicht nur „Stundenentwürfe“, sondern auch einige grundsätzliche Artikel, die begründen, warum Männerarbeit in der Kirche wichtig ist.

Wir freuen uns natürlich auch darüber, wenn Sie uns ein Feed-Back geben, wie Sie die Beiträge finden. Und: Wir sind offen fürs Mitmachen. Wenn Sie also einen guten Beitrag haben, in Form eines „Stundenentwurf“ zum Beispiel, dann schicken Sie uns diesen doch zu. Vielleicht können wir ihn dann in eine nächste Ausgabe aufnehmen – und andere Männergruppen profitieren davon. Einfach per E-Mail an [redaktion@emk-maenner.de](mailto:redaktion@emk-maenner.de) schicken. Wir wünschen Euch Gottes Segen für Eure Arbeit.

Herzlichen Gruß

Siegfried Mayer, Matthias Walter, Alexander von Wascinski

## Inhalt

### THEMEN

Nur für Männer – Männerarbeit in Kirche und Gemeinde **1.1**  
von *Matthias Walter*

Männergruppe gründen und lebendig halten **1.11**  
von *Eberhard Klaiber und Matthias Walter*

Auf der Suche nach männlicher Spiritualität **1.19**  
von *Burkhard Seeger*

### GRUPPEN

Männergesundheit. Vorschlag für einen Männerabend oder ein Männerseminar **3.1**  
von *Siegfried Mayer und Matthias Walter*

Kurze Geschichte der Zeit. Vorschlag für einen Männerabend über Schöpfungsglaube und Naturwissenschaft“ **3.10**  
von *Siegfried Mayer*

Auf zu neuen Ufern **3.14**  
Vorschlag für einen Männerabend mit Bibelarbeit zum Kampf des Jakob an der Jabbokfurt (1. Mose 32 23-33)  
von *Siegfried Mayer*

### LITERATUR

Literaturtips I **4.1**

### ADRESSEN

Adressen **5.1**

## Impressum

(c) Männerwerk  
der Süddeutschen Jährlichen  
Konferenz, 2005

c/o  
Bildungswerk der EmK  
Giebelstraße 16  
70499 Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion:  
Siegfried Mayer,  
Matthias Walter,  
Alexander von Wascinski

Satz und Layout:  
Alexander von Wascinski

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Vervielfältigungen für den eigenen Gebrauch sowie für die Arbeit in Männergruppen sind erlaubt. Nachdruck (auch auszugsweise), Abdruck in anderen Publikationen, Übersetzungen sowie die Verarbeitung in elektronischen Systemen bedürfen ebenfalls der Zustimmung des Herausgebers.



## Nur für Männer – Männerarbeit in Kirche und Gemeinde

von Matthias Walter

### 1. Männerwelten heute

#### Wann ist ein Mann ein Mann?

Männer nehm'n in den Arm  
Männer geben Geborgenheit  
Männer weinen heimlich  
Männer brauchen viel Zärtlichkeit  
Oh Männer sind so verletztlich  
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich

Männer kaufen Frauen  
Männer stehen ständig unter Strom  
Männer baggern wie blöde  
Männer lügen am Telefon  
Oh Männer sind allzeit bereit  
Männer bestechen durch ihr Geld und ihre  
Lässigkeit

...

Männer haben Muskeln  
Männer sind furchtbar stark  
Männer können alles  
Männer kriegen 'nen Herzinfarkt  
Oh Männer sind einsame Streiter  
müssen durch jede Wand, müssen immer weiter

Männer haben's schwer, nehmen's leicht,  
außen hart und innen ganz weich  
werd'n als Kind schon auf Mann geeicht  
Wann ist ein Mann ein Mann?

Männer führen Kriege  
Männer sind schon als Baby blau  
Männer rauchen Pfeife  
Männer sind furchtbar schlau  
Männer bauen Raketen  
Männer machen alles ganz genau

Wann ist ein Mann ein Mann?  
Wann ist ein Mann ein Mann?

Männer kriegen keine Kinder  
Männer kriegen dünnes Haar  
Männer sind auch Menschen  
Männer sind etwas sonderbar  
Männer sind so verletztlich  
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich.

Männer haben's schwer, nehmen's leicht,  
außen hart und innen ganz weich  
werd'n als Kind schon auf Mann geeicht  
Wann ist ein Mann ein Mann?  
Wann ist man ein Mann?

Herbert Grönemeyer

„Wann ist ein Mann ein Mann?“ – Diese Frage von Herbert Grönemeyer in seinem Song wäre früher kaum gestellt worden. Was ein Mann ist und was er in Gesellschaft, Familie, Ehe und Kirche zu tun hatte, war klar.

Diese Selbstverständlichkeit ist seit dreißig bis vierzig Jahren nicht nur Männern gründlich abhanden gekommen. Die Emanzipationsbewegung der Frau hat einen tiefgreifenden gesellschaftlichen Wandel hervorgerufen. Die Lebenswirklichkeit und das Selbstverständnis von Männern hat sich sehr verändert. Manche spüren auch: Wir haben etwas nachzuholen, sonst sind wir Verlierer im gesellschaftlichen und partnerschaftlichen Wandel.

#### 1.1. Männerleben im Wandel

##### Die Berufswelt verändert sich

Das Arbeitsleben wird immer komplexer, automatisierter und bürokratisierter. Vor allem zeigt es seine „entmenschlichende“ Seite immer deutlicher. Es zeichnet sich ab, dass das traditionelle männliche Arbeitskonzept „Vollzeiterwerbstätigkeit bis zur Rente“ an seine Grenze stößt. An seine Stelle treten für Männer in Zukunft mehr und mehr so genannte Patchwork-Erwerbsbiografien mit Phasen befristeter Arbeitsverträge, Teilzeittätigkeit oder völligen Ausstiegs aus der Erwerbstätigkeit.

Hinzu kommt, dass in der modernen Wissens- und Informationsgesellschaft zunehmend kommunikative und emotionale (das heißt, traditionell als „typisch weiblich“ verstandene) Fähigkeiten auf dem Arbeitsmarkt verlangt werden. Körperliche Kraft und rein technisch-handwerkliche (also traditionell „typisch männliche“) Fähigkeiten verlieren an Bedeutung. Außerdem erleben viele Männer Frauen in der Berufswelt immer häufiger als Konkurrentinnen.

Vor allem arbeitslos gewordene Männer erfahren, wie das bisher bestimmende Männerbild des Berufsmannes und Familienernährers hinfällig ist. Sie spüren damit hautnah, was sich im traditionellen Selbstbild der Männer ändern muss. Die traditionelle Rolle des Ernährers, das heißt, des Vermittlers zwischen Familie und „feindlicher“ Außenwelt, ist nicht mehr stimmig. Gerade Arbeitslosigkeit ist für Männer dadurch eine weitaus größere existenzielle, das eigene Selbstbild in Frage stellende Bedrohung als für Frauen.

Diejenigen, die Arbeit haben, erfahren häufig Druck, sich durch hohe, oft auch gesundheits-, partnerschafts- und familienschädliche Arbeitsleistung und Mehrarbeit zu behaupten. Die Konsequenz ist häufig, dass Männer ihre ganze Kraft in den Beruf stecken und zu einer Randerschei-

Männerwelten  
heute

Berufswelt  
verändert sich

nung des familiären Zusammenlebens werden. Die Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit wird mit den Schlagworten „Konkurrenz, Karriere, Kollaps“ knapp und treffend beschrieben.

Fazit: Für viele Männer ist ihr Beruf schon lange nicht mehr das Feld für Selbstbestätigung und -verwirklichung. Für die einen verkommt er zum Job, für die anderen ist er eine Art von Selbstbestätigung durch Leistung. Beruf und Arbeit haben immer weniger eine Sinn und Identität stiftende Bedeutung.

### Familie und Partnerschaft

#### Die Welt der Familie und Partnerschaft verändert sich

Während die Selbstverwirklichung im Beruf zunehmend in Frage gestellt wird, sehen sich die Männer stärker in der Partnerschaft und Familie gefordert. Zwar ist Erziehung und andere Familienarbeit immer noch weitgehend Frauensache. Aber der Erwartungsdruck an die Männer, sich hier stärker einzubringen ist groß. Sie sollen dauerhaft Verantwortung in Partnerschaft und Erziehung übernehmen.

Wie sich Männer darauf einstellen können, siehe ausführlich unten, Punkt 1.2.

### Traditionelles Männerbild

#### Das traditionelle Männerbild ist brüchig geworden

Immer mehr Männer spüren die Einseitigkeit und Brüchigkeit ihrer bisherigen Lebensgestaltung. Den Insignien männlicher Herrschaft: äußere Macht, Kontrolle, Leistung und Rationalität, stehen die Anzeichen männlichen Leids entgegen: innere Ohnmacht und Leere, Verdrängung, Einsamkeit und Gewalt, Krankheit sowie kürzere Lebenserwartung. Immer unübersehbarer werden die Defizite männlicher Erziehungsmuster, die in der Sucht nach Leistung, gefühlsmäßiger Selbstbeschränkung, Kontroll-, Macht- und Konkurrenzzwängen sowie sexuellen Verhaltenshemmungen zum Ausdruck kommen. Zunehmend erfahren sie ihr meist auf die Arbeit verkürztes Leben als defizitär und halbiert.

Viele Möglichkeiten, die in einem Männerleben potenziell stecken, werden nicht verwirklicht. Im Kern geht es um ein Leben jenseits der Zweckrationalität. Dazu gehören Muße, Entspannung, Zeit zum Durchatmen und Zuhören, Räume, die seelische und zwischenmenschliche Wachstums- und Reifungsprozesse ermöglichen. Die Sehnsucht danach, die so oft im eklatanten Kontrast zur Alltagserfahrung steht, lässt Männer nachdenklich werden und Neues versuchen.

Häufig erfahren sie sich allerdings allein gelassen. Durch Pluralisierung und Individualisierung werden die Maschen der sozialen Netze gröber. Stützende soziale Bezüge, Freunde, ehrliche Gesprächspartner fehlen insbesondere Männern. „Sei ein Mann und werde mit deinen Problemen

alleine fertig“, diese Maxime gilt immer noch für viele Männer, die dann nicht selten in eine Spirale von Vereinsamung und Ausweglosigkeit geraten. Alkohol und Drogenkonsum, eine hohe Selbstmordrate und häusliche Gewalt sind in vielen Fällen die Folge.

Die Umbruchssituation und die neuen Herausforderungen verunsichern viele Männer, doch es geht um ein positives Ziel: Männerentwicklung bedeutet, dass mehr Leben ins Männerleben kommt. Eine solche Männerentwicklung kann auch als Männerbefreiung umrissen werden, als eine Art Emanzipation des Mannes von überkommenen Rollen und Verhaltensmustern.

Dieser Prozess ist durchaus hoffnungsvoll, denn bei vielen Frauen wächst die Einsicht, dass sie im Blick auf die Neugestaltung der Geschlechterrollen und -beziehungen nur weiter kommen, wenn sich auch die Männer ändern.

## 1.2. Männer-Typen im Wandel

Das Nachdenken der Männer über sich selbst bringt neue vielfältige männliche Selbstbilder hervor. Männer reagieren auf die neuen Herausforderungen an ihr Rollenbild unterschiedlich.

Einige haben ihr Leben unter den möglichen Bedingungen eingerichtet, sich mit Familie und Beruf arrangiert oder aber im Alter ohnehin zu einer durch jahrzehntelange Erfahrung geprägten Lebenspartnerschaft gefunden. Anderen bleiben weder Kraft noch Zeit zu Lebensbetrachtungen. Zunehmender Arbeitsdruck, die Sorge um den Arbeitsplatz oder das Leben in der Arbeitslosigkeit bestimmen alle weitergehenden Reflexionen. Doch immer mehr Männer suchen nach Wegen, sich aus bedrückenden und zerstörerischen Rollenmustern zu lösen. Sie sind unterwegs zu einem Ort in der Gesellschaft, an dem sie ihr Mannsein in der positiven Spannung von Stärke – Schwäche, Gefühl – Vernunft leben können.

Eine im Auftrag der evangelischen und katholischen Männerarbeit durchgeführte Studie (1998) zeigt, dass es derzeit vier Antworten auf die Herausforderungen und damit auch vier Männertypen gibt:

- Der „traditionelle Mann“ (19 Prozent): Er fühlt sich für die Außenwelt zuständig, während seine Frau für die Kinder und den Haushalt sorgt. Seinen persönlichen Lebenssinn erfährt er primär im Beruf. Die Karriere ist ihm wichtig. Er trennt deutlich zwischen privat und gesellschaftlich beziehungsweise politisch. Der Verstand (ratio) geht vor Gefühl, das heißt, es herrscht ein „Primat“ des Verstandes vor Körperlichkeit und Spiritualität. Diesen Typus findet man häufig bei älteren Männern (55 bis 70 Jahre), während er bei den unter 30-Jährigen eher selten ist.
- Der „neue Mann“ (20 Prozent): Er tritt dafür

ein, dass Mann und Frau partnerschaftlich zum Einkommen der Familie beitragen und sich die Haushalts- und Erziehungsarbeit teilen. Die Emanzipation der Frau befürwortet er. Er hat zu einem neuen Rollenverständnis gefunden, revidiert alte Muster und ist bereit, diese Veränderung auch gegen gesellschaftliche Strömungen zu verteidigen. Familie und Arbeit versucht er zu verbinden. Dem Gefühlsleben, dem Zusammenhang zwischen Körper-Seele-Geist gibt er großen Raum.

- Der „pragmatische Mann“ (25 Prozent): Er befürwortet die Berufstätigkeit der Frau und bejaht auch im Großen und Ganzen die Frauenemanzipation, hält aber die Frau für die Kindererziehung besser geeignet und delegiert diese Tätigkeit eher an die Frau.
- Der „unsichere Mann“ (37 Prozent): Er stimmt weder dem neuen noch dem traditionellen Muster zu. Bei ihm überwiegt durchgehend Skepsis, sowohl gegenüber neuen Rollenbildern der Frau als auch gegenüber der eigenen Arbeit als Möglichkeit der Sinnstiftung.

### Männer sind keine homogene Masse

Die Studie zeigt, dass die heutigen Männer keine homogene Masse sind und es auch kein allgemeingültiges Männerbild gibt. Die größte Gruppe der Männer jedoch schwankt eher unsicher zwischen traditionellen und neuen Vorstellungen. Diese Männer erleben sich wie Drahtseilakrobaten zwischen zu vielen widersprüchlichen Anforderungen und Zwängen in Beruf, Partnerschaft, Erziehung und Freizeit.

Andererseits gibt es auch kaum neue, tragfähige und zukunftsweisende Leitbilder. Viele Männer erleben diese Situation als tiefgreifende Verunsicherung. Sie wird zusätzlich verstärkt dadurch, dass Frauen unterschiedliche, teilweise sich widersprechende Erwartungen und Signale aussenden:

- Einerseits fordern sie den sensiblen „Familientyp“, der einfühlsam und häuslich ist,
- andererseits den starken, durchsetzungsfähigen und erfolgreichen „Mann, der seinen Mann steht“.

### Herausforderung: Sich mit sich selbst beschäftigen

Als besondere Problemfelder für Männer erweisen sich: Beruf, Partnerschaft, Gesundheit sowie Identität. Männer sind herausgefordert, sich mit sich selber zu beschäftigen: mit ihrer Herkunft, ihrer Sozialisation, mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit, vor allem aber mit ihren verschiedenen Rollen und Rollenerwartungen, die in ihnen selbst liegen und/oder von außen an sie herangetragen werden.

Nach Jahren der ersten zaghaften Gehversuche gewinnt die Diskussionen der so genannten Män-

nerbewegung zunehmend an Profil. Dabei gibt es verschiedene Akzentsetzungen mit unterschiedlichen methodischen und therapeutischen Konsequenzen:

- Auf der einen Seite steht die Empfehlung an die Männer, weibliche Eigenschaften in sich zu entdecken und herauszuarbeiten.
- Auf der anderen Seite steht der Rat, originär männliche Kräfte befreiend zu nutzen.

Inwieweit Spiritualität, Religiosität und Frömmigkeit dabei eine Rolle spielen, hängt vom Kontext ab. Das vorliegende Arbeitsmaterial wird sich als kirchlich verantwortetes naturgemäß besonders damit beschäftigen, was nicht heißt, dass die anderen genannten Problemfelder auszuklammern wären beziehungsweise nebensächlich seien.

### Post Scriptum: Männer in der Defensive?

Die Punkband „Die Ärzte“ bescherte der deutschen Öffentlichkeit eines der bekanntesten Lieder: „Männer sind Schweine“. Wenn auch ironisierend, lebt es von einem Geistestrend der Gesellschaft, der „den Mann“ abwertet und schlecht macht:

#### Männer sind Schweine

Hallo, mein Schatz, ich liebe Dich.  
Du bist die Einzige für mich.  
Die anderen find' ich alle doof,  
deswegen mach ich Dir den Hof.  
Du bist so anders, ganz speziell.  
Ich merke so was immer schnell.  
Jetzt zieh Dich aus und leg Dich hin,  
weil ich so verliebt in Dich bin.  
Gleich wird es dunkel, bald ist es Nacht,  
da ist ein Wort der Warnung angebracht.

Männer sind Schweine.  
Traue ihnen nicht mein Kind.  
Sie wollen alle nur das Eine,  
weil Männer nun mal so sind.

Ein Mann fühlt sich erst dann als Mann,  
wenn er es Dir besorgen kann.  
Er lügt, dass sich die Balken biegen,  
nur um Dich ins Bett zu kriegen.

Und dann am nächsten Morgen weiß er,  
nicht einmal mehr wie Du heißt.  
Rücksichtslos und ungehemmt,  
Gefühle sind ihm völlig fremd.

Für ihn ist Liebe gleich Samenverlust.  
Mädchen sei Dir dessen stets bewusst.

Männer sind Schweine.  
Frage nicht nach Sonnenschein.  
Ausnahmen gibt's leider keine.  
In jedem Mann steckt doch immer ein Schwein.

„Männer sind Schweine“

Besondere Problemfelder

Zukunft des  
Manns-Bildes

*Männer sind Säue.  
Glaube ihnen nicht ein Wort.  
Sie schwören Dir ewige Treue,  
und dann am nächsten Morgen sind sie fort.  
Yeah, yeah, yeaaaaaah*

*Und falls Du doch den Fehler machst,  
und Dir 'nen Ehemann anlachst,  
mutiert Dein Rosenkavalier,  
bald nach der Hochzeit auch zum Tier.*

*Da zeigt er dann sein wahres Ich,  
ganz unrasiert und widerlich.  
Trinkt Bier, sieht fern und wird schnell fett,  
und rülpst und furzt im Ehebett.  
Dann hast du King Kong zum Ehemann,  
drum sag ich Dir denk bitte stets daran.*

*Männer sind Schweine,  
traue ihnen nicht mein Kind.  
Sie wollen alle nur das Eine,  
für wahre Liebe sind sie blind.*

*Männer sind Ratten.  
Begegne ihnen nur mit List.  
Sie wollen alles begatten,  
was nicht bei drei auf den Bäumen ist.*

*Männer sind Schweine.  
Frage nicht nach Sonnenschein.  
Ausnahmen gib'ts leider keine.  
In jedem Mann steckt doch ein Schwein.  
Männer sind Autos,  
nur ohne Reserverad.  
Yeah, yeah, yeah, yeaaaah*

„Der Faschist ist der Normalfall des Mannes.“ So beschreibt Jörg Lau in der Zeitschrift „Mercur“ (9/2004) einen – wie er es nennt – „kulturellen Mainstream“. Auf dem Feld der Geschlechterbeziehung sei der Mann häufig zum Feind schlechthin geworden. Was heute gang und gäbe sei, sei eine eigenartige Mischung aus „Männerhass und Männerselbsthass“ beziehungsweise Denunziation und Selbstdenunziation des Männlichen. Feindseligkeiten gegen nahezu alle anderen Gruppen der Gesellschaft werden regelmäßig erkannt und angeprangert. Die Denunziation der Männlichkeit aber ruft selten Empörung auf den Plan. Inzwischen, so Lau, haben selbst eingefleischte Feministinnen erkannt, dass dies letztlich jede Gesprächsplattform zwischen den Geschlechtern unmöglich macht. Das Post Scriptum zeigt, wie wichtig es ist, Männern auch in Kirche und Gemeinde einen Platz zu geben, sich mit diesen „Feindbildern“ auseinander zu setzen und ihren Platz und neue Wege zu finden.

## 1.3. Die Zukunft des Manns-Bildes

Männer sind herausgefordert, über sich selbst nachzudenken und sich der Aufgabe einer lebenswerten Zukunftsgestaltung zu öffnen. Die Frage nach der Zukunft ist auch eine Frage nach der Vision, die Männer von sich selbst und ihrer Rolle in dieser Welt haben.

Vielfach gelingt diese Neuorientierung Männern erst durch heftige Brüche und tiefe Krisen im eigenen Leben: Krankheiten, „Burn-out“, Arbeitslosigkeit oder Frührente, Beziehungskrisen und Trennung von der Partnerin und den Kindern. Solche Lebenssituationen führen viele Männer zunächst in einen heillosen Strudel von Enttäuschung und Auflehnung, Ohnmacht und manchmal auch Aggressionen. Es ist ein langer, mühsamer, oft einsamer Weg, der daraus wieder herausführt.

Erfreulicherweise wagen immer mehr Männer den Aufbruch in ein neues Selbstverständnis aus freien Stücken. Sie nützen die Chancen der Individualisierung, experimentieren mit kürzeren Arbeitszeiten, nehmen Elternurlaub, verbringen mehr Zeit mit ihren Kindern, achten auf eine gesündere Ernährung, kümmern sich um die Pflege der eigenen Innenwelt und um gute Beziehungen zu anderen Männern und Frauen.

Kirchlicher und gemeindlicher Männerarbeit ist wichtig, die Suche nach sich selbst und nach den neuen Lebensperspektiven nicht unabhängig von den Fragen des Glaubens und der Nachfolge Jesu Christi zu betreiben. Es geht darum, Männer zu befähigen, sich im Licht der Liebe Gottes als begabte und beschenkte Menschen zu sehen. Von hierher kann Korrektur und Befreiung zu neuem Sein und neuen Wegen geschehen.

Für die Kirche als Organisation ist es darüber hinaus sinnvoll, die häufig vorzufindende Situation einer von Männern geleiteten Frauenkirche zu überwinden. Männer können und müssen ihre ganz eigenen spirituellen Potenziale entdecken und in Kirche und Gemeinde einbringen. Was benötigt wird, sind wieder geistliche Vorbilder, „Säulen der Gemeinde“, die jedoch nichts mit den „Patriarchen“ vergangener Zeiten zu tun haben.

## 2. Männer und Religion – Männer und Kirche

An der Herausbildung von Religion sind Männer bis in die Gegenwart an führender Stelle beteiligt. Das Verhältnis des Mannes zur Kirche und zum christlichen Glauben scheint heute jedoch gestört. Spiritualität und Glaube werden dem Bereich des Privaten zugerechnet, so dass sie nach dem traditionellen Rollenverständnis als Sache der Frauen begriffen werden.

„Religion ist Frauensache“, so lautet das – un-

ausgesprochene – Motto. In den Gottesdiensten und Kreisen der Gemeinde sind Männer in der Minderheit. Zugleich nehmen Männer wahr, dass Frauen verstärkt Führungspositionen in der Kirche anstreben und einnehmen. Darin stellt sich Kirche auch nach außen hin immer mehr als Frauenkirche dar.

## 2.1. Gibt es eine „typisch“ männliche Spiritualität?

Soll sich an dieser fatalen Situation etwas ändern, ist die grundsätzliche Frage zu stellen: Gibt es eine spezifische männliche Spiritualität beziehungsweise Frömmigkeit?

Männer haben religiöse Bedürfnisse und religiöse „Pfunde“, die sie einbringen können, sofern sie bewusst (gemacht), gepflegt und gefördert werden. Ihnen steht – wie Frauen auch – der Sinn nach Sinn, Ganzheit, Erlösung und Unendlichkeit / Hoffnung. Nicht immer werden diese Bedürfnisse durch christliche Angebote befriedigt, zumindest nicht innerhalb herkömmlicher gemeindlich-kirchlicher Strukturen.

Religionspsychologen sprechen davon, dass männliche Religiosität (in Westeuropa) geprägt sei von:

- *Nüchternheit:*  
„Fauler Zauber“ oder gefühlsbetontes „Brimborium“ wird abgelehnt.
- *Rationalität und Logik:*  
Glaubensinhalte müssen plausibel und überprüfbar sein.
- *Klarheit:*  
Bevorzugt werden verständliche Regeln und Rituale, die man auch einhalten kann.
- *Autonomie:*  
Abgelehnt werden Bevormundung und Indoktrination durch Autoritäten. Man(n) denkt selbst nach über Gott und Religion, zum Beispiel auf einem Waldspaziergang.
- *Vertrauen in die eigene Kraft:*  
„Selbst ist der Mann“ und „Hilf dir selbst, so hilft dir Gott!“ sind typische „Glaubens“-Sätze.
- *Redliche Pflichterfüllung:*  
Diese „weltliche Berufsfrömmigkeit“ äußert sich in Sätzen wie: „Wenn ich meine Pflichten ordentlich erfülle, bin ich ein guter Mann und Christ.“
- *Handlungsorientierung:*  
Männer setzen sich tatkräftig und selbstlos für einen guten Zweck ein: den Bau eines Spielplatzes, des Gemeindehauses, bei der Freiwilligen Feuerwehr und so weiter.

Insgesamt fällt es Männern nicht leicht, passiv zu sein, nichts zu tun und nur zu empfangen. Manche Vorbehalte, die Männer gegenüber dem christlichen Glauben haben, werden von daher verständlich. Denn in dessen Mittelpunkt steht die

bedingungslose Liebe Gottes, die er den Menschen ohne jede Vorleistung schenkt. Hier sind Frauen „begabter“, denn sie setzen mehr auf Kommunikation, Erfahrung und Dinge, die „man(n) nicht greifen kann“.

So positiv das Anpacken der Männer für Gesellschaft und Kirche ist, so problematisch kann es für die Männer selbst werden. Der Kontakt zum und die Sorge ums Innenleben steht nicht an erster Stelle. So bleiben die Zugänge zu den Innenräumen des Menschseins, zu Herz und Seele oft versperrt. Die amerikanische Psychologin Janice Halper hat in einer Untersuchung festgestellt: Hinter der Fassade des Erfolgs, der Leistung, äußerer Überlegenheit und „Coolness“ verbirgt sich nicht selten eine stille Verzweiflung, Leere und der Mangel an wirklich erfüllenden Zielen.

Die gegenwärtige religiöse Biografieforschung zeigt: Männer neigen aufgrund ihrer geschlechtsspezifischen Entwicklung dazu, sich der Auseinandersetzung mit positiven wie negativen Einflüssen religiöser Prägung zu entziehen. Sie entwickeln eher eine Immunität, die sie innere Wertehaltung und äußere Handlungsweise trennen lässt. Zu ihrem beruflichen Selbstverständnis gehört es, sich mit ihren Kompetenzen, Fähigkeiten und Stärken einzubringen. Sie lassen sich daher nur ungern belehren und lehnen Unterordnung gerade in religiösen Fragen ab.

Daneben steht eine andere Beobachtung: Angesichts krisenhafter Erscheinungen in der technischen Kultur und des raschen Wandels sozialer Verhältnisse wird die Sinnfrage zunehmend zum Brennpunkt menschlicher Existenz.

Zugleich nimmt die Bedeutung kirchlich institutionalisierter Religiosität ab. Andere Formen des religiösen Bewusstseins treten an ihre Stelle. Es handelt sich vornehmlich um persönliche Sinnkonstruktionen, die das eigene Ich in den Mittelpunkt stellen und Anleihen bei verschiedenen religiösen Traditionen machen. Diese Sinnkonstruktionen dienen den einen zur geistig-seelischen Regeneration ihrer Leistungsfähigkeit, den anderen zur Loslösung von institutionellen Bindungen. Die christliche Vorstellung von der Freiheit des Menschen in der Bindung an Gott geht dabei zunehmend verloren. Die an die Verantwortung gebundene Freiheit wird als solche nicht mehr begriffen.

## 2.2. Handlungsfelder kirchlicher Männerarbeit

Die römisch-katholischen Mitchristen verwenden für die Männerarbeit die Begriffe „Männerpastoral“ oder „Männerseelsorge“. Gewiss sind diese Begriffe Engführungen, aber sie zeigen deutlich die seelsorgerliche Aufgabe, vor die die Männerarbeit gestellt ist: Gefragt ist nicht die Hilfe „von oben“, von einer Gruppe oder Institution, sondern die pastoral-seelsorgerliche, ja die brü-

Männliche  
Spiritualität

Kirchliche  
Männerarbeit

Beziehungs-  
ebenen und  
-bereiche

derliche Komponente. Sie ist im evangelischen Lager deutlich als eine nicht nur auf Hauptamtliche bezogene Aufgabe gekennzeichnet.

Kirchliche Männerarbeit ist Beziehungsarbeit. Folgende Beziehungsbereiche und -ebenen sind wichtig:

#### Die Beziehung des Mannes zu sich selbst

Im Glauben erfährt sich der Mann als Geschöpf und Ebenbild Gottes. Die Sehnsucht, er selbst zu sein, findet ihre Erfüllung in der Erfahrung des Angenommenseins, allen Brüchen und Krisen zum Trotz.

Dadurch werden Männer zugleich fähig, nein zu sagen zu dem rollenkonformen Streben, sich selbst über Leistung und Erfolg, Status und Ansehen zu definieren. Dieses Nein wird dort sichtbar, wo sich Männer von der Selbstüberschätzung verabschieden, wo sie versuchen, gleichgewichtig Partnerschaft, Familie, Freizeit und Beruf zu leben, und wo sie lernen, die Brüchigkeit des Lebens als Teil ihrer Existenz zu akzeptieren.

All diese Beschreibungen könnten als „gelingendes Leben“ bezeichnet werden. Kirchliche Männerarbeit unterstützt Männer bei ihrer Suche nach diesem gelingenden sinnerfüllten Leben. Vor allem aber zeigt sie, dass Gott Menschen bedingungslos annimmt. Das Angenommen-Fühlen hat in der kirchlichen Männerarbeit daher eine hohe Priorität.

#### Die Beziehung zu anderen Männern

Aus dieser befreiten und erneuerten Selbstbeziehung heraus werden neue Außenbeziehungen möglich. Andere Männer können als Partner und Brüder gesehen, ihre Einzigartigkeit respektiert und ihre Gaben geachtet werden. Die sich höher schraubende Spirale von Rivalität, Konkurrenz, Wettbewerb und Neid wird verlassen. Männer lernen, Nähe zuzulassen und finden zu neuer Freundschaft. Dies führt heraus aus Einsamkeit und fördert Beziehungen unter Männern. Die weitverbreitete Angst, durch Nähe zu anderen Männern im eigenen Mannsein in Frage gestellt zu sein (Homophobie), wird abgebaut. Das ist auch ein Beitrag zur Achtung homosexueller Männer. Kirchliche Männerarbeit unterstützt Männer dabei, sich als Brüder zu entdecken, die sich gegenseitig stützen. Marie von Ebner-Eschenbach sagt: „Menschen, denen wir eine Stütze sind, geben uns Halt.“ Dies kann sich zum Beispiel darin ausdrücken, dass ältere Männer für jüngere zu Ratgebern werden. Das Wort Gemeinschaft muss einen neuen, substanziellen Inhalt bekommen. Ein besonderes Augenmerk sollte hier den männlichen Randgruppen gelten: Allein lebende und allein erziehende Männer sowie gegebenenfalls Männer, die gleichgeschlechtlich orientiert sind. Eine besondere Herausforderung ist die Begleitung in Krisen- und Umbruchszeiten.

#### Die Beziehung zwischen den Geschlechtern

Selbst-bewusste Männer können das veränderte Selbstverständnis und Selbstbewusstsein der Frau respektieren. Sie entdecken darin Freiräume für sich selbst und ihre Lebensgestaltung. Alte Rollenmuster und -ansprüche fallen weg und lassen neue Lebensformen möglich erscheinen.

Kirchliche Männerarbeit möchte Männer zu einem partnerschaftlichen Lebensstil befähigen – in der persönlichen Partnerschaft, in der Familie, in der Arbeitswelt, in Gesellschaft und Kirche.

#### Die Beziehung des Mannes zu seiner Mitwelt

Die ökonomische und ökologische Lage der Welt kann Männer nicht gleichgültig lassen. Die Begriffe „Gerechtigkeit, Frieden, Bewahrung der Schöpfung“ sind darum Teil kirchlicher Männerarbeit. Denn der Zustand der Welt steht vielfach im Zusammenhang mit einer sich absolut setzenden Männlichkeitsideologie.

Im Glauben an die Gerechtigkeit Gottes sieht sich der Mann entlastet von der Selbstrechtfertigung und in die Mitverantwortung für die Schattenseite der Geschichte gestellt, die durch männliche Gewalt geprägt ist (zum Beispiel im Nationalismus, Fanatismus oder in der Ausbeutung von Natur und Mensch). Gleichzeitig ermöglicht das Wissen um die Verheißungstreue Gottes ein Handeln in Verantwortung für die Zukunft der Welt.

Männer müssen sich mit einer Theologie des Lebens beschäftigen und für eine Kultur des Bebauens und Bewahrens eintreten. Das bedeutet einen schonenden, zukunftsfähigen Umgang mit begrenzten Ressourcen und ein friedliches, partnerschaftliches Verhältnis zwischen den Menschen sowie zwischen Mensch und Mitwelt.

Kirchliche Männerarbeit ist in diesem Sinne immer auch politisch. Sie gibt sich mit dem Status Quo nicht zufrieden. Männer sollen sich ihrer Sendung in die Welt vergewissern und ihren Weltauftrag wahrnehmen. Dazu zählt die Mitwirkung in außerkirchlichen Bereichen (Politik, Verein, Kommune, Initiativen, Verbände, sozial-diakonische Einrichtungen etc.).

#### Die Beziehung des Mannes zu Gott

Viele Männer bewegt eine tiefe Sehnsucht nach Spiritualität. Die einen haben ein distanziertes Verhältnis zur Institution Kirche. Die theologischen Erkenntnisse der vergangenen Jahrzehnte, die mehrheitlich einer Befreiung gleichkamen, sind nicht bei ihnen an der Basis angekommen – oder sind nicht „praktisch“ geworden, das heißt: zu neuen Formen von Spiritualität im Alltag.

Andere Männer funktionieren in Kirche und Gemeinde, sind innerlich aber ausgebrannt oder auf der Suche nach neuen geistlichen Kraftquellen.

Es bedarf einer Theologie aus männlicher Per-

spektive, die sich ernsthaft mit männlichen Lebenswelten auseinandersetzt und Männern spirituelle Wege eröffnet. Kirchliche Männerarbeit möchte Männern zur Wahrnehmung verhelfen, dass sie in ihrem Mannsein bewusst von Gott gewollt sind. Sie möchte helfen, Kraftquellen zu erschließen, religiöse Sprachlosigkeit zu überwinden, die Beziehungsfähigkeit zu erweitern und Glaube und Alltag miteinander zu versöhnen.

### 3. Argumente für Männerarbeit in der Gemeinde

Die Notwendigkeit und die Bedeutung von Männerarbeit dürfte aufgrund der bisher genannten Dinge deutlich geworden sein. Unter dieser Überschrift soll manches aber noch deutlicher fokussiert werden.

Wo sind sie, die Männer in der Kirche – abgesehen von den Leitungsaufgaben und den „Machern“? Wo ist ihre spezifische Spiritualität und Frömmigkeit? Wo sind die Vorbilder im Glauben, an denen sich – vor allem Jungen – orientieren können?

Nicht nur in Familie und Partnerschaft sind viele Männer abgetaucht. Auch ihre Verantwortung in der Gemeinde nehmen sie nicht oder kaum mehr wahr. Berufliche Überforderung, die Anforderungen in Familie und Partnerschaft und die Sehnsucht, eigene Wünsche befriedigen zu können, lassen Kirche und Gemeinde in der Prioritätenskala nach hinten rutschen.

Warum ist Männerarbeit in der Gemeinde wichtig? – Diese Frage wird schnell gestellt, wenn sich einzelne auf einen neuen Weg machen.

So erstaunlich es klingt: Zu Beginn braucht es Mut, sich für Männerarbeit stark zu machen. Es zeigt sich, dass es gerade Männer selbst sind, die mit Sarkasmus oder Ablehnung reagieren und das Anliegen lächerlich machen.

Welche Argumente sprechen konkret dafür, eine gemeindliche Männerarbeit zu beginnen beziehungsweise zu pflegen?

- In der Gemeindepraxis gibt es viele Angebote, die von ihrem Inhalt und ihrer Gestaltung eher Frauen als Männer ansprechen. Männergruppen und -kreise können in ihrem oft ganz anderen Charakter Alternativen bieten. Männer sprechen freier und offener über sich, ihre Gedanken und Gefühle, aber auch über ihre Probleme, wenn Frauen nicht mit dabei sind. Männergruppen und -kreise können so geschützte Räume bieten für geistliche und zwischenmenschliche Erfahrungen sowie Aufbrüche zu neuen Ufern. Männergemeinschaft und Männerfreundschaft sind wichtige Stichworte und Ziele.
- Für den Gemeindeaufbau und das geistliche Wachstum beziehungsweise die Lebendigkeit

einer Gemeinde sind die spezifisch männlichen geistlichen Potenziale unerlässlich. Das Stichwort „Freundschaftsevangelisation“ bekommt durch die Männerarbeit ein besonderes Gewicht. Männergruppen und -kreise können Kontaktstellen von innen nach außen sein – und umgekehrt. Dabei haben die Männer die Chance, gerade über ihren eher praktischen, anpackenden Zugang zum Gemeindeleben, andere mit ins Boot zu nehmen.

- Männerarbeit ist ein seelsorgerlicher Dienst an Männern, die angesichts großer Umbrüche und Unsicherheiten in Arbeitswelt, Partnerschaft, Familie, Rollenverständnis und so weiter unter großem Druck stehen. Die Kirche hat die Aufgabe, Männer dabei nicht im Stich zu lassen, ihnen beizustehen, sie zu entlasten, sie zu ermutigen und ihnen neue Perspektiven zu vermitteln. Die Kirche ist für Männer da, ohne sie gleich für ihre eigenen Zwecke (Evangelisation, Gemeindeaufbau) zu missbrauchen.

### Argumente für Männerarbeit

## 4. Grundlinien und Ziele evangelisch-methodistischer Männerarbeit

### Grundlinien und Ziele

### 4.1. Ein Blick in die Vereinigten Staaten

Der Grundauftrag der Kirche ist, von der Liebe Gottes zu erzählen, gemeinsam in der Nachfolge Jesu Christi zu stehen und die bewegenden Erfahrungen des Heiligen Geistes zu machen. Dies gilt auch für die kirchliche Männerarbeit.

Wichtige Grundlinien und -werte nennt eine Arbeitshilfe des us-amerikanischen Männerwerks der EmK (United Methodist Men – UMMen) mit dem Titel: „Men’s Ministries – Building effective men’s ministries in your church“ („Der Aufbau einer lebendigen Männerarbeit in Ihrer Gemeinde“).

Drei Begriffe und Bilder werden hier gebraucht, um die Männerarbeit zu beschreiben: Freund, Fischer, Nachfolger/Jünger. Folgende Passagen stammen aus dem oben genannten Heft (Übersetzung: Matthias Walter):

Es gibt zwei Arten von Männerarbeit:

- Männerarbeit *nach innen*: Die Arbeit, die unter und mit Männern geschieht, und die sie befähigt und geistlich wachsen lässt, um zu dienenden Vorbildern zu werden.
- Männerarbeit *nach außen*: Die Arbeit, die durch Männer geschieht, indem sie anderen dienen und auf diese Weise Christus ehren.

Wenn Männer innerlich geistlich wachsen und reifen, werden sie zugleich befähigt, Gutes zu tun und anderen damit zu dienen. Aus diesem Grund legt die Männerarbeit der Evangelisch-methodistischen Kirche ihr Augenmerk zuerst auf

den geistlichen Zustand und das Herz eines Mannes (Männerarbeit nach innen), und dann erst rüstet sie Männer aus, um andere zu erreichen – durch Evangelisation, Aktionen und durch einen veränderten Lebensstil (Männerarbeit nach außen).

### Freundschaft

#### Freundschaft

Wenn unsere Freundschaft wächst, werden wir damit auch zu wahren Brüdern in Christus. Das bedeutet, dass wir lernen, einander zu kennen, zu vertrauen und zu respektieren. Wir tragen die Lasten des Anderen und wir feiern miteinander die Feste des Lebens. Diese Art von Freundschaft findet sich auch in den Anfängen des Methodismus: in den kleinen Gruppen („Klassen“), die John Wesley eingerichtet hat.

Wir beten darum, dass eines Tages jeder Mann in der Evangelisch-methodistischen Kirche sagen kann: Ich habe ein paar Brüder, mit denen ich Freud und Leid meines Lebens teile.

Ein wirkungsvolles Zeugnis nach außen setzt voraus, dass wir zuerst wirklich zu Brüdern werden. Wenn uns das gelingt, werden wir merken, dass es andere auch sein wollen. Das macht uns attraktiv.

### Leitlinien deutscher Männerarbeit

### Nachfolge

#### Nachfolge/Jüngerschaft

Als Nachfolger Jesu Christi gestalten wir unseren geistlichen Lebensstil beziehungsweise unser geistliches Fundament wirkungsvoller. Wir wissen, dass es Anstrengungen und Einsatzbereitschaft braucht, um ein Jünger Jesu Christi zu sein. Gläubige Männer helfen sich dabei gegenseitig. Nachfolger Jesu sind Männer, die treu sind im Gebet, in der Lektüre der Bibel, in der Feier des Gottesdienstes und in der Gemeinschaft der Gläubigen. Diese Art von (Selbst-)Disziplin stärkt und unterstützt das geistliche Wachstum sowie einen Lebensstil, der sich von Äußerlichkeiten zu inneren Werten hin verändert.

### Fischer

#### Fischer

Wenn wir uns als „Fischer“ verstehen, haben wir eine geistliche Grundlage und werden gestärkt, um zu Dienern Jesu Christi zu werden. Fischer sind Männer, deren Lebensstil und Prioritätensetzungen mit ihren Überzeugungen übereinstimmen, ja sogar noch eine deutlichere Sprache sprechen.

Fischer strahlen Christi Liebe in die Welt hinein aus – zuerst in ihre Familien hinein, in ihre Gemeinden und zu ihren Pastor/inn/en, in ihre Stadt und in ihre Arbeitsstellen, dann schließlich überall hin. Gottes Liebe drückt sich durch sie hindurch aus: in anteilnehmenden Beziehungen, ausgeglichenen Lebensweisen, uneigennütigen Taten, im diakonischen und missionarischen Engagement, in finanzieller Großzügigkeit, in wohlüberlegten Entscheidungen, im klaren Ein-

treten für Gerechtigkeit und im wirkungsvollen persönlichen Zeugnis für Jesus.

Zusammenfassend kann man sagen:

- *Freunde* zu sein bedeutet → Männerarbeit nach innen → unter Männern.
- *Nachfolger* zu sein bedeutet → Männerarbeit nach innen → für Männer.
- *Fischer* zu sein bedeutet → Männerarbeit nach außen → durch Männer.

#### 4.2. Leitlinien der Männerarbeit der Süddeutschen Jährlichen Konferenz

In der 2003/2004 durch die Süddeutsche Jährliche Konferenz verabschiedeten Ordnung des Männerwerks heißt es unter „Ziele und Inhalte“: Das Männerwerk wendet sich mit seinem Auftrag und Angebot an alle Männer. Es hat innerhalb des Gesamtauftrages der Kirche die Aufgabe, das Evangelium von Jesus Christus wirksam unter Männern zu verbreiten und zu entfalten.

- Es achtet und fördert Männer in ihren verschiedenen Lebensläufen und -situationen;
- Es hilft Männern einen eigenen Ausdruck männlicher Spiritualität zu finden im Glauben an Gott, als dessen Ebenbild Männer und Frauen geschaffen sind;
- Es ermutigt Männer zur Nachfolge in der Gemeinschaft von gleichberechtigten und gleich verpflichteten Frauen und Männern, über die Begrenzung gesellschaftlich bedingter Geschlechterrollen hinaus;
- Es arbeitet mit an der Verwirklichung von Solidarität und heilsamen und respektvollen Beziehungen unter Männern und zwischen Männern und Frauen in der Gesellschaft.

Im Vorfeld dieser knappen Beschreibung von Inhalten und Zielen stand eine längere Diskussion um Leitlinien. Am Ende wurden folgende Leitlinien entwickelt – im Verständnis, dass diese ständig weiterentwickelt werden können und müssen:

Das Männerwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche, Süddeutsche Jährliche Konferenz, will Männern ein Forum bieten, in dem ihre Lebenssituation, ihre Anliegen und Interessen freien Raum einnehmen können. Es will in solidarischer Wegbegleitung Männer ermutigen und zu einem sinnerfüllten Leben befähigen.

Unsere Männerarbeit ist offen für alle Männer. Sie wendet sich an Männer jeglichen Alters, an Christen wie Nicht-Christen, an Männer in Krisen- und Umbruchzeiten, an allein lebende, allein erziehende und homosexuelle Männer.

#### Person / Lebenssituation

Unsere Männerarbeit schafft ein neues Selbst-Ber-

wusstsein. Sie bietet Männern dazu einen geschützten Frei-Raum, in dem sie sich selbst verstehen und (neu) lieben lernen.

Unsere Männerarbeit bietet alters- und situationsspezifische Angebote. Sie helfen Männern, ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten und Lebenssituationen zu erfassen und wo nötig zu verändern.

### Spiritualität / Glaube

Unsere Männerarbeit bemüht sich um eine zeitgemäße männliche Spiritualität. Sie ist geprägt von Jesus Christus, seiner befreienden Liebe und seinem bis heute wirkenden Geist.

Unsere Männerarbeit hilft Männern, einen ihnen angemessenen Frömmigkeitsstil zu entwickeln. Sie hat zum Ziel, die männliche religiöse Sprachlosigkeit zu überwinden.

Unsere Männerarbeit befähigt Männer, in allen Lebensbezügen als Christen zu leben. Sie ermutigt zur Nachfolge Jesu Christi und zu einem Leben, das für andere fruchtbar ist/wird.

### Gemeinde / Kirche

Unsere Männerarbeit ermutigt Männer, ihre Berufung zu leben. Sie sollen ihre Aufgabe und ihren Platz in Gemeinde und Kirche (neu) wahr-

nehmen und verantwortlich gestalten.

Unsere Männerarbeit geschieht nicht isoliert. Der Reichtum an Erfahrungen und Einsichten in anderen Kirchen und außerkirchlichen Bereichen wird erkannt und genutzt. Ökumenische Zusammenarbeit und Kontakte zu anderen Institutionen im Bereich der Männerarbeit sind uns wichtig.

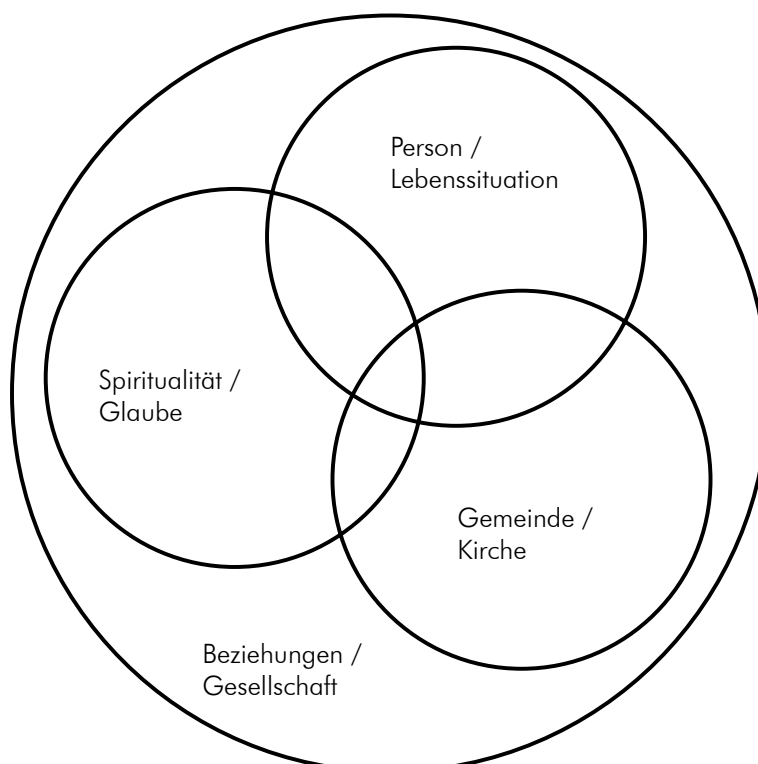
### Beziehungen / Gesellschaft

Unsere Männerarbeit schafft das Bewusstsein für einen partnerschaftlichen und solidarischen Lebensstil. Wir arbeiten mit an der Verwirklichung gleichberechtigter und gleichverpflichteter Lebensweisen von Männern und Frauen in Gesellschaft und Kirche.

Unsere Männerarbeit trägt bei zum Aufbau von brüderlichen Netzwerken. Wichtige Ziele sind Freundschaft und Unterstützung, die Männer einander gewähren.

Unsere Männerarbeit legt Wert auf Kooperation und Kommunikation mit Frauen. Kontakte zu innerkirchlichen wie außerkirchlichen Institutionen der Frauenarbeit sind uns wichtig.

In einer Grafik lassen sich die Bereiche, die die Leitlinien betreffen, so darstellen:



## Männergruppen gründen und lebendig halten

von Eberhard Klaiber und Matthias Walter

„Räume“  
kirchlicher  
Männerarbeit

### 1. Grundsätzliche Überlegungen

#### 1.1. Kirchliche Männerarbeit bewegt sich in folgenden „Räumen“

##### a) Geschlechtshomogener Raum

Die Abwesenheit von Frauen minimiert Störungen in Form von Kontrolle eigener Aussagen, Konkurrenz unter Männern, Beweisen-Müssen und Geltungsstreben gegenüber Frauen. In diesem Raum

- nehmen Männer ihre eigenen Bedürfnisse wahr,
- sprechen Männer in geschützter Atmosphäre über tabu- und konfliktbesetzte Themen,
- werden eigene Kräfte aktiviert, die gewöhnlich an Frauen delegiert werden, und
- wird das Verstehen anstelle von Bewerten oder Analysieren gefördert.

##### b) Themenkonzentrierter Raum

In der Unterbrechung des männlichen Normalprogramms können hier spezifische Lernanlässe und -prozesse entlang des Lebenslaufs von Männern zur Sprache kommen (Vaterschaft, Geburtsvorbereitung, Partnerschaft, Trennung, Berufseinstieg, Rentenalter, Burn-Out usw.; d.h. biografisch ansetzende Männerarbeit).

##### c) Männeraktivierender Raum

Männerarbeit will für mehr Beziehungsfähigkeit, Authentizität, emotionale Expressivität sorgen. Es geht um körperorientierte Selbsterfahrung und die Entdeckung und Förderung bisher brachliegender Kompetenzen. Nicht zuletzt ist die Erweiterung von Familienorientierung und familienspezifischer Kompetenzerwerb wichtig.

##### d) Männlichkeitskritischer und -suchender Raum

Neben den Schattenseiten der Männlichkeit (Patriarchatskritik) geht es um Erfahrungen von positiver Männlichkeit, männlichen Vorbildern in „vaterloser“ Zeit. Es geht um die Wertschätzung der Differenz (Wiedergewinnung eines positiven männlichen Selbstbildes).

##### e) Geistlicher Raum

Es geht um geistlichen Kompetenzerwerb und Erfahrungen mit männlicher Spiritualität. Die hier gemachten Gemeinschaftserfahrungen sollen helfen, dass Männer die Kirche stärker als Heimat empfinden.

##### f) Freizeit-Raum

Gemeinsame Freizeitgestaltung ist ein wichtiges Element kirchlicher Männerarbeit. Hier gelingt es

am leichtesten, Zugang zu allen anderen oben genannten „Räumen“ zu finden. Dazu gehören auch lockere Formen wie Männerstammtische.

### 1.2. Konkrete Schritte und Tipps

#### a) Motivation

Eine Männergruppe zu gründen, wieder zu beleben oder lebendig zu halten, ist kein Selbstzweck. Die meisten von uns haben genug Aufgaben in der Gemeinde, so dass sie nicht unbedingt noch zusätzliche Termine brauchen.

Gerade darin liegen manche Probleme. Wir sind oft zu beschäftigt, als dass wir noch Zeit oder gar Lust und Kraft hätten, uns mit uns selbst oder mit anderen zu beschäftigen. Die Existenz einer Männergruppe und die Teilnahme daran könnte eine Möglichkeit sein, die persönlichen Prioritäten neu zu ordnen.

Die Anstöße für die Gründung einer Männergruppe sind unterschiedlich:

- Aus Gesprächen heraus, nach dem Motto: „Wir versuchen es einfach.“
- Das Bedürfnis, sich näher zu kommen.
- Der Wunsch nach einer Gruppe nur für die Männer.
- Durch Teilnahme an den Männerseminaren.
- Die Idee des Pastors.

#### b) Was macht den Reiz der Gruppe aus?

So haben Männer auf Fragebögen geantwortet:

- Austausch – Glauben gemeinsam leben.
- Beziehungen aufbauen, Gemeinschaft unter Männern, Männerfreundschaften.
- Männer ohne Anwesenheit von Frauen verhalten sich anders und reden offener.

#### c) Grundsätzliche Überlegungen und Fragen zur Motivation

- Gibt es andere Männer in meinem Umfeld, die Interesse an einer Gemeinschaft nur für Männer haben?
- Habe ich den Mut, mich anderen Männern gegenüber zu öffnen für Fragen und Probleme, über die ich sonst lieber nicht reden will?
- Bin ich bereit, das Klischee eines Mannes zu durchbrechen und auch über meine Schwächen zu reden?
- Wird es in meiner Gemeinde Zeit, dass sich die Männer nicht mehr nur zum Arbeiten treffen (Kirchenbau, Ausschuss-Arbeit, Chorarbeit ...) sondern auch um sich über ihren Glauben, ihre Familien und ihre Rolle darin usw. auszutauschen?

Grundsätzliche  
Überlegungen  
zur Motivation

Für den Start und den laufenden Betrieb einer Männerarbeit in der Gemeinde sollte unbedingt der/die Pastor/in mit einbezogen sein. Er/Sie sollte informiert sein und dahinter stehen (können).

Die besten Erfahrungen werden dort gemacht, wo die Gemeinde nicht auf Männer wartet, sondern auf sie zugeht. Das gilt auch innerhalb der Gemeinde, vor allem für Menschen, die eher an ihrem Rand leben. Wichtige Fragen sind dabei:

- Welche Bedürfnisse haben Männer?
- Wo fühlen sich Männer wohl?
- Wo sind die Stärken der Männer?

## 2. Formen kirchlicher Männerarbeit

### 2.1. Ein weites Spektrum

Es gibt sehr unterschiedliche Formen kirchlicher Männerarbeit. Sie unterscheiden sich durch Tradition, Altersstruktur, Teilnehmerzahl, Formen der Zusammenkünfte, Offenheit und Inhalt der Arbeit zum Teil sehr voneinander.

Als Typen können gelten:

- Männerkreise, die sich regelmäßig zu Gesprächen über sozial-ethische, politische, gesellschaftliche, wirtschaftliche, biblische, theologische oder persönliche Themen treffen. Dabei tragen die einen stärker die Merkmale eines Hauskreises oder einer Bibelstunde, andere eher die Merkmale eines offenen lockeren Gesprächskreises. Wichtiges Element dabei sind die Geselligkeit und Freizeitaktivitäten.
- Männergruppen, die sich regelmäßig treffen zum Austausch über Fragen, die mit ihrem Mannsein zusammenhängen (z.B. Umbrüche, Rollenverhalten, Stärken, Schwächen, gesellschaftliche Zwänge etc.).
- Männergruppen, die auf Zeit zu einem Kurs oder Seminar beieinander sind. Das Männerwerk bietet in Verbindung mit dem Bildungswerk eine Reihe solcher Seminare an. Hier werden Männer angesprochen, für die aus unterschiedlichen Gründen eine dauerhafte Teilnahme an Männergruppen und -kreisen nicht möglich ist oder die sich nicht binden wollen.
- Männergruppen, die sich auf Zeit für eine bestimmte Aufgabe zusammenfinden: Bau- und Renovierungstätigkeit, Kochkurs, Urlaub/Freizeit, sonstige Projekte (wie z.B. Durchführung und Gestaltung des „Männersonntags“).
- Männervesper und Männer-Frühstücke als offene Formen. Wesentliche Elemente sind Themen-Impulse und Geselligkeit. Vorbereitet werden solche Angebote in der Regel von einem ständigen Team interessierter Männer.

Die in der EmK bereits vorhandenen Männergruppen haben sich ganz unterschiedliche Namen gegeben: Männerabend, -frühstück, -gebetskreis, -gesprächskreis, -hauskreis, -kreis, -putzgruppe, -kochen, -runde, -stammtisch, -treff oder -vesper.

Die Bezeichnung einer Gruppe bestimmt die Außenwirkung mit:

- Der *Männertreff* assoziiert eine eher offene Form.
- Der *Männerkreis* o.ä. assoziiert eine eher geschlossene Form.

### 2.2. Konkrete Beispiele

#### Männerstammtisch:

- Offene Einladung; gute Möglichkeit, um Freunde mitzubringen; kann eine Einladungsplattform sein für einen Männerkreis.
- Getragen von zwei oder drei Männern; wenig Vorbereitung und Organisation nötig.
- Treffpunkt in einer Kneipe oder einem gemütlichen Raum im Gemeindehaus.
- Beides ist möglich: Plaudern und gemeinsames Thema. Einstieg über aktuelles Tagesproblem aus Wirtschaft, Politik, Gesellschaft.
- Gruppengefühl (Wir-Gefühl) wird weniger ausgeprägt, Gruppengröße bis zehn Männer ist ideal.

Formen der Männerarbeit

#### Männervesper:

- Offene Einladung; gute Möglichkeit um Freunde mitzubringen.
- Gute Vorbereitung nötig.
- Vortrag durch einen Referenten.
- Gemeinsames Abendessen; Treffpunkt in einem extra Raum in einer Gaststätte oder einem Gemeinderaum.
- Gruppengröße bis 120 Männer erreichbar.

Beispiele

#### Männertreff:

- Einladung in der Gemeinde.
- Kombination aus Aktivitäten und Themen.
- Treffpunkt zu den Themen im Gemeindehaus oder in den Wohnungen.
- Gute Vorbereitung nötig.
- Gruppengröße 10–20 Männer.

#### Männerputzgruppe:

- Gemeinsamer Kirchenputz – mehrmals im Jahr.
- Danach gemeinsame Unternehmung wie Kino, Essen gehen ...

#### Trauergruppe für Männer:

- Gegenseitige Unterstützung nach Scheidung oder nach Tod der Partnerin.

Neugründung  
und laufender  
Betrieb**3. Neugründung und „laufender Betrieb“**

Die grundsätzliche These für die Qualität einer Männergruppe ist: Eine Männergruppe ist dann gut, wenn sich die Männer dort öffnen.

**3.1. Fragen vor einer Neugründung**

- Welche inhaltliche Ausrichtung soll der Kreis haben?
- Wer soll erreicht werden?
- Soll die Gruppe missionarische Wirkung haben?
- Wie groß soll die Gruppe sein?
- Welche Bindung soll die Gruppe zu einer Gemeinde haben?
- Gibt es Vorurteile gegen Männergruppen in der Gemeinde?
- Welche Art und Form trifft unsere Ausrichtung am ehesten?
- Welche Chancen – welche Gefahren hat diese Form für uns und die Gemeinde?

**3.2. Überlegungen in einer bestehenden Männergruppe**

- Wie gehen wir mit unterschiedlichem sozialen Status der Mitglieder um?
- Wie verhält sich die Gruppe zu persönlichen Krisen einzelner Männer?
- Was hält die Männergruppe langfristig lebendig?
- Haben wir gemeinsame Ziele?
- Was ist an unserer Männergruppe männer-spezifisch?
- Gibt es eine gewisse Verbindlichkeit der Männer zur Gruppe?
- Welche Rolle spielt die innere Struktur: Leiter – Mitarbeiter – Teilnehmer?
- Welche Wirkung hinterlässt die Männergruppe bei mir und anderen?
- Was macht die Männergruppe mit mir?
- Verändere ich mich – habe ich mich verändert?
- Ändert sich mein Kommunikationsverhalten ...  
... in der Gemeinde?  
... anderen Männern gegenüber?  
... den Frauen gegenüber?
- Hat sich mein Glaube durch die Männergruppe verändert?

- Abschalten und loslassen – wir üben es bei einer kleinen Fete vor den Sommerferien
- Aktien & Co. – neues Gesellschaftsspiel
- Alt werden – eine Lebensaufgabe
- Arbeit – der Mann an der Maschine
- Bau einer Kirche
- Beim Geld hört die Freundschaft auf
- Beziehungsthemen
- Biblische Männerfreundschaft, z.B. David und Jonathan
- Börse
- Christentum und Islam
- Christlicher Glaube und Okkultismus
- Computer
- Der Mann lebt nicht vom Job allein
- Dichtung und Wahrheit – wir stellen uns gegenseitig (bei einem Glas Wein) lesenswerte Bücher vor
- Die Faszination des gestirnten Himmels
- Distanz und Nähe in der Partnerschaft – können sich Männer und Frauen verstehen?
- Ehe, Partnerschaft und Sinnlichkeit
- Eine unglaubliche Geschichte – Historische Entwicklung des Glaubensbekenntnisses
- Freizeitbilder, Erinnerungen
- Freundschaft Mann-Mann, Mann-Frau?
- Gebet
- Gen-Ethik – Biotechnologie verändert Generationen
- Gottesdienste
- Hobbies
- Ich und meine Kommunikation
- Ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn (Eph 6,4) – Weitergabe des Glaubens, wie ist das möglich?
- Israel (Israelische Feiertage)
- Ist der Ehrliche der Dumme? – Gewissensentscheidung im Alltag
- Jesus, der Freund
- Jungen werden Männer – Erziehungsauftrag speziell für Söhne
- Kinder und Trennung
- Krankheit als Weg
- Lebensbilder (J.S.Bach, A.Schweitzer, J. Wesley)
- Mann und Arbeit
- Mann und Motoren
- Mann und Sucht
- Männer – missglückte Frauen?
- Männer sind anders
- Männer und Träume
- Männerbild in der Gesellschaft
- Männerbilder, Lebensbilder, Gottesbilder
- Mein Lieblingsbuch – Buchvorstellung
- Mr. Perfekt
- Politik

Themen-  
sammlung**4. Themen**

Folgende Themensammlung beruht auf Rückmeldungen aus Fragebögen des Männerwerks sowie aus Seminartagen zur Männerarbeit. Die Themen sind alphabetisch geordnet:

- Reiseberichte
- Rollenverständnis
- Sexualität
- Sexualität – Lust und Frust
- Spurwechsel – Männer und Gesundheit
- Stress im Beruf – Wie kann ich damit umgehen oder ihn sogar überwinden?
- Vater – Sohn
- Vaterbilder
- Vortrag über die Flugmission im Pazifik
- Wahrheit und Lüge – und was dazwischen liegt
- Warum bin ich aus der Kirche ausgetreten – oder noch drin?
- Warum ein Jude ein Jude ist
- Was ist eigentlich „männlich“?
- Was Männer glauben
- Wein ist mehr als nur ein Getränk – biblische Bedeutung des Weines und Weinprobe
- Wendezeiten – Zeitenwende
- Wie bin ich Mann? – Bestimmungsfrage
- Wie Hund und Katz – Ehe und Kommunikation
- Wie viel Versicherung braucht der Mensch? Gespräch mit der „Bruderhilfe“
- Wodurch definieren wir uns als Männer?
- Zwänge und Wahrheit – Gottes neue Welt und die Arbeitswelt stoßen sich hart
- Zwischen Laptop und Wickeltisch

## 5. Aktivitäten und Rituale

### 5.1. Aktivitäten

These: Wenn Frauen zusammenkommen, reden sie miteinander. Männer unternehmen etwas zusammen. Folgende Themen wurden genannt:

#### Freizeitbezogen:

- Schwimmen
- Sauna
- Kegeln
- Wandern
- Wochenendfreizeit
- Fahrradtreff
- Männerfest
- Kochen

#### Zusammen arbeiten:

- Kirche putzen
- Muttertags-Gemeindeessen

#### Thematisch:

- Besuch einer Arbeitsstelle
- Besuch des Arbeitsamtes
- Besuch im Asylantenheim

### 5.1. Rituale

Jede Gruppe wird Rituale entwickeln, die für ihre eigene Identität bezeichnend und wichtig sind. Je nach Art und Form der Männergruppe können die Rituale unterschiedliches Gewicht haben bzw. bekommen:

- Begrüßung
- Verabschiedung
- Gemeinsames Gebet
- Umarmung
- Duzen

## 6. Werbung und Öffentlichkeitsarbeit

Männerarbeit braucht Öffentlichkeitsarbeit, damit sie „vorkommt“ und ins Bewusstsein der Gemeindeglieder kommt (und vielleicht auch darüber hinaus).

Als Einladungsmöglichkeiten haben sich bewährt:

- mündlich
- in den Mitteilungen im Gottesdienst
- durch persönliche Gespräche
- schriftlich
- Programmblätter
- Seite im Internet

Ein Slogan oder sogar ein Logo sind nicht notwendig, können aber dazu beitragen, dass bei den Einzuladenden Neugier geweckt wird oder dass von vorne herein ein Schuss Humor und Witz die Gruppe begleitet.

#### Beispiele:

- MIG – Männer im Gespräch
- Männer gehen baden
- Männer schieben eine ruhige Kugel
- Vision 3000 – neue Männer bracht das Land
- Wo trifft Mann sich
- Männer, Macht Mit!

## 7. Verbindung zur Gemeinde

In der Regel wird eine Männergruppe in der EmK einer Gemeinde oder einem Bezirk zuzuordnen sein. Es bleibt jeder Gemeinde bzw. Männergruppe überlassen, wie intensiv sie die Verbindung pflegt.

Folgende Möglichkeiten gibt es:

#### a) Formal

- Gemeindevorstand oder Ausschuss für christliche Erziehung beschließt, eine Männergruppe zu gründen.

Werbung und Öffentlichkeitsarbeit

Aktivitäten und Rituale

Verbindung zur Gemeinde

- Männerarbeit ist (genauso wie Frauenarbeit) im Ausschuss für christliche Erziehung vertreten.
- Termine und Themen werden im Gemeindebrief / Dienstplan abgedruckt.

### b) Gemeinschaftsbezogen

- Männergruppe gestaltet einen Gottesdienst.
- Männer kochen an einem Gemeindefest – z.B. zum Muttertag.

### c) Inhaltlich

- Austausch der Themen und Ausarbeitungen mit anderen Gemeinde-Gruppen.

## Verbindung zum Männerwerk

### 8. Verbindung zum Männerwerk

Das Männerwerk sieht einen seiner Arbeitsschwerpunkte in der Begleitung der Männergruppen. Es versteht sich als Dienstleister für Männergruppen. Die Homepage [www.emk-maenner.de](http://www.emk-maenner.de) informiert über aktuelle Termine und bietet Informationen sowie Dokumente.

Außerdem wird das vorliegende Arbeitsmaterial ständig ergänzt, so dass diese „Männer-Mappe“ zum Arbeitsmaterial für alle Männergruppen und ihre Leiter wird.

Die Ordnung des Männerwerks sieht vor, dass die Bezirkskonferenz einen Männerbeauftragten wählt. Dieser Männer-Beauftragte soll

- die Interessen der Männer auf dem Bezirk vertreten und die Männerarbeit fördern,
- zumindest einbezogen sein, wenn eine Männergruppe entsteht,
- den Kontakt zum Männerwerk halten und Informationen vom Männerwerk, insbesondere die zu Seminaren auf dem Bezirk bekannt machen und dafür einladen.

## Tipps aus den USA

### 9. Tipps vom „großen Bruder aus den USA“

Wichtige Tipps für den Aufbau und das Lebendig-Erhalten einer Männerarbeit nennt auch eine Arbeitshilfe des us-amerikanischen Männerwerks der EmK (United Methodist Men – UMMen) mit dem Titel: „Men’s Ministries – Building effective men’s ministries in your church“ („Der Aufbau einer lebendigen Männerarbeit in Ihrer Gemeinde“; Übersetzung: Matthias Walter):

#### Aufbau einer Männerarbeit

Die folgenden Vorschläge haben sich beim Aufbau einer lokalen Männerarbeit als nützlich erwiesen.

Der erste Schritt am Beginn einer Männerarbeit ist das Gebet. Fragen Sie nach der Leitung des

Heiligen Geistes, wenn Sie die Richtung und den Inhalt Ihrer Männerarbeit bestimmen wollen.

#### Checklist

1. Listen Sie mit Hilfe Ihres/r Pastors/in die Männer Ihrer Gemeinde auf, die ein Interesse daran haben könnten, wiederum andere Männer zu erreichen, und die gute Fähigkeiten beim Knüpfen von Beziehungen haben.
2. Nehmen Sie Kontakt auf mit dem Männerwerk. Es bietet Ihnen Unterstützung beim Aufbau einer Männergruppe und bei der inhaltlichen Gestaltung der Treffen.
3. Laden Sie die Männer, die Sie gefunden haben (siehe Punkt 1), ein, zusammen mit Ihnen die Arbeit zu organisieren. Fragen Sie sie, ob sie mit Ihnen zusammen beten und nachdenken wollen, um die Richtung der Männerarbeit zu bestimmen.
4. Treffen Sie sich in einem Leitungsteam und entwickeln Sie eine Zielformulierung. Das Ziel der Männerarbeit sollte dem übergeordneten Ziel und dem Auftrag der Kirche entsprechen. Es ist empfehlenswert, diese Zielformulierung schriftlich festzuhalten.
5. Versuchen Sie, die Männer Ihrer Gemeinde in den Blick zu bekommen sowie ihre Interessen und Bedürfnisse zu entdecken. Es ist sehr wichtig, dass sie einschätzen, welche Angebote für die konkret vorhandenen Männer attraktiv sind.
6. Die Männerarbeit sollte auf Beziehungen beruhen und nicht so sehr auf ausgefeilten und beeindruckenden Programmangeboten. Die Grundlage einer erfolgreichen Männerarbeit ist der Aufbau von Beziehungen. Veranstaltungen ziehen Männer an, aber Beziehungen ermöglichen es, dass sie dabei bleiben.
7. Betonen Sie den geistlichen Wachstumsprozess. Viele Männergruppen machen den Fehler, den brüderlichen Umgang der Männer untereinander höher zu bewerten als das geistliche Wachstum. Gemeinschaft geschieht, geistliches Wachstum aber muss angestoßen und bewusst gefördert werden. Bieten Sie Gelegenheiten, bei denen Männer in Christus wachsen können, und erwarten Sie, dass sie daran teilnehmen.
8. Für die Leitung einer Männergruppe braucht es energische Männer mit „Visionen“ und guter Gemeindegliederung. Bevor sie mit ihrer Arbeit beginnen, sollten sie sich im Klaren darüber sein, worauf sie sich einlassen.
9. Vereinbaren Sie ein erstes Treffen, um die nötigen Dinge zu organisieren. Dieses Treffen sollte das einzige sein, bei dem alle Mitglieder nur über Organisatorisches spre-

chen. In der Folgezeit wird sich damit nur das Leitungsteam beschäftigen, das einmal im Jahr an alle Mitglieder der Männergruppe über seine Arbeit berichtet.

10. Es ist sinnvoll, eine Jahresplanung zu machen, in die alle wichtigen Termine eingetragen sind. Sie sollten mit dem Gemeindeglieder abgeglichen sein, um Kollisionen zu vermeiden.
11. Den meisten Männern ist es wichtig zu wissen, wer für was verantwortlich ist und was geplant ist.
12. Gestalten Sie ein Programm, das die Männer interessant, anregend, sinn- und bedeutungsvoll finden und das geistlichen Tiefgang hat.
13. Melden Sie Ihre neu entstandene Männergruppe dem Männerwerk.
14. Stellen Sie fest, ob sie ein bestimmtes Budget für Ihre Arbeit brauchen. Dieses Budget sollte auf seine Weise die Ziele der lokalen Männerarbeit widerspiegeln.

### Weitere wichtige Hinweise und Regeln

*Langer Atem, wenig Druck:*

Zur Gruppe stoßen Männer, die mit ganz unterschiedlicher Geschwindigkeit leben. Lassen Sie es zu, ja erlauben Sie es ihnen, dass sie entsprechend ihrem eigenen Tempo dazu kommen. Seien Sie ausdauernd, aber üben Sie keinen Druck aus, wenn Sie Männer zur Gruppe einladen. Erwarten Sie nicht mehr von ihnen, als sie derzeit realistisch gesehen können oder wollen.

*Kein Sprint, sondern ein Marathonlauf:*

Seien Sie nicht verärgert, wenn Männer sich nicht auf die Männerarbeit einlassen. Man wird leicht ungeduldig mit denjenigen, die nicht verbindlich dazu gehören wollen. Als Einladender oder Verantwortlicher sind sie vielleicht deshalb frustriert oder ärgerlich. Aber: Männerarbeit ist kein kurzer Sprint, sondern ein Marathonlauf. Mit dieser langen Strecke müssen Sie rechnen. Hören Sie deshalb nicht auf, den Männern Christus vor Augen zu stellen und ihn ihnen „lieb zu machen“ und entwickeln Sie gute Programme und Aktionen. Vor allem aber: Geben Sie mit Ihrem Lebensstil ein Beispiel dafür, zu was Sie sie einladen und woran andere teilhaben sollen.

*Bedürfnisse achten und neue Perspektiven eröffnen:*

Geben Sie den Männern, was sie brauchen – und zwar im Kontext ihrer Bedürfnisse. Die meisten Männer sind – wenigstens zu Anfang – fixiert auf das, was ihnen wichtig erscheint: Karriere, Geldverdienen, Familie, Zeitplanung. Darum versuchen Sie aufzuzeigen, was Jesus mit dem allem zu tun hat und was er wohl dazu sagen würde.

*Investieren Sie in Männer, die in andere investieren:*

Ihre Männerarbeit wird umso mehr wachsen, je mehr Sie es schaffen, nicht nur Jünger Jesu zu finden, sondern auch solche, die andere Männer zu Jesus führen. Der Fokus des Leiters der Männerarbeit sollte darauf liegen, Männer zur Nachfolge Jesu zu führen, die wiederum andere in die Nachfolge rufen – und so weiter.

*Schaffen Sie eine Kultur des Gebets und der Liebe zu Gottes Wort:*

Das Leben eines Mannes wird sich kaum signifikant ändern, wenn er nicht regelmäßig in der Bibel liest und täglich betet.

### Hinweise für die Treffen der Männergruppe

Männergruppen der Evangelisch-methodistischen Kirche sind dann effektiv, wenn sie eine große Bandbreite an Veranstaltungen und Aktionen anbieten, an denen die Männer der Gemeinde teilnehmen können. Es ist entscheidend, dass die Zeit, die die Männer investieren, für sie einen Ertrag bringt – also Erfahrungen, die bereichernd sind und die sie zu „dienenden Vorbildern“ werden lassen. Ohne gut geplante, hilfreiche, interessante und auf geistlichem Gebiet herausfordernde Treffen und Programme werden Männer früher oder später nicht mehr regelmäßig teilnehmen.

Im Folgenden finden Sie ein paar Hinweise, die Ihnen helfen können, eine effektive Männerarbeit in Ihrer Gemeinde aufzubauen:

1. Seien Sie flexibel im Blick auf das Programm und den Ort des Treffens. Legen Sie eine Zeit und einen Ort fest, die den Bedürfnissen der Mehrheit der Männer entgegen kommen – einschließlich der jüngeren Männer. Es ist allerdings unmöglich, allen Bedürfnissen und Wünschen gleichzeitig zu entsprechen, aber Flexibilität erlaubt es Ihnen, nicht in einen Trott zu verfallen nach dem Motto: „Haben wir doch immer schon so gemacht!“
2. Ermutigen Sie die Männer, sich auch in kleineren Gruppen zu treffen, die mehr ihren Bedürfnissen entsprechen. Akzeptieren Sie, dass die Bedürfnisse und Interessen sehr vielfältig sind. Regen Sie darum an, dass die Männer Interessengruppen bilden, die sich nach ihren Regeln treffen. Ein Treffen für alle Männer kann dann seltener stattfinden oder nur zu besonderen Anlässen. [Dieser Punkt dürfte nur in großen us-amerikanischen Dimensionen sinnvoll sein, aber nicht in Deutschland.]
3. Sorgen Sie für inspirierende Musik, Redner und ein gutes Programm bei besonderen Anlässen. Unregelmäßige „Highlights“ inte-

Hinweise und Regeln

Kein Sprint, sondern ein Marathonlauf

**Hinweise zur  
Männerarbeit**

- ressieren die Männer mehr als häufige Routine-Treffen, die fast geschäftsmäßig abgehalten werden.
4. Nützen Sie die Arbeitshilfen, die das EmK-Männerwerk und andere Männerwerke anbieten. Schauen Sie sich um: Es gibt viele Veranstaltungen und gute Literatur.
  5. Halten Sie sich an den Zeitrahmen. Lassen Sie es nicht zu, dass die Treffen zeitlich ausufern und den angekündigten Rahmen sprengen. Wenn es aber vorkommen sollte, ermöglichen Sie es denen, die früher gehen wollen oder müssen, sich in angemessener Weise zu verabschieden.
  6. Machen Sie eine gute Öffentlichkeitsarbeit. Ermutigen Sie die Männer, andere einzuladen – besonders jüngere. Denken Sie auch an jene Männer, die eher praktisch zupacken als nur irgendwie teilnehmen. Fragen Sie sie bei bestimmten Gelegenheiten, ob sie Ihnen und den anderen helfen könnten. Sie fühlen sich dadurch mitbeteiligt und mitverantwortlich für die Sache der Männer in der Gemeinde.
  7. Motivieren Sie Ihren Pastor oder Ihre Pastorin, sich mit Männerthemen auseinander zu setzen und sich gegebenenfalls sogar auf diesem Gebiet fortzubilden.

## Die Suche nach männlicher Spiritualität

von Burkhard Seeger

*„Willst du ein Schiff bauen, rufe nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen und Werkzeuge vorzubereiten, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“  
(Antoine de Saint-Exupéry)*

### Suchen und Finden – Spiritualität hat mit Sehnsucht zu tun

Über die Sehnsucht nach Spiritualität sprachen wir als kleine Männergruppe einmal auf Einkehrtagen mit Pater Meinrad, einem benediktinischen Mönch. Der sagte, verschmitzt lächelnd: „Hinter jeder Sehnsucht steckt der liebe Gott!“ Denn, so Pater Meinrad: „Sehnen kann man sich nur nach etwas, das man bereits geschmeckt hat, dessen Geschmack einem auf der Zunge liegt!“

Die erste Frage ist also: Wo habe ich etwas geschmeckt, erlebt, erfahren?

- Erfahrungen, Begegnungen, Erlebnisse.
- Bilder, die sich eingepägt haben.
- Gute Erinnerungen.
- Menschen, die mir wichtig geworden sind.
- Worte.
- Fahrten, Spuren, die ich vielleicht verloren habe und die wieder aufgespürt werden können.

Für Ignatius von Loyola (1491–1556), den Begründer der Exerzitien (= stille Einkehrtage zur Besinnung mit geistlichen Übungen), ist „Sehnsucht“ das Leitwort und der Reiseweg solcher Einkehrtage, in denen Gott mir in meiner Sehnsucht begegnet: „Gott in allem suchen und finden.“

*„Auf dieser Reise der Selbstentdeckung, bei der ich mit meinem tiefsten Sehnen in Kontakt komme und mich auf tue für mein Ich, für Gott, für die anderen und für die Welt, da begegnen sich zwei Arten einer tiefen Sehnsucht: meine Sehnsucht und Gottes Sehnsucht. Zu meiner Überraschung und Freude entdecke ich, dass diese Sehnsüchte identisch sind!“  
(Ignatius von Loyola)*

Spiritualität könnte man vielleicht so umschreiben:

Spiritualität sucht, erfährt, integriert eine andere Tiefe, einen Grund, aus dem Leben gelebt werden kann, das „Mehr“, dessen Geschmack man bereits geschmeckt hat.

Daraus erwächst die Sehnsucht, das Leben bewusst und achtsam zu gestalten. Spiritualität sucht und findet Orte / Raum / Ausdrucksformen, in denen ich in meiner Ganzheit – mit Emotionen, Gedanken, Empfindungen – vorkomme.

Der Religionspädagoge und ehemalige Benediktinermönch Fulbert Steffensky beschreibt Spiritualität als „religiöse Aufmerksamkeit“.

*„Das Tiefste, Beste kann man überhaupt nicht machen, es wird. Gott schafft es, und die Natur... Dem muss man Zeit lassen, Raum geben. Zugleich aber müssen wir horchend sein, gehorsam für die rechte Zeit. Wir haben uns selber nicht, wenn wir ungeduldig hasten.“  
(Romano Guardini, Brief über Selbstbildung)*

**Übung:** Welche spirituelle Erfahrung taucht vor meinem inneren Auge auf – eine Erfahrung, die für mich mit Spiritualität zu tun hat?

Tausche dich darüber aus.

Vielleicht möchtest du diese Erfahrung auch malen.

### Doch warum gelingt es so selten, diese Sehnsucht nach Spiritualität zu leben?

Warum ist das eigentlich so, dass wir so getrieben sind, dass es so wenig gelingt, dem Spirituellen Raum zu geben?

Ich sehe verschiedene Ursachen, zum Beispiel:

- Immer verdichtete Zeit. In unserem Alltag haben wir immer stärker das Gefühl, der Fremdbestimmung zu erliegen. Wir haben Sehnsucht nach mehr Zeit für uns, nach genügend Freiraum für Hobby, Natur, Sport, Freundschaft, Seminarbesuch, Lektüre ..., aber selbst wenn es uns gelingt, stehen wir in der Gefahr, uns auch in diesen Bereichen unter Leistungsdruck zu setzen.
- Wechsel, Rhythmen im Einklang mit der Schöpfung sind verloren gegangen.
- Wir lassen uns leiten von „inneren Antreibern“, die uns oft gar nicht bewusst sind: Prägung, Erziehung, Gesellschaft ... (Beispiele: „Ohne Fleiß kein Preis – „Du Träumer“ – „Ein Junge weint nicht“ – „Du bist wie dein Vater“)

**Übung:** Welche eigenen inneren Antreiber fallen dir ein?

**Übung in der Gruppe:** Während eines Walk-abouts sagt einer laut ein Antreiber-Motto, die Gruppe wiederholt es laut im Chor.

- Der eigene Selbstwert stützt sich vor allem auf den Beruf. Probleme: Leistungsdruck, Beschleunigung, gesundheitliche Probleme; was passiert, wenn der Arbeitsplatz unsicher wird?
- Neue Anforderungen in Familie, Partnerschaft und Freizeit: gleichzeitig Vater – Partner –

Am Anfang:  
Die Sehnsucht

Schwierigkeiten,  
die Sehnsucht zu leben

- Liebhaber – trainierter Freizeitmann ... sein.
- Die Angst vor der Begegnung mit mir selber; mich meinem Schatten, meinen dunklen Seiten zu stellen.

Und hat das nicht auch etwas mit unserem Männerbild zu tun? Mit unseren Vorstellungen, wie wir die Rolle „Mann“ zu leben haben?

Wichtig ist: Diese Zusammenhänge und Zwänge uns bewusst machen, die Gefahr erkennen, uns nicht mehr selber zu spüren und wahrzunehmen.

Zusammenhänge und Zwänge erkennen

*„Wo soll ich anfangen? Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Ich fürchte, dass Du, eingeklemt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtet; dass Du dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.*

*Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst.*

*Du fragst, an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz hart wird. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei; wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon so weit. Das harte Herz ist allein; es ist sich selbst nicht zuwider, weil es sich selbst nicht spürt.*

Achtsam werden

*Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben? Darin lob ich Dich nicht. Ich glaube, niemand wird Dich loben, der das Wort Salomons kennt: „Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit“ (Sir 38,25). Und bestimmt ist es der Tätigkeit selbst nicht förderlich, wenn ihr nicht die Besinnung vorausgeht.*

*Wenn Du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1.Kor 9,22), lob ich Deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast?*

*Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denn was würde es Dir sonst nützen, wenn Du – nach dem Wort des Herrn (Mt 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest? Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann auch Du selbst Mensch, der ein*

*Recht auf sich selbst hat. Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?*

*Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft, aber ich sage: tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“*

*Bernhard von Clairvaux an seinen früheren Mönch Papst Eugen III. (ca. 1140)*

Es gibt keine Begegnung mit Gott, die nicht zu gleicher Zeit eine Begegnung mit mir selbst ist. Wer also sagt: „Ich will mich mit Gott beschäftigen, nicht mit mir selbst!“, unterliegt einem Irrtum. Dies geht nicht! Gottesbegegnung ist immer auch Begegnung mit mir selbst. Wenn ich mich auf den Weg zu Gott mache, werde ich auch die Wahrheit des eigenen Herzens entdecken.

Spiritualität braucht einen Raum, für den wir einstehen, den wir uns schaffen müssen, auch, indem wir für uns einstehen.

Dabei gilt es dem Vorurteil zu begegnen, dass Spiritualität aus einer Anstrengung heraus entstünde, geschaffen werden müsse, dass irgendetwas erreicht werden müsste. Sondern es geht zunächst einfach um das sich Öffnen, achtsam zu werden und wahrzunehmen, was ist.

Wie bin ich wo? Wo bin ich wie?

**Übung:** Bei den kontemplativen Exerzitien nach Jalics bekommt man am ersten Tag die Aufgabe, eine Blume anzuschauen, sich in der Wahrnehmung einer Blume zu üben – nicht analytisch-deskriptiv, sondern einfach schauend.

*Des Menschen Sehnsucht geht dahin, ein Ganzes und Vollkommenes zu erkennen.*  
*(Thomas von Aquin)*

*Gott will den Mann als Mann und die Frau als Frau, und will, dass jeder von ihnen Mensch sei. (Philippus Theophrastus Paracelsus)*

### Die vier Archetypen des Mannseins

Archetypen sind Urbilder aus dem „kollektiven Unbewussten“ (C. G. Jung), die kultur- und zeitübergreifend im Menschen angelegt sind. Interessanterweise bündeln sich in diesen Bildern und mythologischen Figuren Vorstellungen, Erfahrungen und Assoziationen der Menschen.

Eine wichtige Funktion der Symbolik der Archetypen besteht darin, dass diese Urbilder uns helfen können, uns selber zu verstehen und auch zu bereichern.

Die überlieferten Archetypen des Mannes sind:

- König
- Liebhaber
- Krieger
- Magier

**Übung:** Wo würde ich mich / meine Person am ehesten zuordnen? Was fasziniert mich, was zieht mich an (weil ich selbst an diesem Punkt Defizite habe)?

**Gruppen-Übung:** Vier-Ecken-Spiel (s.u.): Die vier Begriffe zu den vier Archetypen werden an den Ecken im Raum ausgelegt. Jeder geht zu jenem Archetyp, dem er sich am ehesten zuordnen

kann. Was für Qualitäten verbindest du mit diesem Typ?

Tausche dich darüber aus.

Finde einen Begriff, der beschreibt, was dir wichtig ist an diesem Typus (positiver Begriff). Finde eine Geste dazu.

Mache die Geste in der Gruppe vor – die Gruppe wiederholt die Geste. Ein Plenumsgespräch schließt sich an.

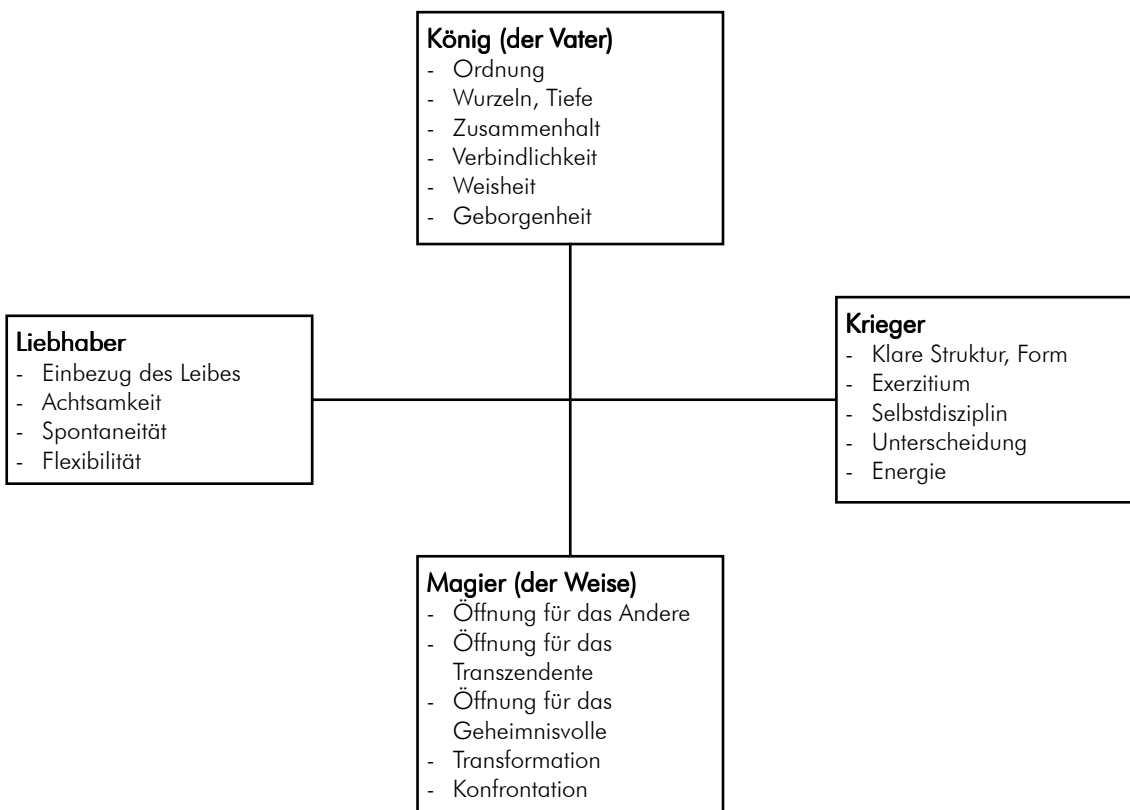
**Erster Durchgang:**

**Qualitäten der Archetypen, die Wegweiser für meine Spiritualität sein können**

Die vier Archetypen beinhalten jeweils Qualitäten, die bei der Suche nach dem Wesen und

der Gestaltung meiner Spiritualität eine Spur weisen können, ein Kompass sein können. Von allen vier Typen können wir für unsere Spiritualität lernen:

Die vier Archetypen



**1. König (der Vater) – Stichwort:**  
*„Du musst dich nicht ständig neu erfinden.“*

- Ordnung
- Wurzeln, Tiefe
- Zusammenhalt
- Verbindlichkeit
- Weisheit
- Geborgenheit

Von der positiven Seite des „Königs“ können wir für die Gestaltung unserer Spiritualität lernen:

- Aufgreifen von bewährten Traditionen (z.B. Psalmen, Stundengebete etc.), von den Erfahrungen in den Klöstern lernen, geistliche Übungen übernehmen: „Du musst dich nicht ständig neu erfinden.“
- Gefühl der Geborgenheit – sich Fallenlassen in Gott.

Der König / Der Vater

Du musst dich nicht neu erfinden

- Statt Kreativitäts-Druck, statt immer Neues produzieren zu müssen, gilt dagegen: Eintauchen in den Strom der Generationen (Beispiel: neu entstandene Lebensgemeinschaften suchen oft ihre eigene Form von Spiritualität, scheitern dabei an der Verflachung und Gewöhnung und kommen dann auf alte Quellen zurück); Bewahrung und Erhaltung.
- Sich getragen wissen.
- Verbindlichkeit, die unabhängig von Gestimmtheit ist (meine Beziehung zu Gott hängt nicht von meiner momentanen Stimmung ab, ob ich Lust dazu habe oder nicht, sondern durchzieht verbindlich meinen Alltag: „verbindlich leben“).
- Zuverlässigkeit, Verantwortung und Fürsorge für andere und sich selbst und das Ordnen-Können.
- Das Bewusstsein, dass der Mensch von Gott wertgeachtet ist: Wir sind „königliche Menschen“ (Matthew Fox). Was hat das für Konsequenzen für mein Selbstbild?
- Fähigkeit zur Demut im Sinne von Erdverbundenheit (adama), das „Auf-dem-Boden-Bleiben“, das gerade einen wahren König auszeichnet.

## Der Krieger

## 2. Krieger

**Stichwort:** „Das Außen gestaltet das Innen.“

- Klare Struktur, Form
- Exerzitium
- Selbstdisziplin
- Unterscheidung
- Energie

Von der positiven Seite des „Kriegers“ können wir vor allem die Bereitstellung von Strukturen und hilfreichen Ordnungen lernen – auch in der Gestaltung des Ortes und der Zeit. Generell entspricht gerade die Geradlinigkeit und klare Zielgerichtetheit dem Archetyp des Kriegers.

## a) Gib deinem Vorhaben einen festen Ort

Orte sprechen zu uns und bauen an unserer Innerlichkeit. „Das Außen gestaltet das Innen.“ (Fulbert Steffensky)

Äußerliches Chaos, Durcheinander und Unordnung wird eine innere Sammlung erschweren, dagegen kann ein Ort, zu dem man sich immer wieder zur Stille zurückziehen kann, eine große Hilfe sein („Herrgottswinkel“ – Ikonenecke).

Beim Häuserbau bzw. bei der Wohnungseinrichtung achten wir auf alles, nur nicht auf die Einrichtung eines solchen Ortes. Ein Bild, eine Ikone, eine Kerze, eine Blume – es gibt viele Möglichkeiten, solch einen Ort zu gestalten (auch dem Kirchenjahr entsprechend, z.B. Passionszeit,

Erntedank, Advent ...).

Auch Erfahrungen und Orte in der Schöpfung Gottes können uns zu einem vertrauten Ort werden (sicher nicht im oben beschriebenen Sinne, aber), die uns öffnen und bereiten können für eine größere Weite als unser so oft begrenzter Horizont:

- Die Stille eines Gartens.
- Das schattige Ufer eines dahinströmenden Flusses.
- Der Friede eines Berges.
- Die unendliche Weite des Meeres.
- Unter dem nächtlichen Sternenhimmel.
- Das zarte Licht der Morgenröte, eines Sonnenaufgangs.
- Das weihevoll Dunkel einer alten Kirche.

## b) Gib deinem Vorhaben eine feste Zeit

Es ist eine große Hilfe für die Gestaltung meiner Spiritualität, wenn ich nicht jedes Mal eine Zeit herauschinden oder nach meiner Stimmigkeit fragen muss. Deshalb achten wir auf:

- Feste Zeiten im Tageslauf (am Morgen, am Abend), Innehalten vor den Mahlzeiten oder bei anderen Anlässen – nur kurze Augenblicke. Denn auch der Tag, und er in besonders sichtbarer Weise, hat seinen ihm eigentümlichen Rhythmus, in dem er vom Morgen über den Mittag zum Abend, und vom Abend durch die stille Nacht wieder zu einem neuen Morgen schwingt.
- Feste Zeiten im Wochenverlauf – die Gestaltung des Sonntags als ein Raum der Stille. Die Siebentagewoche mit dem Sonntag ist gleichfalls nicht eine willkürlich gemachte Zeiteinteilung; sie ist tief begründet in einem geheimnisvollen Siebener-Rhythmus, der ebenso im Ablauf der Lebensjahre wie in der Reihe der Tage sichtbar wird. Achte darum darauf, die Woche als eine geschlossene Einheit, als ein Ganzes mit immer neuem Anfang zu leben. Vor allem hebe den Sonntag aus der Reihe der Tage heraus (z.B.: eine aus der Sabbattradition weitergeführte Feier „Wir begrüßen den Sonntag“ – Jesusbruderschaft Gnadenthal).
- Feste Zeiten im Jahreslauf – Zeiten der Einkehr, des Feierns der Feste, Fastenzeit. Vielleicht tut es dir gut, jeden Monat einen besonderen Tag einzuplanen (Wüstentag, Oasentag); und in jedem Jahr besondere Tage der Besinnung (Einkehrtage, Exerzitien, Zeit im Kloster).

## c) Achte auf das Kirchenjahr

Beachte das Kirchenjahr (Advents- und Weihnachtszeit, Fastenzeit, Passions- und Osterzeit ...).

## Feste Zeiten beachten

Nimm wahr, wie Gott uns begegnet in seinem Tun, Handeln und Dasein für uns Menschen; lass die biblischen Texte, von denen viele dem Kirchenjahr zugeordnet sind – auch die Wochenpsalmen – immer tiefer auf dich wirken und durch die Wiederholung immer stärker „in Fleisch und Blut“ übergehen, d.h. wir können auch die Bezüge zu unserem Leib und unserer Seele, zu unseren Gestimmtheiten/Stimmungen entdecken, die ja auch den Jahreszeiten unterliegen.

*„Mit der Form, die wir äußerlich vollziehen, bauen wir an unserem Innern, bauen wir an unserem Glauben, an unseren Wünschen und Sehnsüchten. Wir sind nicht nur, was wir im Herzen sind. Wir sind auch die, als die wir uns gebärden.“ (Fulbert Steffensky)*

Sei einerseits streng mit dir selber! Mache deine Gestimmtheit und deine augenblicklichen Bedürfnisse nicht zum Maßstab deines Handelns! Stimmungen und Augenblicksbedürfnisse sind zwielfichtig. Die Beachtung von Zeiten, Orten und Methoden reinigt das Herz.

Andererseits beachte aber auch: Entschließe dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg zu „religiöser Aufmerksamkeit“ (Steffensky übersetzt so „Spiritualität“)! Vermeide das Problem der Selbstentmutigung durch zu große Vorhaben.

### 3. Liebhaber

**Stichwort: „Inneres und Äußeres, Geistiges und Leibliches sind eng miteinander verbunden.“**

- Einbezug vom Leib
- Achtsamkeit
- Spontaneität, Kreativität
- Flexibilität

Von der gereiften Seite des „Liebhabers“ können wir vor allem die Einbeziehung des Leibs und die Spontaneität für die Gestaltung unserer Spiritualität lernen:

- Bewahrung des Kindlichen: das Staunen-Können, das Ausgelassen-Sein-Können, das Spontanein-Können.
- Der Umgang mit meinem Leib, das Erleben von Gesundheit und Heil. Dies ist auch eine Frage nach dem Lebensstil.

Dazu sechs Grundsätze aus der Tradition der Mönche, sechs Bereiche, die in Blick zu nehmen wären, und die wesentlicher Ausdruck auch für eine gesunde Spiritualität sind:

#### 1. aer (Licht und Luft)

Licht und Luft beschreiben u.a. die Umgebung. Es ist nicht gleichgültig, in welcher Umgebung ich lebe, was uns umgibt.

- Achte darauf, wo es sich gut leben lässt (Klima, Landschaft, Wohnverhältnisse, Lichtverhältnisse, Farben).
- Ein dunkler Wohnraum kann krank machen.
- Äußere Eindrücke prägen sich auch unserer Seele ein („In der äußeren Ordnung unseres Zimmers kann auch die Seele in Ordnung kommen.“ Grün/Dufner, S. 53).
- Welche akustische Umgebung beeinflusst mich? (Musik, Geräusche)
- Welche visuellen Eindrücke umgeben mich?

**Übung:** Hier wären Übungen mit dem Atem möglich. Literatur z.B.:

- Dyckhoff, Peter: Atme auf. 77 Übungen zur Leib- und Seelsorge
- Schmeisser, Martin: Lass meine Seele aufatmen (siehe Literaturliste am Ende dieses Beitrags)

#### 2. cibus et potus (Speise und Trank)

„Viele Krankheiten sind ernährungsbedingt. Wir können das geistliche Leben nicht nur im Kopf leben. Wir müssen den ganzen Leib mit einbeziehen. Und dazu gehört eine maßvolle und gesunde Ernährung.“ (Grün/Dufner, S. 54)

Die Art des Essens sagt etwas über die Haltung, den Weltbezug aus. Auch die äußere Art hat Auswirkung auf den ganzen Menschen.

Fasten ist eine wertvolle Übung, nicht in erster Linie um einem Schönheitsideal zu entsprechen, sondern zur Reinigung (körperlich und spirituell – s. Kirchenjahr). „Der Kampf um das maßvolle Essen ist jedoch vergeblich, wenn wir keine spirituelle Motivation haben. (...) Wie einer isst und trinkt, sagt viel über seine geistliche Reife aus. (...) Wir behandeln die Welt und Gott ähnlich, wie wir die Speisen behandeln.“ (Grün/Dufner, S. 56)

#### 3. motus et quies (Bewegung und Ruhe)

- Wechsel von ora et labora (beten und arbeiten). Dabei ist es auch wichtig, eine bewusste Haltung zu dem zu entwickeln, was wir gerade tun: Welche Gedanken, Gefühle begleiten mich? Bin ich wirklich gegenwärtig in dem, was ich tu oder eher zerstreut – schon an der nächsten Arbeit? Benedikt: „Dem Gottesdienst (Gebet) ist nichts vorzuziehen.“
- Benediktinische Tagesordnung (Gebet sieben Mal am Tag – Psalm 119,164: „Ich lobe dich des Tages siebenmal um deiner gerechten Ordnungen willen“) entspricht dem natürlichen Biorhythmus.
- Einteilung der Zeit (siehe oben).
- Hilfreiche Tagesrituale entwickeln (beim Aufstehen den Tag bewusst beginnen, abends den Tag abgeben etc.).

Der Liebhaber

## Sexualität

- Sport / meditative Techniken (Eutonie, Tai Chi, Yoga).
- Bewegung – das Wandern, der Weg, Wald. „Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann.“ (Sören Kierkegaard)
- Pilgern – Jakobsweg.
- Das sogenannte „Sitzen“, d.h. bewusst für längere Zeit still sich zu bereiten, um empfangen bzw. hören zu können, wird von jeher als wesentliche Hilfe zur Sammlung angesehen.

**Übung und Beispiele von Haltungen:** Kirchenbank, Stuhl, Bänkechen, Sitzkissen, Fersensitz. Eindrücklich erzählt eine Geschichte davon, wie ein alter Bauer oft stundenlang in der Kirche sitzen konnte, der Christusfigur gegenüber. Ein Mädchen fragte ihn: „Was machst du da die ganze Zeit?“ Er sah das Kind an und antwortete: „Ich schaue ihn an und er schaut mich!“ Das genügt.

**Übung von Gebärden:**

Mache dich vertraut mit den neun Haltungen des Gebets nach Dominikus (Dyckhoff, Peter: Mit Leib und Seele beten. Die neun Gebetsweisen des Dominikus) oder mit dem Körpergebet (z.B. das Große Sonnengebet, vgl. Painadath, Sebastian: Das Sonnengebet. Ein Übungsbuch zum Tagesbeginn) oder Gebärden zum Vater Unser.

## Leidenschaften

Schlafen und  
Ruhem**4. somnus et vigilia (Schlafen und Ruhe)**

Schlafen und Ruhe brauchen ein rechtes Maß; sie sind wichtig als Erholung für Leib (Körper ruht) und Seele (Träume). „Wer zu viel schläft, wird schläfrig und oft genug läuft er vor etwas davon. Er stellt sich nicht der Wirklichkeit und flüchtet in den Schlaf. Wer zu wenig schläft, ist maßlos. Er überschätzt sich selbst und seine Wichtigkeit und kann sich nicht fallenlassen, nicht loslassen. (...)“

Schlafstörungen können uns zum Fragen bringen: Was wollen sie sagen? Schlafstörungen sind ein Alarmsignal, dass wir auf uns achten und den wahren Ursachen auf den Grund gehen sollen. Achte auf Traumbotschaften; im Schlaf wird das Unbewusste aktiv. „In den Träumen deutet und kommentiert unser Unbewusstes die Tagesereignisse und unseren momentanen Zustand auf unserem Weg der Selbstwerdung. In Bildern sagt uns das Unbewusste, was unsre momentane Situation ist, wo wir uns auf Irrwegen befinden und wo auf einem guten Weg, wie wir zu Gott stehen, ob wir uns ihm verschlossen oder geöffnet haben und was für Schritte jetzt dran wären.“ (Grün/Dufner, S. 62)

**5. secreta et excreta (Absonderungen und Ausscheidungen)**

Was halte ich zurück? Was scheidet mich aus?

In diesen Bereich gehört auch die Sexualität; wo erlebe ich Angst – Verweigerung – Besessenheit? Finde ich meinen Mittelweg zwischen der Tabuisierung von Sexualität und einer übersteigerten Sexualität mit sexuellem Leistungsdruck?

In der Ehe kann die sexuelle Vereinigung öffnen und weiten für eine umfassendere Dimension, d.h. transparent machen für die Sehnsucht nach dem Einswerden mit Gott. „Der Christ soll keine Angst vor der Sexualität haben, sondern er soll die Lust steigern und transformieren auf das Leben hin, auf die Lebendigkeit im Leib und auf die Erfüllung unserer Sehnsucht im Einswerden mit Gott.“ (Grün/Dufner, S. 65)

Wer ehelos lebt, ist herausgefordert, seine Sexualität in den geistlichen Weg zu integrieren, den Eros in anderer Form leben zu lassen. „Die Verwandlung der Sexualität in Eros ist auch die Bedingung für die christliche Mystik. (...) Viele christliche Mystiker haben uns die Verwandlung des Eros in Gotteserfahrung und Gottesliebe vorgelebt. (...) Die Mystiker haben zu Recht die Sprache der Erotik und der Sexualität aufgegriffen, um ihre tiefe Verwiesenheit auf Gott und ihre tiefe Sehnsucht nach dem Einswerden mit Gott auszudrücken.“ (Grün/Dufner, S. 66f)

**6. affectus animi (Leidenschaften der Seele, Gefühle und Emotionen)**

Achte auf den rechten Umgang mit Gedanken und Gefühlen:

- Krankmachende Gedanken: Selbstmitleid, Jammern.
- Zorn zerfrisst die Seele.
- Was stopfe ich in mich hinein?
- Ärger, Neid, Zorn, Missgunst, Geiz, Eifersucht, Hass (die 7 Todsünden).
- Wichtig: Hass und Wut zulassen und in einen Dialog mit den Gefühlen treten.

„Dabei geht es nicht um ein Verdrängen und Unterdrücken der Gedanken und Gefühle, sondern um eine Achtsamkeit, damit uns negative Gedanken nicht beherrschen und krank machen. (...) Wir sind es also unserer körperlichen Gesundheit schuldig, auf unsere Gedanken und Gefühle zu achten. (...) Anstatt negative Gefühle zu unterdrücken, sollten wir sie anschauen und auch ausleben, allerdings immer in innerer Achtsamkeit und Bezogenheit auf den anderen. (...) Wer seine Wut wirklich fühlt, wird durch die Wut hindurch zu Gefühlen wie Sehnsucht nach Nähe und Liebe vorstoßen, zu Gefühlen, die durch die Unterdrückung der Wut nie entdeckt würden.“ (Grün/Dufner, S. 68f)

#### 4. Magier (der Weise)

**Stichwort: „Finde deinen Weg heraus, den Weg gibt es nicht!“**

- Öffnung für das Andere
- Öffnung für das Transzendente
- Öffnung für das Geheimnisvolle
- Transformation
- Konfrontation

Durch die gereifte Seite des „Magiers“ sollten wir uns vor allem mit dem ganz Anderen konfrontieren lassen, mit dem uns Fremden und dadurch auch lernen, Klischees zu überwinden.

Das heißt zum Beispiel auch, sich neuen Formen und Weisen der Sammlung und des Gebets zu öffnen:

- Eine hilfreiche, wengleich auch rational vielleicht schwierig nachzuvollziehende Form des Gebets kommt u.a. aus der Orthodoxie: das Herzensgebet (z.B. das ununterbrochene Gebet: „Herr, erbarme dich...“ aus dem Klassiker „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“, hrsg. u. eingel. v. Emmanuel Jungclaussen). Dies lässt sich auch mit anderen „Mantras“ üben – Finde dein „Herzenswort!“
- Die aus der klösterlichen Tradition geübte

Form der ruminatio, das „Durchkauen, ständige Wiederkäuen“ eines Schriftwortes.

- Hilfreich sind Exerzitien, eine Auszeit, Schweigezeit – Wüstentag.
- Das gegenstandslose Schweigen – eine zu übende Form des Gebets: Gedankenflut hinter sich lassen, das Leerwerden üben, die Gedanken kommen und gehen lassen, wie eine Wolke, loslassen – niederlassen – einswerden – neuwerden ...

Hindernisse und Blockaden auf dem Weg, sich dem Fremden, Unbekannten, Anderen zu öffnen, sind oft auch die Angst vor z. B. dem „Buddhismus“ (der ZEN-Weg ist eigentlich religiös-spirituell neutral, nicht nur mit der buddhistischen Religion verbunden; ebenso wird Yoga oft aus ideologischen Gründen abgelehnt). Eine Abgrenzung gegenüber der Esoterik und dem „Weibischen“ („Tanzen ist bloß etwas für Frauen“) blockiert uns oft.

Finde deinen Weg heraus, den Weg gibt es nicht!

**Übung:** Welcher ist der mir am fernsten liegende Archetyp, gegen wen empfinde ich am meisten Widerstand? Es lohnt sich, diesen Typ besonders anzuschauen! Sprich mit einem Freund darüber.

Der Magier /  
Der Weise

#### Zweiter Durchgang:

##### Herausforderungen der Archetypen

Die vier Archetypen weisen uns auch auf die dunklen Seiten (Schatten) hin, die eine Herausforderung für den Mann sind. Wenn er sich diesen oft auch schmerzlichen Themen, Fragen und Ängsten, ja seinem Schatten stellt, wird dies auch Auswirkungen auf sein Leben und die Gestaltung seiner Spiritualität haben.

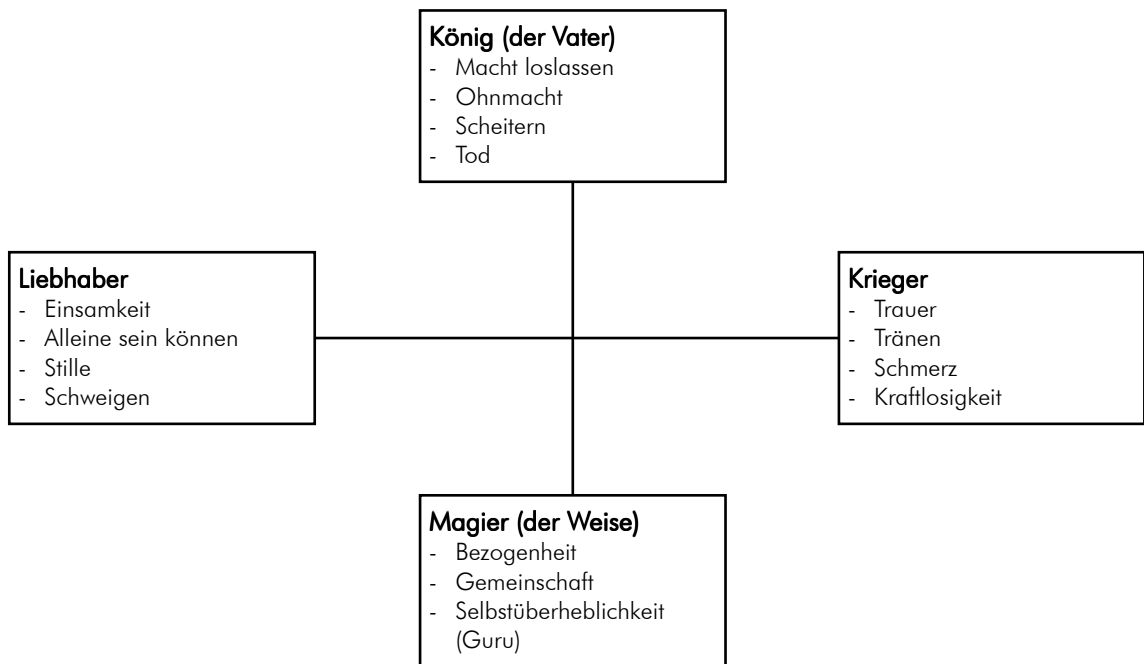
Was sind die Angst machenden Anteile, denen ich mich stellen muss?

In diesem Sinne wird sich ein Mann auf dem Weg zu seiner Reifung verschiedenen Herausfor-

derungen stellen müssen, Stationen quasi auch einer spirituellen Reise.

Die unten aufgezählten Begriffe bei jedem Archetyp zeigen die dunkleren Seiten auf, die oft nicht wahrgenommen werden wollen, verdrängt oder weggeschoben werden. Das Zulassen dieser Erfahrungen/Lebensbezüge fallen den jeweiligen Typen besonders schwer – sie sind ein Hinweis auf die Herausforderungen, die für die Erweiterung einer tieferen Spiritualität durchlebt werden müssen:

Herausforderungen  
der Archetypen



### Vier Schritte der Initiation

#### Vier Stationen / Schritte der Initiation

Die Schattenseiten jedes Archetyps könnten mit einer Station, einem Schritt der Initiation (nach Richard Rohr) verglichen werden (männliche Initiation = ein Ritual, das den i. d. R. Jugendlichen in die Gemeinschaft der Männer aufnimmt und eine tragende, heilige Sinn-Orientierung vermittelt). Was bei der Jungen-Initiation vermutlich zum ersten Mal erfahren und bewusst gemacht wird, bleibt lebenslange Aufgabe des erwachsenen Mannes: Du musst dich deinen Schattenseiten stellen und alle diese schwierigen, auch negativen Erfahrungen, Gefühle und Ängste in dir zulassen und deinen Weg darin gehen.

In gewisser Weise lassen sich die vier Archetypen, aus diesem Blickwinkel betrachtet, auch Stationen einer Initiation zuordnen. Dies möchte ich im Folgenden versuchen.

- Auseinandersetzung mit Verlust (wo erlebe ich meine Verlustangst: vielleicht bzgl. lieben Menschen, Einfluss, Jugendlichkeit, Gewohnheitsrechten ...).
- Loslassen der Selbstkontrolle (ich habe nicht alles im Griff, ich kann letztlich nicht über mein Leben bestimmen).

Dieses Bewusstmachen der eigenen Ohnmacht ist eine wichtige Einübung für die Lebensmitte, wo es gilt, bisher vielleicht Selbstverständliches loszulassen: die inzwischen erwachsenen Kinder, den Traum von der perfekten Beziehung, die angestrebte Karriere, den immer funktionierende Körper, den Machteinfluss bei der Arbeit / im Verein...

*„Der größte Feind der Wandlung ist ein erfolgreiches Leben. Wer immer erfolgreich ist, der glaubt, dass sein Leben in Ordnung ist.“  
(C. G. Jung)*

### Der König / Der Vater

#### 1. König (der Vater) Stichwort: „Das Scheitern – nicht der Erfolg – ist der große Lehrer.“

- Macht loslassen
- Ohnmacht
- Scheitern
- Tod

Das Scheitern – nicht der Erfolg – ist der große Lehrer. Weisheit schmeckt nach Scheitern.

**Übung:** Was muss ich loslassen, was muss in mir sterben?

### Der Krieger

#### 1. Station der Initiation: Die Erfahrung von Sterben und Tod

Du musst dich der Realität stellen: Jeder Mensch ist sterblich. Und daraus die ganz persönliche Erfahrung ableiten: Ich bin sterblich. Dieses Wissen gilt es auszuhalten, in das Leben einzubinden durch

- Einübung ins Loslassen.

#### 2. Krieger Stichwort: „Den Schmerz wahrnehmen, aber nicht festhalten – Gnadengabe der Träne.“

- Trauer
- Tränen
- Schmerz
- Kraftlosigkeit

## 2. Station der Initiation:

### Die Erfahrung von Trauer

Männer wurden gelehrt, die Sprache der Trauer nicht zuzulassen, das Achten auf ihre Gefühle zu verlernen, Tränen zurückzuhalten („Weichei“).

Eine mögliche Definition von Trauer heißt in diesem Zusammenhang: unvollendeter Schmerz.

Um das Leben in seiner Tiefe zu erfahren, darf aber die Leere, das Loch, der Verlust nicht verleugnet werden (Mystiker sprechen von der Gnadengabe der Träne).

Männer springen über diesen Prozess oft hinweg, anstatt hindurchzugehen.

Schmerz kann man nur loslassen, wenn man weiß, was er mich lehren will. Scheitern und der Schmerz darüber sind Lehrer der Weisheit.

Wenn der Mann nicht lernt, den Schmerz zu transformieren (die Wunden zuzulassen, zu integrieren und zu verwandeln, sodass sie zum eigenen Leben dazugehören und damit durchlässig machen für den Reichtum des Lebens), wird er ihn projizieren, auf sich oder andere, also zurückschlagen in Aggression, Wut, Blindheit oder den Rückzug ins Schmolle wählen, in die Resignation und Depression.

In der Initiation geht es darum, den Schmerz anzuschauen, die Wut und die Trauer zuzulassen und so einen Weg zur Transformation des Schmerzes zu öffnen, um ihn nicht anderen aufzuladen. Wenn ich meine Trauer, meinen Schmerz über mein Scheitern, meine Niederlagen, meine nicht erfüllten Träume und Sehnsüchte zulasse, wenn ich diesen Schmerz wahrnehme, ohne ihn festhalten zu müssen, kann Änderung möglich werden, kann Energie für Neues entstehen.

**Übung:** Was betrauerst du? Welche Schmerzen kenne ich? Wo steckt ein unvollendeter Schmerz?

## 3. Liebhaber

**Stichwort:** „Alleinsein und schweigen können – Dinge geschehen lassen.“

- Einsamkeit
- Alleinsein können
- Stille
- Schweigen

## 3. Station der Initiation:

### Die Erfahrung von Einsamkeit

Der Liebhaber ist besonders herausgefordert, sich der Angst vor der Einsamkeit zu stellen, seinem Nicht-Alleinsein-können zu begegnen und im Erleben von Alleinsein und Einsamkeit, im Schweigen – sich selbst anzuschauen!

Die Wüste ist in der Tradition der Ort der Gottes- und Selbsterfahrung. Ich brauche einen Ort, an

dem ich immer mehr lerne, mich loszulassen, das Leerwerden einüben, das Losgelöst-Sein einüben, das Verhaftetsein loslassen.

Die Transformation meines Schmerzes und meiner Trauer geschieht nicht durch diskursive Aufklärung oder über Vorträge etc., sondern eher durch Stille – Schweigen können – Alleinsein können. Der kalkulierende Verstand, der alles definieren, verstehen, begreifen und kontrollieren will, muss aufgegeben werden.

Der kontemplative Verstand ist dagegen in der Lage, die Kontrolle zu übergeben (abzugeben an Gott), sich dem Leben anzuvertrauen, Dinge geschehen zu lassen.

Dabei helfen kontemplative Exerzitien/Auszeiten im Kloster (Zehn Tage Schweigen), möglichst einmal im Jahr.

Isaak von Ninive (syrischer Einsiedler):

*„Viele sind dauernd auf der Suche, doch nur diejenigen finden, die im Schweigen verharren... Jeder, der dauernd im Wortgeklingel schwelgt, ist, mag er auch Wunderbares sagen, in seinem Inneren leer. Liebste du die Wahrheit, liebe das Schweigen. Das Schweigen wird dich wie das Sonnenlicht in Gott erleuchten... Liebe das Schweigen: es bringt dir eine Frucht, die keine Zunge beschreiben kann. Anfangs ist es sehr schwer und wir müssen uns darin üben. Dann aber wird etwas geboren, das uns zum Stillschweigen hinzieht. Möge Gott dich dieses „Etwas“ verkosten lassen, das aus dem Schweigen geboren wird.“*

**Übung:** Welche Arten des Schweigens sind mir vertraut? An wen denke ich dabei?

## 4. Magier (der Weise) –

**Stichwort:** „Es muss etwas geben, was gemeinsam als ‚heilig‘ erfahren wird – tragende Männergemeinschaft.“

- Bezogenheit
- Gemeinschaft
- Selbstüberheblichkeit (Guru)

## 4. Station der Initiation:

### Die Erfahrung von Eingliederung in die Gemeinschaft

Initiation kann nur geschehen auf dem Hintergrund einer tragenden Gemeinschaft (Männergemeinschaft), die sich verbunden weiß in ihrer Sinn-Orientierung, in der Weisheit, im Heiligen – in dem, was dahinter ist, was noch hinter diesem Hintergrund der tragende Grund ist – das Leben in und aus Gott.

Es geht bei der Initiation um das Weben einer heiligen Sinn-Kosmologie, nicht um spezielle mo-

Der Magier /  
Der Weise

Der Liebhaber

ralische Prinzipien. Es muss etwas geben, was gemeinsam als „heilig“ erfahren wird, also nicht das Individuelle, Selbst-Gestrickte.

Eine durch diesen gemeinsamen Glauben verbundene, getragene und dann auch tragende Gemeinschaft kann als Raum beschrieben werden, in dem sich Männer dann auch verbunden wissen durch die Erfahrung und das Zulassen von:

- Schmerz
- Machtlosigkeit
- Demut
- dem Wissen, dass ich sterblich bin
- dem Wissen, dass ich keine Kontrolle habe
- dem Wissen, das ich nicht der Mittelpunkt der Welt bin

### Alltags- taugliche Spiritualität

Gerade diese „schmerzlichen“ Erfahrungen verbinden und schaffen einen Raum von Achtung, gegenseitiger Liebe, Toleranz und Annahme.

Dem Magier nun fällt das Zugehören zu einer (Männer-)Gemeinschaft und das sich darin Hineingeben besonders schwer. Der Schatten des Magiers kann von daher vielleicht beschrieben werden als das Fliehen aus der Gemeinschaft – das Verleugnen der Bezogenheit auf andere – der Rückzug auf eine Innerlichkeit, die sich nicht mehr dem Leben stellt.

Dieser Schatten kann sich im Verhalten als „Schelm“ – „fool“ zeigen, der entweder die anderen manipulieren und so von dem Seinen überzeugen möchte, dass er die Liebe darüber vergisst, oder der das Körnchen Wahrheit im Sarkasmus verliert, sich dadurch aus der Affäre zieht, resigniert und sich von der Gemeinschaft deprimiert abwendet.

Eine andere Äußerung dieser Schattenseite ist die Selbstüberheblichkeit („Guru“), die Neigung, sich elitär abzuheben und sich über den anderen stehend zu erleben.

Der Magier steht in der Gefahr, sich zu früh als der Lebens-Lehrende darzustellen. Er muss lernen, dass es nicht um Wissensvermittlung im rationalen Sinne geht (nicht nur „im Kopf“), sondern um ein tieferes Wissen, das durch eigene Erfahrung selber erlitten und gespürt wurde.

Es wird zu Recht vom „alten“ Weisen gesprochen, nicht vom „jungen“ Weisen.

### Jesus, der Mann

#### Jesus, der Mann

Beispiele aus den Evangelien über die archetypischen Qualitäten des Mannes Jesus ließen sich viele finden. Sie sind hier dem eigenen Studium empfohlen.

Vgl. z.B. Anselm Grün, „Kämpfen und lieben“, S. 168: „Jesus ist der Mann, der alle bisher beschriebenen Archetypen in sich vereinigt. Er ist

der Prophet, der Gottes Willen den Menschen verkündet. Vor Pilatus ist er der wahre König, der sich von niemandem beherrschen lässt. Jesus ist in seiner Passion der leidende Gerechte und der Märtyrer, der für seine Botschaft einsteht. Er ist der Kämpfer, der zornig und kraftvoll gegen die Hartherzigkeit der Pharisäer ankämpft. Jesus ist seinen Jüngern Freund. Und er ist der Liebhaber, nicht nur für Johannes, sondern auch für Maria von Magdala. (...) Jesus ist der integrierte Mann, der ganze Mann, der in sich anima und animus verbindet, Liebe und Aggression, Gott und Mensch, Licht und Dunkel, Himmel und Erde.“

### Alltagstaugliche Spiritualität

Zusammenfassend hier einige Ideen, wie du deinen spirituellen Weg entdecken und gehen kannst. Die aufgelisteten Punkte sind für mich persönlich hilfreiche und wichtige, regelmäßige Schritte, um mich in „religiöser Achtsamkeit“ zu üben. Ich empfehle dir sehr, zur Einübung an Einkehrtagen (z.B. im Kloster) teilzunehmen. Setze dich nicht unter Druck, sondern vertraue darauf, dass du im Laufe deines Lebens deinen Weg finden wirst, auf dem du dich bereitest und öffnest für die Begegnung mit Gott und die Vertiefung und Ausrichtung deines Lebens.

1. **Gestalte dir einen Ort, um innezuhalten.**
2. **Finde eine Form, die du täglich üben willst.**  
Wege und Weisen des Gebets / der Stille:
  - Kurze, vorgeformte Gebete (Abendgebet, Tischgebet)
  - das spontane, persönliche freie Gebet
  - Beten über dem biblischen Text
  - Tagzeitgebet (Morgen, Mittag, Abend)
  - Wortmeditation / ruminatio
  - Gegenständliche / Symbol-Meditation
  - Herzensgebet
  - Schweigegebet
  - Kontemplation
3. **Nimm die Rhythmen des Lebens wahr.**
4. **Reflektiere immer wieder deine Zeiteinteilung und deine Prioritäten.**  
Prioritäten nach Jalics:
  1. Schlaf
  2. Bewegung
  3. Zeit zum Gebet
  4. Zeit für Beziehungen, Menschen
  5. Zeit für Arbeit
5. **Suche danach, Oasen zu gestalten und übe dich darin (am Tag, in der Woche, im Monat, im Jahr).**

**6. Nimm dir Zeit für das Alleinsein.**

*Sie nicht erst einmal Ihre Tasse leeren?“*

**7. Übe dich im Schweigen.**

Leerwerden – Loslassen

*Ein Professor kam zu einem Meditationsmeister, um von ihm einiges über Meditation zu erfahren. Der Meister reichte ihm Tee. Er goss ihm Tee in die Tasse und goss weiter, als die Tasse bereits überlief. Der Professor sah die Tasse überlaufen und konnte schließlich nicht mehr an sich halten. „Die Tasse läuft über! Sie können nicht noch mehr hineingießen!“*

*„Wie diese Tasse“, entgegnete ihm der Meister, „sind Sie randvoll mit Ihren eigenen Ansichten und Spekulationen. Wie soll ich Ihnen Meditation beibringen können, wenn*

**8. Achte auf deinen Körper – Achte darauf, wie du dich gebärdest.****9. Achte auf das rechte Maß.****10. Übe dich auch im Nichtstun – Entschleunigen (z.B. bewusst einen Apfel essen und verkosten, statt ihn hastig nebenher zu verschlingen).****11. Übe dich in Achtsamkeit.****12. Suche das Gespräch / Gemeinschaft / Beziehung auch unter Männern.****Ausgewählte Literatur:**

Literatur  
zum Thema

Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Hrsg. u. eingel. v. Emmanuel Jungclaussen

Ignatius von Loyola: Bericht des Pilgers. Echter 2002

Bernhard von Clairvaux: Rückkehr zu Gott. Patmos 2001

Jalics, Franz: Kontemplative Exerzitien. Echter 2001

De Mello, Anthony: Meditieren mit Leib und Seele. Burtzon&Bercker 1998

Jalics, Franz: Lernen wir beten. Echter 2000

Dyckhoff, Peter: Atme auf. 77 Übungen zur Leib- und Seelsorge. Don Bosco 2001

Meade, Michael: Die Männer und das Wasser des Lebens. List 1993

Dyckhoff, Peter: Mit Leib und Seele beten. Die neun Gebetsweisen des Dominikus. Herder 2003

Moore, Robert: König, Krieger, Magier, Liebhaber. Kösel 1990

Eliade, Mircea: Mythen, Träume und Mysterien. Otto-Müller 1961

Painadath, Sebastian: Das Sonnengebet. Kösel

Fox, Matthew: Der große Segen.

Rohr, Richard: Masken des Maskulinen. Claudius 1998

Guardini, Romano: Briefe über Selbstbildung. Topos Plus 2001

Rohr, Richard: Der wilde Mann. Claudius 2000

Grün, Anselm; Dufner, Meinrad: Gesundheit als geistliche Aufgabe. Münsterschwarzach 1999

Schmeisser, Martin: Lass meine Seele aufatmen. Eschbach

Grün, Anselm: Kämpfen und lieben. Wie Männer zu sich selbst finden. Münsterschwarzach 2003

Sölle, Dorothee; Mystik und Widerstand. Piper 1999

Steffensky, Fulbert: Feier des Lebens. Kreuz-Verlag 2003



# Männergesundheit

Vorschlag für einen Männerabend oder ein Männerseminar

von Siegfried Mayer und Matthias Walter

Vorbemerkung:

Achtsam mit seinem Körper umgehen, gesundheitsbewusst leben, über gesundheitliche Probleme reden – im Rollenverständnis vieler Männer ist das Vergeuden von Zeit mit Belanglosigkeiten. Der Körper hat zu funktionieren im Dienste von wirklich Wichtigem und Bedeutsamem. Erst wenn der GAU eingetreten ist, wird nach dem Arzt im Sinne eines Reparaturmechanikers gerufen, der den Motor wieder flott machen muss. Sind das längst überholte Klischees von Männlichkeit oder haben Männer mit ihrem Gesundheitsbewusstsein auch in der heutigen Generation noch ein Problem? Ist Mannsein ein Gesundheitsrisiko? Diese Gruppenarbeit möchte die Männer über ihre Gesundheit miteinander ins Gespräch bringen mit dem Ziel, sie sensibler zu machen für ihren Körper und ihre Gesundheit und die Verantwortung auch gegenüber ihren Angehörigen.

Hinweis:

Der Leiter des Abends sollte den Aufsatz „Männer und Gesundheit“ von Matthias Walter gut durchgelesen haben.

Schritte	Material, Medien
<b>Einstieg</b>	
Teilnehmern kleinen Fragebogen vorlegen zu Angaben über die Wartung ihres Autos.	M1
Dann einen Fragebogen ausfüllen lassen zu ihrer Gesundheitsvorsorge.	M2
Mit Hilfe der Folie 1 („Ich bin doch kerngesund“) das Gesundheitsbewusstsein hinterfragen.	Folie 1
<i>Alternativ:</i> Die Ein-Punktfrage:	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><i>Krankheiten haben in meinem bisherigen Leben</i></p> <p><i>noch keine</i> ..... <i>eine große</i></p> <p><i>Rolle gespielt.</i></p> </div>	Wandzeitung
Jeder Teilnehmer klebt einen Punkt auf dieser Linie. Nach dieser subjektiven Einschätzung jetzt die objektive Ein-Punktfrage:	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><i>Ich benötigte bis jetzt</i></p> <p><i>keine ärztliche Hilfe.</i> ..... <i>Ich nehme regelmäßig</i> <i>Medikamente, ich war schon einmal im Krankenhaus in Behandlung.</i></p> </div>	
Aus der Diskrepanz, die sich aus den Antworten dieser beiden Fragen ergeben könnte (im subjektiven Empfinden spielt bei vielen Männern das Thema „Gesundheit“ keine Rolle, obwohl bereits schon gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen), das Gesundheitsbewusstsein problematisieren (Folie 1 „Ich bin doch kerngesund“).	Folie 1
Das Gesprächsergebnis mit den Aussagen in Folie 2 vergleichen.	Folie 2

**1 Konkurrenz, Karriere, Kollaps: Gesundheitsrisiko „Mann“**

Einschätzung der eigenen Risikofaktoren und ihre Auswirkungen.

Anstoß zum Gespräch:

Persönliche Fragen:

- wo drückt es Sie immer wieder?
- wo fühlen Sie sich beeinträchtigt durch Spannungen in Ihrem Körper?
- Welche Körperteile waren schon einmal krank?

Erinnern Sie sich und fühlen in ihren Körper hinein von den Haarspitzen bis in die Fußsohlen.

Zeichnen Sie jetzt zwei für Sie bedeutsame Ursache-Wirkungspfeile auf.  
(z.B. nur sitzende Tätigkeit → Probleme mit dem Rücken)

Im Plenum ordnen wir diese zu Ursachen-Gruppen: Berufsstress, Bewegungsmangel, zu wenig Schlaf, schlampige Ernährung, Sucht.

Die Pfeile werden dann verlängert auf die Abbildung eines männlichen Körpers. Jeder „Treffer“ wird durch einen Punkt gekennzeichnet. So kristallisieren sich die gefährdeten Organe heraus.  
Konfrontation mit den Aussagen des Referats („Schlechte Karten, Gewalt im Gehirn“).

Kärtchen

Wandzeitung

Auf Wandzeitung:  
Umrisse eines männlichen Körpers

**2 Der Mann im Wechsel der Jahre**

Erfahrungen mit der eigenen Gesundheitsentwicklung.

Der Teilnehmer teilt ein Blatt in drei Spalten und zeichnet am linken Rand von oben nach unten eine Zeitachse 20-30-40-50-60-70

leeres A4 Blatt

Zeitachse	Lebensziele / -inhalt	Stärken	Schwächen
20			
30			
40			
50			

In der ersten Spalte ordnet er jeder Lebensphase ein oder zwei ihm dort wichtige Lebensziele und -inhalte zu. In der zweiten Spalte trägt er ein, welche Fähigkeiten, Stärken und Kräfte ihn bei der Umsetzung seiner Pläne beflügelten. Und in der dritten Spalte führt er auf, welche Beeinträchtigungen ihn dabei hemmten.

In Dreiergruppen stellen die Teilnehmer ihre „Biografien“ vor. Es wird sich zeigen, dass wir folgende Phasen durchschreiten: 1. Gesundheit, Krankheit kein Thema, aber vielleicht durch Raubbau bereits die Ursachen für spätere Schwachstellen geschaffen. 2. Umbrüche in der Lebensmitte, erste irreversible Einschränkungen. 3. Nicht mehr überspielbare Beschwerden. Es könnte sich auch ergeben, dass die Lebenserfüllung eines 60-Jährigen nicht unbedingt auf die Fitness eines 20-Jährigen angewiesen ist.

Hormonelle Ursachen des Abbaus ins Blickfeld rücken (siehe Referat: „Die männlichen Wechseljahre beginnen im Kopf“)

### 3 Ganzheitliches Männerleben:

Was ist zu tun? Welche Wege gehen wir? Worauf lassen wir uns ein?

Verbinden Sie die im Sechseck angeordneten sechs Regeln (zusammengefasst aus „Gesundheit als geistliche Aufgabe“ von Anselm Grün und Meinhard Duffner, Vier-Türme-Verlag) in der Reihenfolge, wie sie für Sie gerade dran sind. Finden Sie sich wieder in Dreiergruppen zusammen und bringen dort Ihre Gedanken ein. M3

Leitfrage: Welches Signal Ihres Körpers lässt es ratsam erscheinen, diese Regel besonders zu beachten?

Wenn die Gruppe nicht zu groß und gut miteinander vertraut ist, kann man diese Arbeit auch an einer Wandzeitung vornehmen, indem jeder nacheinander mit unterschiedlichen Farben seinen Weg einzeichnet. Vielleicht ergeben sich viele Überdeckungen. Jeder hat dabei die Gelegenheit, sein persönliches Fazit des Abends zu formulieren.

Wie passt die Hormonbehandlung in unsere „Philosophie“?  
(siehe Referat: „Eigenzeit zurück gewinnen“)

### 4 Abschluss

#### Lied und Gebet

Lasst uns Gott bitten, dass wir verantwortlich mit unserem Körper umgehen,  
nicht mit unserem Körper Raubbau treiben,  
aber auch nicht unsere Gesundheit zum Götzen machen,  
dass wir lernen, nachlassende Kraft zu akzeptieren  
und auftretende Schwächen auch als Wegweiser sehen lernen,  
dass Krankheiten uns nicht in Angst und Sorge treiben,  
die unser Leben lähmen,  
sondern dass wir uns daran erinnern,  
dass Gottes Güte mehr ist als Leben. Amen.

#### M1 Fragebogen: Wartung und Pflege des Autos

- Führen Sie ein Checkheft für den Kundendienst bei Ihrem Auto?
- Wie ist der Zustand der Bereifung?
- Wann ist der nächste TÜV fällig?
- Wie hoch ist derzeit der durchschnittliche Benzinverbrauch?
- Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit den Ölstand?

#### M2 Fragebogen: Gesundheitsvorsorge

- Wann waren Sie zum letzten Mal bei einer Krebsvorsorgeuntersuchung?
- Haben Sie eine Vorstellung davon, wie hoch ihr Blutdruck in Stresssituationen ist?
- Was wissen Sie über Ihre Leberwerte?
- Welchen Zustand hat Ihre Prostata?
- Haben Sie schon einmal Beklemmungen in der Herzgegend gespürt?
- Haben Sie im letzten Jahr schon einmal gearbeitet, obwohl Sie krank waren?

**M 3** 6 Regeln für eine gesunde Lebensweise (stichwortartig zusammengefasst nach A. Grün und M. Dufner)  
groß auf Wandzeitung übertragen

**Umgang mit Licht, Luft und Ordnung**

- Kultur des Wohnens pflegen
- Akustische Reize reduzieren
- Flut der Bilder kontrollieren

**Umgang mit Schlafen und Wachen**

- gesundes Maß für Schlafdauer
- Fernsehkonsum zurückfahren
- Nachtarbeit reduzieren

**Umgang mit Essen und Trinken**

- maßvolles, gesundes Essen und Trinken
- Essen und Trinken stilvoll genießen

**Umgang mit Körperausscheidungen**

- Achten auf Stuhlgang, und Wasserlassen
- Regelmäßig schwitzen, viel trinken

**Umgang mit Bewegung und Ruhe**

- Wechsel zwischen Anspannung und Muße
- Bewegungsausgleich schaffen

**Umgang mit Emotionen**

- Aggressionen aufarbeiten
- Sexualität leben und gestalten

## Referat : Männer und Gesundheit

Matthias Walter

### Männer und Gesundheit

Während sich 44 Prozent der Männer für schöne Frauen und 39 Prozent für Autos interessieren, liegt das Interesse an der eigenen Gesundheit im Schnitt bei 25 Prozent. Bei den unter 35-Jährigen sind es sogar nur 14 Prozent.

Dabei sind sie kränker als sie denken: Fast jeder Dritte leidet an Bluthochdruck (oder vermutet dies), fast jeder Vierte weiß/glaubt, dass etwas mit seiner Prostata nicht in Ordnung ist. Weit verbreitet sind koronare Herzkrankheiten, Hormonstörungen und Depressionen. Jeder fünfte Mann gibt zu, Erektionsprobleme zu kennen. Zwei Drittel haben Übergewicht. Am meisten sterben die Männer an Herz-Kreislauf-Krankheiten (44 Prozent). Jeder Mann war in den letzten zwölf Monaten im Schnitt neun Tage krank.

Doch es gilt das Motto „Durchhalten!“. Lieber krank arbeiten als gesund werden – das tun die Hälfte bis drei Viertel der Männer. Und die Do-it-yourself-Medizin steht hoch im Kurs: von Multivitamin-Präparaten bis Kopfschmerztabletten wird alles genommen, was frei verfügbar ist.

Zum Arzt gehen Männer erst, wenn es unumgänglich ist: Drei Viertel gehen erst dorthin, wenn es ihnen richtig schlecht geht. Bei den unter 35-Jährigen sind es sogar mehr als 85 Prozent.

„Die Folge ist, dass dieselben Männer, die bei ihrem Auto die Inspektionsintervalle peinlich genau einhalten, keine Systempflege, sondern Raubbau praktizieren, wenn es um ihren Körper geht“, klagt der Sexualmediziner Haydar Karatepe. Nur rund 25 Prozent der Männer nimmt das Angebot der Vorsorgeuntersuchungen wahr, bei Frauen sind es etwa die Hälfte.

„Das Schlimmste ist, dass Männer es nicht schaffen, die Krankheit von ihrer Gesamtpersönlichkeit abzukoppeln“, sagt die Andrologin (Männerärztin) Andrea Salzbrunn. „Deshalb frisst die Krankheit ihr Selbstwertgefühl auf.“ Und der Endokrinologe (Hormonforscher) Rolf-Dieter Hesch ergänzt: „Viele Männer können mit Krankheit nicht umgehen, weil sie ihren Körper nur als funktionierende Maschine erleben.“

### Schlechte Karten für Männer

Dass der Mann in Wahrheit das „schwache Geschlecht“ ist, belegen die Statistiken: Männer erkranken und sterben erheblich häufiger an Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden und Aids, ziehen sich mehr Geschlechtskrankheiten zu, rauchen und trinken exzessiver und machen 80 Prozent der Insassen deutscher Suchtkliniken aus. Schwachstellen des Mannes sind die Herzkranzgefäße (Infarkt), Gehirnarterien (Schlaganfall), und er leidet verstärkt an anderen Durchblutungsstörungen sowie an Leberzirrhose, Lungen- und Magenkrebs. In den Kliniken für chronisch Kranke liegen doppelt so viele Männer wie Frauen.

Das Drama des männlichen Geschlechts beginnt schon im Mutterleib. Die Abortheufigkeit ist bei männliche Föten höher als bei weiblichen. Dasselbe gilt für die Säuglingssterblichkeit: Jungen sterben häufiger als Mädchen.

Wenn man sich Statistiken über die Sterbefälle in Deutschland nach ausgewählten Todesursachen ansieht, fällt auf: Unabhängig vom Alter ist bei praktisch allen die Sterblichkeit vom Knaben bis zum männlichen Greis stets höher als bei dem weiblichen Alterspendant.

Besonders bedeutsam ist, dass die frühe Sterblichkeit des Mannes unter ganz unterschiedlichen historischen Bedingungen erhalten bleibt. Das Muster der frühen Sterblichkeit des Mannes gilt durch Jahrhunderte, durch Kriege und Seuchen und es gilt für alle Altersklassen.

Auch wenn sich die Gesamterwartung in den letzten Jahrzehnten deutlich erhöht hat, so bleibt der Abstand zwischen Männern und Frauen groß. Ein Mann in Deutschland wird gegenwärtig durchschnittlich fast 80 Jahre alt, eine Frau dagegen etwa 86,5. Die Differenz wird tendenziell noch größer. Verschiedene Hinweise aus der molekularen Genetik zeigen, dass die unterschiedliche genetische Ausstattung von Mann und Frau, vor allem repräsentiert durch die unterschiedlichen Geschlechtschromosomen, eine große Rolle für den Unterschied in der Lebenserwartung spielt. Sie wirkt sich bis ins Immunsystem und andere endokrine (hormonelle) Systeme aus.

Männer und Frauen sind medizinisch ziemlich verschiedene Wesen. Sie reagieren oft ganz anders auf die gleichen Medikamente. Sogar die Symptome bei Herzinfarkt können ganz unterschiedlich sein. Frauen werden wegen ihres stärkeren Immunsystems seltener von Grippe, Husten oder Schnupfen geplagt, aber häufiger von Rheuma, Multipler Sklerose und anderen Autoimmunkrankheiten heimgesucht.

### Geringere Lebenserwartung durch Gewalt im Hirn?

Einen besonders interessanten, wengleich umstrittenen Ansatz, verfolgt der Internist und Hormonspe-

zialist (Endokrinologe) Prof. Dr. Rolf-Dieter Hesch. Er ist Professor an der Uni Konstanz und Mitbegründer des Vereins „Hommage – Gesellschaft für Männergesundheit“ (siehe auch: [www.hommage.de](http://www.hommage.de)).

Er weist darauf hin, dass das männliche Y-Chromosom im Gehirn des Mannes eine Region aufbaut, in der Aggression und Gewaltbereitschaft hervorgebracht und an das übrige Gehirn weitergeleitet werden. Diese Region ist im so genannten Mandelkern, der Amygdala, konzentriert. Schon in der frühesten Embryonalentwicklung des Mannes beginnt die Prägung dieses Zentrums. Emotional wird es durch Erziehung und Umwelteinflüsse extrem beeinflusst. Hormonal wird die Amygdala nach der Pubertät durch den Anstieg des Testosterons gesteuert.

In der Amygdala ist das Erinnerungsvermögen für die Angst abgelegt. Das krankmachende Erlebnis und die krankhafte Verarbeitung von Angst können im männlichen Gehirn zur Gewalt führen. Das androgen-geprägte Gehirn ist evolutionsbiologisch seit langen Zeiten zur Gewalt prädisponiert. Hesch behauptet nun, „dass Gewalt gegen sich selbst und gegen andere der Hauptgrund für die konstante frühe Männersterblichkeit entlang der Menschheitsgeschichte ist.“

Wenn diese Behauptung stimmt, muss gefragt werden, welche krankmachenden Wirkungen Gewalt haben kann. Es ist durch viele Untersuchungen bekannt, dass emotionaler Stress zu einer vorzeitigen Schädigung wichtiger Gehirnstrukturen führen kann. Ebenso ist bekannt, dass physischer Stress zu einer vorzeitigen Schädigung von Erbmaterial führt.

Eine weitere Ursache für die frühe Sterblichkeit des Mannes gegenüber der Frau kommt noch hinzu. Die Frau hat einen Joker im evolutionsbiologischen Spiel der Gene: Dem Mann fehlt das zweite X-Chromosom, deshalb können krankheitsrisikotragende Erbveränderungen auf einem X-Gen vom Mann nicht kompensiert werden. Derzeit sind zirka 140 Krankheiten und Defekte im Zusammenhang mit dem X-Chromosom bekannt. Diesen Defekten ist der Mann schutzlos ausgeliefert und dies mag ein weiterer Grund für seine frühere Sterblichkeit sein. Der männliche Organismus häuft schneller und intensiver Schäden an biologischen Strukturen und Funktionen an als die Frau. Diese kann die genetischen Schwachstellen auf ihrem zweiten gesunden X-Chromosom kompensieren, nicht so der Mann.

Einige Forscher ziehen daraus das Fazit: Wahrscheinlich ist der männliche Körper von der Evolutionsbiologie gar nicht für ein langes Leben vorgesehen. Die Frau, so Hormonforscher Heinrich Schulte, sei als langlebiges biologisches Modell konzipiert, der Mann nur als „Wegwerfwesen“ von geringer Haltbarkeit. Biologisch macht das Sinn: Sobald der Mann Nachkommen gezeugt hatte, war er streng genommen überflüssig. „Am kürzeren Leben der Männer ist nicht nur ihr ungesunder und riskanter Lebenswandel schuld“, bestätigt der Verhaltensforscher Desmond Morris. „Auch das hat stammesgeschichtliche Gründe. Alte Jäger waren nichts wert. Sie waren nutzlose Esser. Die Großmütter hingegen waren enorm wichtig, weil sie sich um den Nachwuchs kümmerten.“ Die Ärztin Christiane Schrumenz sagt: „Männer sind auf 25 Lebensjahre ausgelegt. Dass sie einmal 65 würden, war nicht vorgesehen.“

### **Die männlichen Wechseljahre beginnen im Kopf**

„Bei Frauen ist es selbstverständlich, dass der Gynäkologe sie von der Pille bis über die Menopause hinaus betreut“, so der Hormonforscher Heinrich Schulte. „Bei Männern gibt es das nicht – und so werden Krankheiten durch Hormonmangel praktisch nicht diagnostiziert.“

Ob es allerdings so etwas gibt wie die „Wechseljahre des Mannes“ ist in der Fachwelt umstritten. Erneut ist es Prof. Rolf-Dieter Hesch, der hier eine herausragende und herausfordernde Position bezieht: Das männliche Klimakterium („Andropause“) führt, laut Hesch, nicht nur zu Muskelschwund, Schlafstörungen, Desinteresse am Sex, Gelenkschmerzen, Konzentrationsstörungen und depressiver Verstimmung; es peinigt seine Opfer auch mit Übergewicht, Herz-Kreislauf-Leiden, Osteoporose und Geisteschwäche.

Bei der Frau sind die Wechseljahre („Menopause“) ein fest programmierter Ablauf und nicht aufhaltbar. Das einzige Unregelmäßige daran ist das Eintrittsalter. Bei der Frau wird dieses Ereignis gesteuert von der Anzahl der Eizellen im Eierstock. Sind die Eizellen verbraucht, dann kommt die Frau ins Klimakterium. Die Wechseljahre der Frau fangen im Bauch an!

Wenn man sich die Lebenszyklen von Männern und Frauen und die damit einhergehenden hormonellen Veränderungen ansieht, fällt zunächst eines ins Auge: Die weiblichen Östrogene und Gestagene und das männliche Testosteron verhalten sich im Verlaufe des Lebens grundsätzlich unterschiedlich. Während die männlichen Hormone im Alter langsam abnehmen, kommt es bei der Frau während der Menopause zu einem abrupten Rückgang innerhalb kurzer Zeit.

Die Wechseljahre beim Mann beginnen im Kopf, sagt Prof. Hesch. Ein extrem stressbelastetes Leben wie in der westlichen Leistungsgesellschaft führt bei vielen Männern dazu, dass sie bereits in jungen Jahren die Hodenfunktion abstellen. Der Abfall des Testosterons ist ein schleicher Prozess, der sich über viele Jahre hinzieht: Mit durchschnittlich 60 Jahren hat der Mann nur noch etwa 30 Prozent seiner Hormonproduktion, die er als 30-Jähriger hatte.

Die Andropause äußert sich sehr vielfältig. Ab dem Alter von 40 Jahren beginnt der Körper des Mannes sich zu verändern. Das brachte man früher hauptsächlich mit beruflichen Dingen in Zusammenhang, was nicht falsch, aber nicht vollständig ist. Inzwischen weiß man, dass dieser Prozess stärker hormonell gesteuert wird. Das Hodenhormon Testosteron fehlt: Der Mann bekommt einen Bauch, hat keinen Hintern mehr in der Hose, verliert Haare, die Muskulatur schwindet dahin, die Tat- und Antriebskraft lässt nach.

### **Eigenzeit zurückgewinnen**

Wie kann man auf die Andropause richtig reagieren? Ganz wichtig ist es, dass Männer versuchen, wieder Eigenzeit für sich zurückzugewinnen. Die meisten Männer, die im Berufsleben stehen, haben heute eigentlich keine eigene Zeit mehr. Obwohl in der so genannten Freizeitgesellschaft immer weniger gearbeitet wird, nimmt die eigene Zeit, die ein Mann zum Erholen und Besinnen brauchten würde, kontinuierlich ab und der Freizeit-, Partnerschafts- und Familienstress zu. Dieses gestresste Leben führt dazu, dass die Hodenfunktion einknickt.

Ein besondere Reaktion auf die Andropause verfolgt Prof. Dr. Rolf-Dieter Hesch. Er nennt die Absenkung des Testosteronspiegels, ausgelöst durch Hodeninsuffizienz, den „komplexen Androgenmangel“. fünf bis zehn Millionen Männer sind davon betroffen, die Dunkelziffer sehr viel höher, sagt Hesch.

Es handelt sich dabei nicht nur um ein körperliches, sondern auch um ein „biografisches Leiden“, so Hesch. Permanente körperliche und psychische Überforderung, vor allem Frustration im beruflichen und persönlichen Leben führen in der Mitte des Lebens zum komplexen Androgenmangel. Die biografischen Nöte werden aber fast immer negiert. Libido- und Potenzstörungen erschüttern das Selbstwertgefühl, rufen aber sofort Fluchtreaktionen hervor. Selten wird ein Arzt aufgesucht. Dermatologen und Urologen sind zudem häufig überfordert, da ihnen klinisch-wissenschaftlich das Krankheitsbild und seine Hormondiagnostik nicht bekannt ist. Mitschuldig sind klaffende Wissenslücken, denn das männliche Klimakterium ist der Wissenschaft in weiten Bereichen immer noch ein Rätsel, ebenso wie Wirkung und Zusammenspiel der Hormone, deren Versiegen für den Kräfteverfall verantwortlich ist.

Als Therapie werden oft unkritisch verschiedene Medikamente verordnet, die wenig helfen. Unspezifische „Kreislaufprobleme“, vegetative Beschwerden, Leistungsmangel und Versagen in der Sexualität werden meist durch Erhöhung der Leistungsforderung beantwortet, sie gelingt aber nicht mehr gut.

Der Mann flieht aus diesem Leiden fast immer in berufliche, freizeitleiche, politische oder ehrenamtliche Surrogatbefriedigungen, da er weder sich selbst noch seiner Partnerin gewohnt ist, Rechenschaft abzugeben. Zudem ist er noch seltener dazu bereit, Lebensstiländerungen sinnvoll umzusetzen.

Hormonmangel trifft die Männer jedoch im Kern. Das Testosteron, so Rolf-Dieter Hesch, „macht den Mann aus, lässt ihn denken, handeln und fühlen“. „Mit Testosteronmangel lebt ein Mann nur zu 35 Prozent.“ Hesch plädiert dafür, die Konzentration des Hormons im Blut, die ab 40 Jahren um rund ein Prozent pro Jahr nachlässt, im Alter wieder auf eine „Wohlfühlkonzentration“ zu bringen. Denn Testosteron verwandelt nicht nur „einen jämmerlichen depressiven Waschlappen in einen aktiven Mann“ (Hesch), es macht froh, kreativ, zehrt an Fettpolstern und schenkt Antrieb samt Lebensfreude.

Eine Möglichkeit ist die Hormonsubstitution. Im Wesentlichen gibt es die Möglichkeit der Injektion von Testosteron-Depotpräparaten oder ein Testosteronpflaster bzw. -gel. Langzeitstudien gibt es allerdings für alle diese Therapien noch nicht; über mögliche Schädigungen (Leber, Prostata, Krebs) liegen zu wenig Informationen vor. Denn das Testosteron hat, so Hesch, auch „seine dunklen Seiten“. Es kann „schlafende“ Prostatakarzinome aktivieren und steht im Verdacht, die Herzkranzgefäße zu verengen. Stichhaltige Beweise dafür gibt es ebenso wenig wie für das Gegenteil. Unter den Medizinern tobt deshalb ein Gelehrtenstreit, ob ältere Männer angesichts der Tatsache, dass das Hormon so wenig erforscht ist, überhaupt zusätzliche Gaben von Testosteron erhalten sollen.

Folie 1

# „Ich bin doch kerngesund!“ Männer und Gesundheit



- ⇒ 44 % der Männer interessieren sich für schöne Frauen und Musik.
- ⇒ 25 % interessieren sich für ihre Gesundheit (bei Männern unter 35: nur 14 %).
- ⇒ 25 % der Männer gehen zur Krebsvorsorge (Frauen: 50 %).
- ⇒ 32 % leiden an Bluthochdruck (oder vermuten es).
- ⇒ 24 % wissen/glauben, dass sie Prostataprobleme haben.
- ⇒ 66 % haben Übergewicht.
- ⇒ 44 % der Männer sterben an Herz-Kreislauf-Krankheiten.
- ⇒ 50 % (in anderen Umfragen: 77 %) haben im letzten Jahr mehrmals krank gearbeitet.
- ⇒ 75 % gehen erst zum Arzt, wenn es ihnen richtig schlecht geht (bei Männern unter 35: 85 %).

Folie 2

## „Neandertaler in Jeans und Nadelstreifenanzug“? Männer und Krankheit

- ➔ Alle Experten sagen: Der Mann ist wehleidiger als die Frau.
- ➔ Frauen sind die „Gesundheitswächterinnen“ der Männer und sorgen nebenher für sich selbst.
- ➔ Wehleidigkeit wird dem Mann von der Frau adressiert; sie bindet ihn dadurch an Familie und Nachwuchs.
- ➔ Der Mann gilt als „sekundärer Krankheitsgewinnler“; er erfüllt sich dadurch Wünsche, die ihm als Gesunder nicht erfüllt würden.
- ➔ Der Mann macht seine Krankheit zur Probe für die Qualität der Partnerschaft.
- ➔ Der Mann schafft es nicht, Krankheit von seiner Gesamtpersönlichkeit abzukoppeln; sie frisst das Selbstwertgefühl auf, weil er den Körper als funktionierende Maschine versteht, die schnell repariert werden kann/muss.
- ➔ Die Wehleidigkeit und ihre Verhaltensmuster werden von einer „steinzeitlichen Programmierung“ gesteuert, die in den Männern immer noch aktiv ist (Irenäus Eibl-Eibesfeldt):
  - Ein Arztbesuch produziert den Stress der Abhängigkeit. „Abhängigkeit können wir nur schwer verkraften, denn die gab es in der steinzeitlichen Kleingemeinschaft nicht. Dort stand jeder auf eigenen Füßen.“
  - Wer krank ist, erlebt und zeigt Schwäche. „Wer damals Schwäche zeigte, wurde schnell zum Opfer, und sogar heute noch fordert Angriffe heraus, wer Schwäche demonstriert. Deshalb sind wir programmiert, unser Gesicht zu wahren und hart zu wirken!“
  - Medizinische Vorsorge wird als „unmännlich“ empfunden. „Der Steinzeitmensch hatte keine Wahl, als die Krankheitssymptome zu unterdrücken. Um nicht zu verhungern, musste er so lange auf Jagd gehen, wie es ging. Folge: Dieselben Männer, die bei ihrem Auto die Inspektionsintervalle peinlich genau einhalten, praktizieren Raubbau, wenn es um ihren Körper geht. Sie fühlen sich um so männlicher, je weniger sie auf ihren Körper achten.“

## Kurze Geschichte der Zeit

Vorschlag für einen Männerabend  
von Siegfried Mayer

Ein Abend über Schöpfungsglaube und Naturwissenschaft  
(Siehe Jürgen Morgenstern, Werkheft zum Männersonntag 2002)

### 1 Vorüberlegungen

Das Lebensgefühl hat sehr viel mit dem persönlichen Zeitgefühl zu tun. Es gibt Phasen, wo wir den Eindruck haben, die Zeit läuft uns davon, und dann wieder Momente, in denen die Zeit stillzustehen scheint. Unser Zeit-empfinden beeinflusst ganz entscheidend unser Wohl-empfinden. Die Geschwindigkeit der Lebensrhythmen wird vom Kind ganz anders erlebt als vom alten Menschen. Manchmal wollen wir das Rad der Zeit am liebsten noch einmal zurückdrehen. Ausgehend von diesen subjektiven Beobachtungen von Zeit könnte es für eine Männerrunde einmal interessant sein, sich grundsätzlich mit dem Stand der Naturwissenschaften zu Fragen nach der Endlichkeit oder Grenzenlosigkeit von Zeit und Universum zu beschäftigen.

### 2 Voraussetzungen und Material

#### 2.1 Das Buch „Die illustrierte kurze Geschichte der Zeit“ von Stephen Hawking

Basis für diese Auseinandersetzung könnte das Buch von Stephen Hawking „Die illustrierte kurze Geschichte der Zeit“ sein (erschienen bei rororo, ISBN 3 499 61487 1 zum Preis von 14,90 Euro). Dieses Buch ist wohl der absolute Bestseller unter den Sachbüchern. Darin versucht ein bedeutender Physiker unserer Tage, der an den Rollstuhl gefesselte Stephen Hawking, populärwissenschaftlich ein Bild vom heutigen Stand der Wissenschaft zu der uralten Frage zu geben, „was die Welt im innersten zusammenhält“, Aussagen zur Herkunft und Zukunft des Universums zu machen und die Naturgesetze darzustellen, mit denen heute versucht wird, unsere Welt und den Kosmos zu verstehen. Die Frage nach der Rolle eines Schöpfergottes taucht in diesem Buch immer wieder auf und zwingt den Leser, seinen Glauben zu hinterfragen.

#### 2.2 Die CD „Eine kurze Geschichte der Zeit – interaktives Abenteuer“

von United Soft Media, beziehbar kostenlos als Beilage zu „PC-Welt“ 12/2001 oder unter „<http://www.usm.de>“ für 19,90 Euro. Zum Ausleihen kann man sich auch ans Bildungswerk wenden. Zur Verwendung an einem Gruppenabend sollte ein leistungsfähiges Notebook und ein Beamer zur Verfügung stehen.

#### 2.3 Der „Referent“

Er sollte das Buch von S. Hawking sorgfältig durchgearbeitet haben. Die Lektüre ist hochinteressant, aber nicht ganz einfach. Ideal wäre der Hobbyastronom oder der Physiklehrer in Ihren Reihen. Bei der Multimedia-CD muss man auch erst durch einige Spielereien hinter die Struktur des Inhalts kommen.

### 3 Ablauf des Männerabends

Schritt	Inhalt
1	Begrüßung und Einführung: „Keine Zeit, die Zeit läuft mir weg, die Zeit scheint still zu stehen, die Zeit rast, am Anfang der Zeiten, am Ende der Zeiten“ > Was ist es mit der Zeit?
2	Männer werden aufgefordert, mit Papier und Filzschreibern ihren persönlichen Lebens-(Zeit-Pfeil) zu zeichnen. Der kann linear sein, aber auch gekrümmt, wellenförmig. Wichtig ist, dass auf dem Zeitpfeil wichtige biografische Ereignisse vermerkt sind und das Zeitgefühl sichtbar wird. Wo wird Ihr Zeitpfeil enden? Jeder aus der Runde sollte Gelegenheit bekommen, seinen Zeitpfeil kurz zu erläutern. Übergang zum Inhalt des Buchs von Stephen Hawking: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Ist alles mehr oder weniger vorherbestimmt? Viele Menschen wer-

den dabei zu der grundsätzlichen Frage nach der Stellung des Menschen im Universum geführt und nicht wenige haben deshalb dem christlichen Glauben den Rücken gekehrt, weil sie nicht mehr an die Einmaligkeit des Menschen glauben können.

3

### Das Buch und die CD vorstellen

Um den Zielpunkt der Gedanken von S. Hawking zunächst zu erfassen, aus der CD Auszüge aus dem ersten Kapitel und das Schlusskapitel einspielen.

Fragen festhalten:

1. Ist das Universum unendlich oder begrenzt oder endlich und unbegrenzt in sich seiend?
2. Hat die Raumzeit (vierdimensional) einen Anfang, den Urknall?
3. Gibt es etwas vor dem Anfang?
4. Wird die heutige Expansionsbewegung der Raumzeit einmal zum Stillstand kommen, sodass das Universum wieder in sich zusammenstürzt?
5. Liefere dann die Zeit wieder rückwärts?
6. Welchen Platz im Kosmos nehmen wir ein?
7. Gibt es die Vereinheitlichung aller physikalischen Teiltheorien zu einer umfassenden Gesamtheorie, die unser Universum erklärbar macht?
8. Haben die atemberaubenden Modelle der Astronomen Gott endgültig von seinem Thron gestoßen?

4

### Einige Antworten aus dem Buch von Stephen Hawking

Vermittelt über die CD. Es können nur Ausschnitte dargeboten werden, die für weiter Interessierte zu einer persönliche Auseinandersetzung mit dem ganzen Buch anregen sollen.

1. Vorschlag:

Kapitel 8 „Der Ursprung und das Schicksal des Universums – der Urknall“

In diesem Kapitel geht es vorrangig um die Frage, ob es einen definitiven Anfang des Universums, also eine so genannte Singularität, ein absolut einmaliges Geschehen gab, auf das keine Naturgesetze passen, also auch die Einsteinsche Relativitätstheorie versagen muss? Dieses Kapitel enthält den schwer verstehbaren, aber wichtigen Versuch, das Universum als etwas ohne Singularität, ohne Grenzen darzustellen. Die Zeit wird dabei mathematisch als vierte Dimension mit Hilfe eines mathematischen Tricks der imaginären Zahlen den Raumdimensionen vollkommen gleichgestellt. Damit kann man die Historie des Universums gedanklich herunterholen in eine dreidimensionale Vorstellung einer Weltkugel. Die Zeitachse ist dabei die Verbindung von Nord- und Südpol und die Durchmesser der Breitengrade die Ausdehnung des Universums in Abhängigkeit von der imaginären Zeit. Zunächst dehnt sich dabei also das Universum aus, dann zieht es sich wieder zusammen, am Südpol hat es wieder die unendlich kleine Ausdehnung eines Punktes. Da die beiden Pole des Modells aber keinerlei Besonderheiten aufweisen und Punkte sind wie jeder andere auf der Kugeloberfläche, entfällt die Singularität. Es muss also eine Theorie geben, die auch für diese Punkte gilt. Den Gedanken-sprung, den wir bei dieser „Keine-Grenzen-These“ machen müssen, muss ein zweidimensionales Tier, z.B. eine unendlich flache Wanze, die keinerlei Sensorik für die dritte Dimension eines Raumes hat, auch machen, will es sich erklären, warum sie, auf einer Kugel losmarschierend, plötzlich wieder an der gleichen Stelle heraus kommt, ohne an einen Rand einer Fläche gelangt zu sein. Sie muss, obwohl sie kein Sinnesorgan dafür hat, eine Mathematik des deridimensionalen Raums, wie die eines mindestens vierdimensionalen Raums, die Raumzeit, entwickeln. Dieses Kapitel endet in der Feststellung: „Doch wenn das Universum völlig in sich abgeschlossen ist, wenn es wirklich keine Grenze und keinen Rand

hat, dann hätte es auch weder einen Anfang noch ein Ende. Es würde einfach SEIN. Wo wäre dann noch Raum für einen Schöpfer?

2. Vorschlag:  
Kapitel 9 „Der Zeitpfeil“

Dieses Kapitel beginnt mit der Feststellung, dass es die absolute Zeit nicht gibt. Es macht die befremdliche Feststellung, dass jeder Beobachter sein eigenes Zeitmaß hat. Auf der CD findet man dazu eine Erläuterung im zweiten Sechseck. (Die Relativitätsstraße und darin im Unterkapitel rechts oben. Die komplette Darstellung der Relativitätsstraße ist ohne Zusatzerläuterung vielleicht zu schwierig.) Sie führt dann den Gedanken weiter, der in Kapitel 8 mit der Einführung der imaginären Zeit gemacht wurde. In der Vorstellung der imaginären Zeitdimension ist die Unterscheidung von Vorwärts und Rückwärts im Sinne von Gegenwart und Zukunft nicht sinnvoll. Dagegen ist diese Unterscheidung in der realen Zeit von elementarer Bedeutung. Woher kommt der Unterschied zwischen Vergangenheit und Zukunft? Wer legt die Richtung fest, in die die Zukunft geht? Warum erinnern wir uns an Vergangenes, aber nicht an die Zukunft?

Hawking stellt drei Zeitpfeile vor:

1. Den thermodynamischen Zeitpfeil,
2. den psychologischen Zeitpfeil und
3. den kosmologischen Zeitpfeil.

Eine entscheidende Folgerung daraus ist, dass in der zweiten Phase der Entwicklung des Universums, der Kontraktionsphase, menschliche Intelligenz nicht mehr existieren kann, weil es keinen ausgeprägten thermodynamischen Zeitpfeil mehr gibt und damit auch keinen psychologischen Zeitpfeil.

5 Diskussion über die Frage, wo sich Erkenntnisse der modernen Physik mit unserem Glauben reiben.

Einige Stichworte:

- Schöpfer Himmels und der Erde
- Ende der Zeiten
- Wiederkunft
- von Ewigkeit zu Ewigkeit, ewiges Leben
- Gottes Eingreifen in die Weltgeschichte
- Einmaligkeit des Menschen

(Dieser Abschnitt könnte aber auch an einem gesonderten Abend ausführlicher behandelt werden, in dem die theologische Bedeutung dieser Begriffe gründlicher beleuchtet werden kann.)

6 **Abschluss**

Den Abschluss des Abends soll ein biblischer Impuls bilden. Ein Bibeltext mit Bezügen zur Zeit und damit zur Frage nach dem Woher und Wohin des Menschen soll gelesen werden (z.B. Jesus und Nikodemus, Joh. 3,1-21). In einem Blitzlicht äußern sich die Männer zu den Bildern in diesem Text, die mit Zeit zu tun haben: z.B. Zeit zurück drehen, von Neuem geboren werden, Finsternis und Licht, ewiges Leben. Der Leiter des Abends wird versuchen, die ganz andere Dimension des Glaubens aufblitzen zu lassen.

## Auf zu neuen Ufern

Vorschlag für einen Männerabend mit Bibelarbeit  
zum Kampf des Jakob an der Jabbokfurt (1. Mose 32,23-33)  
von Siegfried Mayer

### Vorbemerkung:

Übergänge von einer Lebensphase in die andere verlaufen bei Männern im Allgemeinen wesentlich schroffer als bei Frauen, z.B. wird eine junge Frau durch die Schwangerschaft emotional viel intensiver und langfristiger auf ihre Elternrolle eingestimmt als dies bei den meisten jungen Männern der Fall ist. Für die nicht berufstätigen Frauen entfällt der für Männer oft sehr problematische Übergang in den Ruhestand. Berufstätige Frauen sind infolge einer in der Regel wesentlich unsteteren Erwerbsbiografie auf den Übergang in den Ruhestand meist viel besser vorbereitet. Weil es bei der Bewältigung von Übergängen um ganz persönliche – oft mit Ängsten besetzte – Erfahrungen geht, ist das vertrauensvolle Gespräch darüber gerade unter Männern wichtig.

Hier könnte die Betrachtung einer Umbruchgeschichte der Bibel hilfreich sein. Der Vorschlag entfaltet die Geschichte von Jakob an der Jabbokfurt in fünf Bildern und wirft dazu die wesentlichen Fragen auf.

### Einstieg:

Man könnte mit dem Erzählen eines Traumes einsteigen. Jeder kennt das: Eine unruhige Nacht, schweißgebadet wacht man aus einem schweren Traum auf, schemenhaft taucht das Traumgeschehen aus dem Unterbewusstsein auf, zum Beispiel so:

*„Eine fröhliche Runde, in der man sich angeregt unterhält. Plötzlich unter mir die Öffnung eines Rohrs. Ich rutsche hinein und steil geht es im Dunkel hinab. Die Luft ist kalt und feucht. Am unteren Rand des Rohrs komme ich zum Halten. Im Dämmerlicht kann ich einen Keller erkennen, der mit Wasser gefüllt ist. Ganz weit am anderen Ende schimmert ein fahles Licht durch ein kleines Fenster. Am inneren Kampf, ob ich mich nun vom Rand der Röhre aus ins Wasser gleiten lassen und zu diesem Fenster schwimmen oder auf Hilfe von oben warten sollte, wache ich auf.“*

Träume sind Signale. Signale zum Beispiel dass ein Umbruch, ein Übergang ansteht und dass das Unterbewusste sich bereits damit beschäftigt.

Schon seit Menschengedenken erzählen sich die Menschen Geschichten, in denen Umbrüche und Übergangszeiten bewältigt werden müssen. Geschichten, in denen sie ihre Erfahrungen mit ihrem Schicksal, ihrem Glück und ihrem Leid, mit Recht und Unrecht, mit Liebe und Gewalt zum Ausdruck bringen wollen. In den alten Volksmärchen finden wir dies. Und in der Bibel finden wir einen ganzen Schatz solcher Geschichten. In ihnen geht es noch um mehr: Es geht in all dem um die Erfahrungen mit Gott, dem unendlich fernen und doch so nahen, dem zornigen und freundlich liebenden. Die Geschichte von Jakobs Kampf an der Jabbokfurt z.B. ist solch eine sehr alte Geschichte – sie hat ihren Ursprung in mythischer Vorzeit, also vor drei- bis viertausend Jahren, wurde unzählige Male weiter erzählt und schließlich aufgeschrieben. Wenn kluge Zeitgenossen dann sagen, das sind doch alles nur Phantasien, das hat alles so nicht stattgefunden, dann sollten sie sich klar machen, dass es bei allem, was in der Bibel aufgeschrieben ist, immer um viel mehr geht als um eine in unserem modernen Sinn historisch korrekte Berichterstattung, sondern immer darum, Erfahrungen mit Gott den Mitmenschen als Deutungsmuster für ihr eigenes Leben anzubieten.

Wir wollen sehen, ob die Geschichte von Jakob an der Jabbokfurt uns Deutungsmuster für unsere Träume liefern kann.

### Gesprächsverlauf:

Text lesen (1. Mose 32,23-33)

Betrachten wir die einzelnen Bilder dieser Erzählung und lassen wir uns durch sie zu einem Gespräch anregen.

## 1. Jakob lässt seine Existenz bei Laban, seinem Schwiegervater, hinter sich und bricht auf, um in seine Heimat zurückzukehren.

Jakob hat sich zum erfolgreichen Viehzüchter empor gearbeitet. Der clevere Unternehmer, der sich zu einem geschickten Zeitpunkt das Erbe und dann den Segen erschlichen hatte und zum Schluss dem Laban noch die besten Tiere ausspannte. Nicht Unrechtes, was er da gemacht hatte, aber clever war er schon, der Vertrag, den er mit Laban aushandelte: Alle weißen Schafe für dich, alle schwarzen und gesprenkelten für mich. Dann sorgt er durch Zucht, durch Kreuzung von weißen und schwarzen Schafen dafür, dass vor allem kräftige, gesunde gesprenkelte Schafe geboren werden. So wird seine Herde groß und stark. So verschafft er sich Erfolg und Anerkennung.

Jakob ist der Urtyp des Menschen, der sich den Platz an der Sonne mit allen Mitteln erkämpft hatte. Doch irgendwann einmal muss er gespürt haben, dass auf diesem Wege ein Leben nicht „rund“ und „ganz“ werden kann. Er begann an der Unversöhntheit seines Lebens zu leiden. Er erkannte, dass es einen Unterschied gibt zwischen Erfolg und Anerkennung auf der einen und Segen auf der anderen Seite. Und er weiß, er muss zurück in seine Heimat. Ohne die Versöhnung mit seinem Bruder Essau bliebe sein Leben auf der Strecke.

Ohne eine Versöhnung mit dem alten Leben gibt es kein neues. Unversöhntes umklammert uns und blockiert Schritte in die Zukunft!

*An welchen Übergängen stehen wir gerade oder sehen sie auf uns zu kommen? Einstieg in den Beruf? Eingehen einer Partnerschaft? Übergang in den Ruhestand? Auszug aus der Wohnung in ein Altenheim? Was an Unbewältigtem schleppen wir als Last noch mit? Was hindert uns, frei und unbeschwert Schritte ins Neuland zu wagen?*

Neben dieser Sichtweise – Jakob als cleverer Selfmademan – gibt es noch die andere, die näher am Text bleibt: Jakob trotz all seiner Schlitzohrigkeit als der Gesegnete (was in der Bibel durchaus auch gesegnet mit materiellen Gütern heißt), als der, der Gott auf seiner Seite hat.

*So gesehen drängt sich die eng mit dem Pietismus verbundene Frage auf, ob wir nicht deshalb mit viel Kraftaufwand und mit der nötigen Tüchtigkeit um den Erfolg kämpfen, weil wir uns des Segens versichern wollen, der sich dann in einer wohl geordneten Existenz und in Wohlstand zeigen muss. Was ist Gabe Gottes und damit „Leichtigkeit des Sein“ und was ist mit eigener Anstrengung erkämpftes Wohlergehen?*

## 2. Bild: Flussüberquerung

Ein Fluss ist zu überqueren. Eine Grenze zu überschreiten. Noch ist Jakob getrennt durch diese Grenze vom Gebiet des Essau. Jakob wird mehrfach als ein überlegt und umsichtig Handelnder geschildert (z.B. 1. Mose 30,25ff). Aber nun beginnt er, der Überlegene, der Erfolgsmensch, sich vor seinem unbeholfenen Bruder zu fürchten. Immer stärker holt ihn seine Vergangenheit ein. Doch immer noch versucht er, mit Taktik und Schläue Herr der Situation zu bleiben. Mit allerlei Geschenken versucht er, sich aus der Schuld heraus zu kaufen.

Als er seine Familie über die Furt gebracht hat, ist es Abend. Aber Jakob merkt: So billig kommt er nicht weg. Er geht allein noch einmal zurück ans andere Ufer. Allein mit sich selbst, ruft er Gott an und erinnert ihn an seinen Segen. Doch Gott antwortet nicht.

*Gibt es in solchen Situationen des Umbruchs für Männer typische Verhaltensweisen? Wo merken wir, dass unsere gewohnten Strategien, und Absicherungsmaßnahmen zu kurz greifen?*

## 3. Bild: Der Kampf

Plötzlich taucht ein Mann auf. Woher kommt er? Wir erfahren es nicht. Das ist auch gar nicht wichtig, denn schon längst ist diese Geschichte eine Geschichte des Kampfes Jakobs mit sich selbst geworden. Mit der Angst in ihm selbst. Die Schlucht, der Fluss, der Flussdämon, der in allen alten Geschichten die Furt bewacht, der Kampf – alles zuerst in mir selbst, mein innerer Kampf um die Zukunft, um ein Weiterleben, das sich lohnt.

Der Mann, mit dem da Jakob kämpft, man kann ihn zunächst als einen sehen, der steht für die eigene Angst.

*Was sind unsere Ängste beim Überschreiten einer „Lebensfurt“? Gibt es für uns auch die Angst, den Segen zu verlieren? Was bedeutet uns die Bitte: „Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn!“*

Aber auf dem Hintergrund der nach dem Kampf gewonnenen Erkenntnis des Jakob, mit Gott gerungen zu haben, fragen wir uns:

*Was heißt es, mit Gott um den Segen zu ringen? Stellt Gott sich mir unter Umständen entgegen? Wie gehen wir Männer um mit Niederlagen, Krankheit, Verlust der Arbeitsstelle ...?*

#### 4. Bild: Die Kampfunde

Bei Jakob geht dieser Kampf nicht ohne Verletzung ab. Die Hüfte ist ausgerenkt. Und daran wird er sein Leben lang zu tragen haben.

Man kann dieses Bild so interpretieren:

Die eigene Kraft und Geschicklichkeit wird nicht bis ans Ende reichen. Nur der Segen, Gottes Fürsorge kann durchtragen.

Und Gesegnet-Werden hat auch die Seite, dass eine Verletzung zurück bleibt.

*Signale der Begrenzung, des Verlusts an Lebensqualität als Hinweise für die Abhängigkeit von Gottes Segen. Gibt es Signale, die uns auf Gott zurückwerfen? Kann man das so verstehen? Kann es sein, dass gerade Verletzte die Gesegneten sind? Dass Verletzungen uns reifer machen, weil sie uns Gott in die Arme treiben und so zu Segensempfängern und -trägern machen?*

#### 5. Bild: Der Namenstausch – Jakob, der Verwandelte

Jakob muss seinen Namen preisgeben. Wenn es in diesen alten biblischen Geschichten um Namen geht, muss man hellhörig werden. Namensgebung in der Bibel ist immer Sinngebung, Sinnbestimmung. Wenn Jakob seinen Namen nennt – Jakob = „Betrüger, der Spalter, der Zwietracht Säende“ –, dann gibt er ein Stück seiner Identität preis. Er wird sich dabei selbst bewusst, wo er steht.

Bevor Jakob nach seinem nächtlichen Kampf mit dem Unbekannten den Ort verlässt, will er umgekehrt nun auch den Namen des Mannes wissen, mit dem er diesen entscheidenden Kampf gekämpft hat. Er bekommt keine Antwort, nur die Gegenfrage: „Warum fragst du nach meinem Namen?“

Man kann das so verstehen, dass uns da am Ende der Geschichte bewusst gemacht werden soll, dass wir als Menschen nicht über Gott verfügen können, dass Segen nicht erzwungen, letzte Sicherheit nicht zu haben ist. Es bleibt im Unklaren, wer uns da gesegnet hat.

Man kann diese Gegenfrage aber auch so hören: „Was fragst du denn, du weißt es doch“. Für Jakob jedenfalls war das klar und deshalb nannte er den für ihn lebensentscheidenden Ort „Penuel“ (Gottes-gesicht – ich habe Gott gesehen). Er hat die Erfahrung gemacht: An meiner Lebenswende hatte ich es mit Gott zu tun. Mein Leben baut ab jetzt auf ihn und sonst auf nichts.

Von nun an, nachdem Jakob in die Tiefen seines Lebens hineingesehen und trotzdem die Hoffnung auf den Segen nicht aufgegeben hat, bekommt er einen neuen Namen: Israel, der Gottesstreiter, der sich den Segen erkämpft hat.

Es bleibt aber nicht beim Wechsel des Namens. Jakob ist auch in seinem Handeln ein ganz anderer geworden. Schauen wir uns an, wie sich nun die Begegnung mit Esau nach seinem Kampf am Jakob zugetragen hat und vergleichen sie mit seinen Überlegungen vor diesem entscheidenden Einschnitt (1. Mose 32 und 1. Mose 33).

*Jakob ist nach diesem Kampf ein ganz anderer: Woran zeigt sich das?*

Jörg Zink hat seine Bibelarbeit zu dieser Geschichte auf dem Kirchentag in Berlin 2003 mit acht Doppelsätzen geschlossen, in denen er ganz dicht und komprimiert zum Ausdruck bringen wollte, was diese Geschichte mit ihm gemacht hat und immer wieder machen will:

Wenn mich einer fragt, wer ich bin, so kann ich sagen:  
Ich weiß es nicht. Es ist aber einer, der es weiß.

Ich weiß nicht, was mich erwartet.  
Es ist aber einer, der es weiß.

Ich muss mich nicht selbst um mein Fortkommen sorgen.  
Ich bin geführt und gehalten.

Ich muss kein Held sein und kein toller Hecht.  
Ich habe meinen Wert anderswo her.

Ich bin ein Sack, in dem sich viele Fehler und Versäumnisse gesammelt haben.  
Aber ich brauche nicht zu bleiben, was ich bin.  
Mir steht eine Wandlung bevor.

Ich ängstige mich nicht.  
Ich stehe in Gottes Hand und werde in ihr bleiben.

Es ist viel Unruhe in mir und viel Zerissenheit.  
Aber ich lebe im Frieden.

Ich bin nicht mehr von mir selbst festgehalten.  
Ich bin ein freier Mensch. Ich kann aufatmen und leben.

*Bevor diese Sätze den Abend beschließen, werden die Männer gebeten, selbst für sich persönlich solch einen Doppelsatz zu formulieren. Wie könnte sich bei mir eine Veränderung zeigen, die auf dem Vertrauen auf Gottes Segen beruht?*

*Sie schreiben diesen Doppelsatz und das Namenspaar auf eine Karte. (z.B. Vorder- und Rückseite). Dann werden die Karten eingesammelt, gemischt und wieder ausgeteilt. Jeder liest nun die Karte vor.*

### Schluss:

Anrührend, wie diese Geschichte endet, nämlich mit einer Anweisung für die jüdische Küche: „Daher essen die Israeliten nicht das Muskelstück auf dem Gelenk der Hüfte bis auf den heutigen Tag.“ Man kann sich gut vorstellen, wie in einem koscheren jüdischen Haus Kinder eines Tags fragen: „Mutti, warum kann man das nicht mitessen?“ Und sie werden nicht mit der Antwort zufrieden sein: „Weil man das eben nicht macht!“ Da muss dann schon die ganze Geschichte erzählt werden. Wie erzählen wir diese Geschichte weiter? Uns selbst oder vielleicht einem zweifelnden Menschen, der an solch einer Grenzerfahrung steht?

Text von Jörg Zink zum Weiterdenken mitgeben.

## Literaturtipps I

von Matthias Walter

**Bly, Robert: Eisenhans – Ein Buch über Männer, rororo Taschenbücher Nr. 62015. Rowohlt Verlag 2005, 384 Seiten, kartoniert, 9,90 Euro.**

Blys „Eisenhans“ gilt als Kultbuch der neuen Männerbewegung. Ausgehend vom Grimmschen Märchen, das er in allen Details auslegt, entwickelt er einen mythisch-mystischen Weg zum neuen Mannsein. Ein wichtiger Schritt ist die Initiation: Die „alten Männer“ sollen als Lehrer ihre Erfahrungen an Jungen weitergeben. Empfehlenswert für alle, die sich auf diesen besonderen Weg einlassen wollen. Bly ist Lyriker, Erzähler, Übersetzer und Redner. Er ist Impulsgeber für die us-amerikanische Männerbewegung und Leiter von Workshops zum Thema.

**Eldredge, John: Der ungezähmte Mann. Brunnen Verlag 2003, 285 Seiten, gebunden, 16,95 Euro.**

John Eldredge, ehemaliger Schauspieler, Familienvater und christlicher Lebensberater aus den USA, ermutigt seine Leser, sich auf ihren Wert, ihre Würde und vor allem auf ihre Kraft zu besinnen. In seinem Buch möchte er Wege „zu einer neuen Männlichkeit“ aufzeigen: Heraus aus den alten Zwängen eines angepassten Männerlebens, weg von dem willfährigen Erfüllungsgehilfen, der sich den Wünschen der Gesellschaft und der Frauen stromlinienförmig anpasst. An dem Buch, das auf amerikanische Art mit vielen persönlichen Beispielen und locker daher kommt, stört mich seine allzu kämpferische, ja militärische Sprache. Er redet von „echter Männlichkeit“ und behauptet, dass Männer erst dann glücklich sind, wenn sie in ihrer Arbeit, in der Liebe und im spirituellen Leben Abenteurer sind. Ich frage mich: Wollen die Frauen wirklich den Mann haben, der dabei herauskommt? Andererseits ist Eldredges Buch aber auch faszinierend, weil es befreit und ermutigt.

**Grün, Anselm: Kämpfen und Lieben. Vier Türme Verlag 2003, 189 Seiten, gebunden, 16 Euro.**

Grün setzt – entgegen dem Buchtitel – auf die „sanfte Tour“. Er geht 18 biblischen Männergestalten nach und zeigt an ihnen die Themen des heutigen Männerlebens auf. Grün bietet hervorragende und für mich teilweise ganz neue Interpretationen von Adam bis Jesus. Ich bin erstaunt, wie genau ein Mönch wie Anselm Grün die Lebenswirklichkeit heutiger Männer kennt. Er hat als Seelsorger mit vielen Männern zu tun, und seine Mönchsgemeinschaft ist eben auch eine Männergesellschaft, in der alle Männer-Typen vorkommen. Wer behutsame, differenzierte und ungeheuer spannende Einsichten in biblische Männerbilder haben will, wer sich daran selbst messen und weiterentwickeln will, der sollte dieses Buch kaufen. Es bietet außerdem Stoff für viele gute Männergruppen-Stunden.

**Hofer, Markus u.a. (Hrsg.): Vater, Sohn und Männlichkeit. Verlagsanstalt Tyrolia 2001, 159 Seiten, kartoniert, 10,50 Euro.**

Das Buch dokumentiert die zweite Österreichische Männerntagung. Es enthält Erfahrungsberichte, Einführungen, Vorträge, Workshop-Berichte. Weniger ein Lese- als ein Arbeitsbuch für Männergruppen und ein Fundus an Themen. Besonders interessant sind die Beiträge von Richard Rohr über Parzivals Suche nach dem Gral sowie über die Wiederentdeckung von Initiationsritualen.

**Hofer, Markus: Franz für Männer. Was uns der Mann aus Assisi zu sagen hat. Verlagsanstalt Tyrolia 2001, 120 Seiten, kartoniert, 10,90 Euro.**

Markus Hofer, Leiter des Männerbüros der Diözese Feldkirch, hat einige Männerbücher geschrieben. In seinem „Franz für Männer“ zieht er die Quintessenz seiner ausführlichen Biografie über Franz von Assisi (ebenfalls Tyrolia Verlag). Es ist ein „dialogisches Buch“, in dem das Leben des Heiligen nacherzählt wird und in dem sich Franz selbst zu Wort meldet, heutige Männer anspricht und mit seinen Erfahrungen konfrontiert. Ein Buch zum Selberlesen und anschließendem Gespräch mit einem guten Freund!

**Hofer, Markus: Männerspiritualität. Rituale – Modelle – Gottesdienste. Tyrolia Verlag 2005, 128 S. mit 10 Fotos, kartoniert, 13,90 Euro.**

„Männer sind auch in religiösen Dingen gerne im Tun und in Bewegung.“ „Da könnten religiöse Rituale gerade für Männer eine Form sein, die ihnen mehr liegt und entgegenkommt als die psychologische Innenschau.“ – Zwei Sätze vom Beginn und Schluss beschreiben genau, um was es geht in Markus Hofers Buch „Männerspiritualität“. Neben einer Predigt und grundsätzlichen Gedanken zur kirchlichen Männerarbeit finden sich darin praxiserprobte „Aktions-Modelle“, wie ich einmal neutral formulieren möchte. Allesamt Rituale, die nicht im Kopfbereich, in der Theorie bleiben, sondern zum Tun, zur Bewegung drängen: allein und mit anderen, mit Männern und mit den Kindern. Neun Angebote entlang des Kirchenjahrs mit so exotischen Themen wie einer „Liturgie zum Fest des hl. Johannes mit abschließendem Brüdermahl“, einem „Rucksack-Kreuzweg“, einer „Emmauswanderung“ oder Ideen zur Feier des „Vatertags“. Warum nicht einmal Christi Himmelfahrt im Blick haben und doch den Vatertag (in den USA übrigens offiziell ein Feiertag!) zum Anlass nehmen, um die Väter nicht ganz zu vergessen in einer – trotz allen Gegenreden – von Frauen geprägten Kirche? Das Buch zeichnet sich durch einen ungewöhnlichen und kreativen, aber dennoch in der christlichen Tradition verhafteten Ansatz aus. Natur-

lich ist die „Denke“ und die Wortwahl katholisch und der Fundus, aus dem Hofer und seine Mit-Autoren schöpfen, ebenfalls. Wer sich aber auf diese Fremdheit einlässt und sich die Freiheit nimmt, da und dort den protestantischen Weg einzuschlagen, der handelt genau im Sinne der Erfinder. Das Buch macht Lust, mit anderen Christen-Männern gemeinsam zu er-wandern, er-spüren und er-leben, was uns Kraft, Trost und Halt gibt. Ein Buch, das Männergruppen in neue Bereiche führen kann, wenn sie sich darauf einlassen, einmal nicht das Gängige (und Langweilige!) zu tun.

**Hofer, Markus: Männer glauben anders. Verlagsanstalt Tyrolia 2003, 92 Seiten, kartoniert, 11,90 Euro.**

Hofers Buch wirkt ein wenig unfertig – aber das ist vielleicht gewollt. Es scheint sich um eine Sammlung von Beiträgen zu handeln, die der Autor zu verschiedenen Gelegenheiten verfasst hat. Die Erwartungen, dass hier kurz und bündig zusammengefasst wird, was unter „männlicher Spiritualität“ zu verstehen ist, werden enttäuscht. Möglicherweise gibt es „die“ männliche Spiritualität genauso wenig wie „die“ weibliche. Dennoch bietet Hofer eine Menge Anregungen zur persönlichen Weiterarbeit. Besonders demaskiert er die römisch-katholische Kirche als nur vordergründige Männerdomäne. In Wahrheit führten die Frauen und „Männer in Frauenkleider“ die Regie, behauptet er. Gerade hier habe ich mich als Freikirchler hinterfragt gefühlt: Führen auch in der EmK nur vordergründig die Männer das „große Wort“ und haben nicht in Wahrheit die Frauen die geistliche Power, die die Kirche trägt und bewegt?

**Keding, Joachim: Von nun an geht's bergauf... Männer in den Wechseljahren. Gesundheitspflege initiativ 2002, 64 Seiten, kartoniert, 10 Euro.**

Es gibt Dinge, über die spricht man(n) nicht. Zum Beispiel, dass es bei Männern – irgendwann zwischen Anfang Vierzig und Mitte Fünfzig – eine Phase gibt, die mit dem Begriff „Wechseljahre“ gekennzeichnet werden kann. Der Streit darüber, ob es das gibt, ist in vollem Gang. Joachim Keding ist Coach und Betreiber einer „biografischen Beratungspraxis“. Sein kleines Büchlein enthält keine Ratschläge und Handlungsanweisungen, sondern Gedankenanstöße. Keding macht deutlich, dass die „Wechseljahre“ des Mannes mindestens so entscheidend sind wie die Pubertät. Beide Lebensphasen müssen erlebt und erlitten werden – und können bewusst gestaltet werden. Den Aspekt des christlichen Glaubens nimmt das Buch nicht auf. Zwar wird allgemein von Spiritualität gesprochen, aber sie bleibt offen und beliebig. Wer keine Patentrezepte erwartet, sondern Impulse, der ist hier aber auf jeden Fall richtig.

**Keen, Sam: Feuer im Bauch – Über das Mann-Sein. Bastei Lübbe Taschenbuch 60353, Lübbe Verlag 1993, 476 Seiten, kartoniert, 7,90 Euro.**

Keens Buch ist ein typisch amerikanisches Buch, garniert mit vielen Erfahrungsberichten, locker und flott geschrieben – kein steifes Fachbuch. Viele seiner Thesen und Überlegungen sind geistreich und anregend. Er zielt auf eine Pilgerreise zum neuen Mannsein und zur Versöhnung zwischen den Geschlechtern. Wer sich darauf einlässt, gewinnt viele Einsichten. Sam Keen studierte Theologie an der Harvard University. Er war viele Jahre Berater für „Psychology Today“ und schrieb mehrere international erfolgreiche Bücher.

**Petri, Horst: Väter sind anders. Die Bedeutung der Vaterrolle für den Mann. Kreuz Verlag 2004. 200 Seiten, Paperback, 17,90 Euro.**

Horst Petri, erfahrener Kinder- und Jugendpsychiater aus Berlin, hat sein eigenes 1997 erschienenes Buch „Guter Vater – Böser Vater“ vollständig überarbeitet und aktualisiert. Er richtet sich an Männer, die mitten drin sind im Vatersein. Und diese Väter sind anders als die früheren. Sie stehen vor neuen Herausforderungen und sind anders als die Erwartungen vieler Frauen und der Gesellschaft. Und: Sie sind anders als sie meinen, selbst zu sein. Der Autor demontiert sachkundig und nüchtern viele Idealbilder und Wunschvorstellungen. Petri bemüht sich, realistisch zu bleiben und Väter nicht noch mit mehr Anforderungen und Idealbildern zu belasten. Er zeigt aber auch neue Wege des Umgangs mit Beruf, Familie, Partnerschaft und sich selbst auf. Nicht immer sind die Ausführungen einfach zu verstehen. Aber dazu sind Bücher ja da: dass man Sätze mehrmals liest und sich fragt, wo für sich persönlich die praktische Nutzanwendung steckt. „Das Glück, Vater zu sein“ – so könnte man das heimliche Thema des Buches nennen.

**Röggla, Hannelore: Die geheime Angst des Mannes. Der Mythos vom starken Geschlecht. Eine Widerlegung. Kreuz-Verlag 2005, 255 Seiten, gebunden, 17,95 Euro.**

Geheimnisse zu lüften, sind eine spannende Sache. Hannelore Röggla, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin, klärt nun endlich das Geheimnis "des" Mannes auf: Er ist in Wahrheit überhaupt nicht der, der er nach außen darstellt - der "Vorzeigemann", sondern ein zutiefst unsicheres Wesen, das seine Verletzlichkeit (O-Ton: seinen "schwachen männlichen Kern") kaschiert und nur durch Projektionen damit umgehen kann. (Fast) Alle kulturellen, gesellschaftlichen, geschichtlichen und religiösen Schief lagen gehen auf sein Konto. Obwohl Röggla am Ende des Buches feststellt, sie wolle keine Ideologie mit einer Gegenideologie beantworten, hat der geneigte Leser (nur er?) den Eindruck, dass sie genau das tut: das "starke Geschlecht" ist in Wahrheit die Frau. Als ob wir Männer das, wenn wir ehrlich sind,

nicht schon lange wüssten!

253 Seiten lang hält die Autorin den Männern den Spiegel vor, der Schlimmes zeigt. Vier Fragen habe ich mir beim Lesen gestellt: 1.) Gegen welche "Manns-Bilder" kämpft die Autorin so vehement an? 2.) Ist ihr polemisches und manchmal unsachliches Buch nicht anachronistisch und gehört in die "Frauenkampfzeit" der 70er- und 80er-Jahre? 3.) Würde ein Mann ein solches Buch über "die" Frau(en) schreiben können ohne einen Aufschrei der Empörung? Und schließlich: 4.) An wen richtet sich das Buch? (Eine Leserin hat mir versichert, es sei ein Frauen-Lese-Buch und sie hätte jetzt manches besser begriffen ...)

Nachdem sich der Rezensent bisher kritisch geäußert hat, nun doch die guten Seiten des Buches, die zum Kauf veranlassen können: Wer als Mann die Kosten nicht scheut und die Lektüre aus- und durchhalten will, der wird zu vielem schlicht "Ja" sagen müssen. Hannelore Röggl trifft viele wunden Punkte, die nicht nur weh tun, sondern auch ein Veränderungspotenzial für die Männer (und die Frauen?) beinhalten. Außerdem muss man sich ja nicht jeden Stiefel anziehen. Insgesamt aber wäre das Buch sicher hilfreicher, wenn es sachlicher und ein bisschen menschen-männer-freundlicher geschrieben wäre.

**Rohr, Richard: Der wilde Mann – Geistliche Reden zur Männerbefreiung. Claudius Verlag 202000, 151 Seiten mit Abbildungen, kartoniert, 12,80 Euro.**

Rohrs Buch ist zum unter Christen zum „Kultbuch“ geworden. Es beruht auf Vorträgen, in denen der Autor zwei Wege der (christlichen) Männerbefreiung vorschlägt. Er verbindet hier den „Wilden Mann“ aus dem Grimmschen „Eisenhans“ mit den zwei neutestamentlichen Johannes-Figuren. Rohr ermutigt aus der franziskanischen Frömmigkeit heraus zu neuer Lebens- und Glaubenspraxis. Der Vortragsstil macht das Buch leicht lesbar. Richard Rohr, deutschstämmiger Franziskanerpater, lebt in Cincinnati/Ohio (USA). Er ist Gründer der christlichen Kommunität „New Jerusalem“, Vorbild für viele christliche Lebensgemeinschaften aller Altersgruppen. Rohr ist Seelsorger, Lehrer, Autor und prominentes Mitglied der us-amerikanischen Friedensbewegung.

**Rohr, Richard: Endlich Mann werden. Die Wiederentdeckung der Initiation. Claudius Verlag 2005, 240 Seiten, kartoniert, 16,80 Euro.**

Was bedeutet es, wirklich Mann zu sein? Wie finden Männer zu einer kraftvollen und doch sensiblen Männlichkeit? Wie erfahren sie sich im Einklang mit der Welt und Gott? Richard Rohrs Antworten sind aus seiner jahrelangen intensiven Beschäftigung mit Initiation und Übergangsritualen erwachsen. In vielen so genannten primitiven Kulturen werden noch Passageriten praktiziert, die den Übergang vom Kind zum Mannsein markieren und bewusst machen. Den sublimierten Formen

von Initiation in westlichen Gesellschaften – beispielsweise Konfirmation oder Firmung – fehlt häufig das tiefere Erleben. Rohr zeigt aus seinen Erfahrungen aus vielen Workshops einen Erfahrungsweg, wie Männer durch nachgeholte Initiation das Dilemma zwischen Allmachtsfantasien und Ohnmachtsgefühlen überwinden können.

**Rohr, Richard: Der befreite Mann. Biblische Ermutigungen. Verlag Katholisches Bibelwerk 2005, 79 Seiten, kartoniert, 9,95 Euro.**

Nicht immer sind deutsche Buchtitel glücklich gewählt. Wären die Herausgeber von Richard Rohrs Buch „Soul Brothers – Men in the Bible speak to Men today“ näher beim englischen Original geblieben, hätten sie den Inhalt des kleinen Büchleins besser getroffen. Denn der bekannte Autor, Franziskaner-Mönch mit psychologischer Ausbildung, stellt auf 80 Seiten biblische Männergestalten vor. Das ist nicht neu, aber Rohr tut es mit bewährt erfrischend flotter „Schreibe“, exegetisch manchmal ein bisschen zu oberflächlich, aber insgesamt anregend zu lesen. Rohr schaut genau hin und entdeckt Facetten, die man sonst leicht überliest, die biblischen Gestalten werden plastisch vor Augen geführt. Unter den zwölf „Seelenverwandten“ mit heutigen Männern (vgl. den englischen Buchtitel) sind die in der Männerszene oft erwähnten Gestalten wie Abraham oder Elia. Umso interessanter sind die Porträts der wenig beachteten Personen wie Jesaja, Petrus, Timotheus oder der alttestamentliche wie neutestamentliche Josef. Dem englischen Untertitel – zu deutsch: „Biblische Männer sprechen zu heutigen Männern“ – wird das Buch nur indirekt gerecht. Diese „Übersetzungsarbeit“ muss der Leser nämlich selbst leisten, um die Verbindungslinien zu ziehen. Dafür verzichtet Rohr dankenswerterweise auf die sonst übliche Typologie (König, Priester, Magier etc.). Das Buch eignet sich als Geschenk oder als Grundlage für viele gute Themenabende in Männergruppen. Gerade hier bieten die biblischen Männer-Porträts genügend Stoff für Gespräche, so dass die biblischen Männer wirklich aktuell zu heutigen Männern sprechen können.

**Rosowski, Martin / Ruffing, Andreas (Hrsg.): Ermutigung zum Mannsein. Ein ökumenisches Praxishandbuch für Männerarbeit. Evangelische Kirche in Deutschland Männerarbeit, 192 Seiten, ISBN 3-9808285-0-6, 9 Euro.**

*Hier liegt keine Buchbesprechung vor. Dieses Buch ist aber empfehlenswert.*

**Waidhofer, Eduard (Hrsg.): kraftvoll und lebendig mann sein. Verlagsanstalt Tyrolia 2003, 176 Seiten, kartoniert, 14,90 Euro.**

Das Buch dokumentiert die dritte Österreicherische Männerntagung und enthält verschiedene Beiträge zu den

Themenbereichen „Gesundheit/Sexualität“, „Arbeit“, „Beziehung“, „Spiritualität“ sowie „Mann werden – Mann sein“. Besonders beeindruckend ist dabei Hermann Bullingers Beitrag zur „Scheinautonomie“ des Mannes. Das Buch bietet eine Fülle von Themen und Material für Männergruppen.

**Walser, Christoph / Wild, Peter: Men's Spirit. Spiritualität für Männer. Herder Spektrum 5221, Herder Verlag 2002, 158 Seiten mit Fotos, kartoniert, 8,90 Euro.**

Christoph Walser und Peter Wild sind Theologen und Leiter der Fachstelle Spiritualität und Meditation der Evangelisch-reformierten Landeskirche in Zürich. In ihrem Buch geht es um eine sinnhaft-leibliche, alltagsnahe Spiritualität, die stark körperorientiert ist. Sie gehen davon aus, dass einerseits der Körper das Feld ist, gegen das Männer am meisten sündigen, andererseits ein neues Selbstverhältnis zu einem neuen Gottesverhältnis führen wird. Allerdings ist dies kein christliches Buch im engeren Sinne. Es ist offen für spirituelle Erfahrungen von Nichtchristen und es fordert das eigenständige Denken von Christen, wie sie ihre spezifische Spiritualität einbringen können. Die Themen Selbstfindung und Aus-Zeiten prägen das Buch, das nicht nur gute Grundsatzbeiträge, sondern viele praktische und umsetzbare Tipps und Übungen enthält.

**Wieck, Wilfried: Was Männer nur Männern sagen – und was Frauen trotzdem wissen sollten. Kreuz Verlag 1999, 224 Seiten, kartoniert, 14,90 Euro.**

Wilfried Wieck (†) war Psychotherapeut, Männergruppen-Leiter und Autor. Er hat einige Bücher zum Thema

vorgelegt (am bekanntesten: „Männer lassen lieben“). In diesem Buch verarbeitet er Erfahrungen aus von ihm geleiteten Männergruppen. Anhand von Fallschilderungen zeigt er spezifische Männer-Themen auf. Das Buch ist von „Handwerklichkeit“ geprägt, wirkt ein wenig zusammengestoppelt und aus dem Bauch heraus geschrieben. Einige Impulse sind hilfreich, andere eher ungewöhnlich bzw. abwegig (so z.B. Wiecks Grundansicht, ein Mann sollte allein leben). Ein Buch, das man ganz unterschiedlich beurteilen kann. Also am besten selbst lesen und sich eine Meinung bilden. Für das Buch spricht, dass es den deutschen gesellschaftlichen Hintergrund sieht.

**Wieck, Wilfried: Die Erotik des Mannes. Zwischen Sehnsucht und Erstarrung. Kreuz Verlag 2002, 287 Seiten, gebunden, ehemals 19,90 Euro – jetzt 5 Euro.**

Wilfried Wiecks (†) Buch wurde aufgrund von Notizen und Vorträgen zusammengestellt, das merkt man dem Buch an. Manche Seiten hätte man sich sparen können. Aber im Rest steckt eine Menge Nachdenkenswertes und Beherzigenswertes zum Thema Erotik, Sexualität und Körpergefühl. Ein sensibel und behutsam, ja teilweise erstaunlich „konservativ“ geschriebenes Buch. Es ist ein Plädoyer dafür, dass Männer endlich vom starken Geschlecht – den Frauen – Werte, Erfahrungen und Empfindungen lernen, auch im Bereich der Erotik. Manches finde ich etwas abwegig, die Ehe kommt nicht gut weg und Wieck scheint hauptsächlich Singles und gebildete Großstadtbewohner im Blick zu haben. Auch drischt Wieck zu undifferenziert auf Christentum, Religiosität und Kirche ein. Trotz dieser Kritik ein lesenswertes Buch und gut geeignet für Themenabende in Männergruppen.

**Adressen****Evangelisch**

Arbeitsgemeinschaft  
der Männerarbeit der EKD  
Garde-du-Corps-Straße 7  
34117 Kassel  
Tel.: (0561) 710181  
Fax: (0561) 710183  
E-Mail: [ekd@maenner-online.de](mailto:ekd@maenner-online.de)  
Homepage: [www.maenner-online.de](http://www.maenner-online.de)

Amt für kirchliche Dienste der Evangelischen Kirche  
in Kurhessen-Waldeck  
Bereich Männerarbeit  
Wilhelmshöher Allee 330  
34131 Kassel  
Tel.: (0561) 9378-377

Ev. Kirche Hessen und Nassau  
Arbeitsstelle der Erwachsenenbildung  
Bildungsarbeit mit Männern  
Georg-Büchner-Straße 13  
64407 Fränkisch-Crumbach  
Tel.: (06164) 3604

Männerarbeit der Evangelischen Landeskirche in Baden  
Blumenstraße 7  
76133 Karlsruhe  
Tel.: (0721) 9175-0

Männerarbeit/Kirchlicher Dienst  
in der Arbeitswelt der Evangelischen Kirche der Pfalz  
Unionstraße 1  
67657 Kaiserslautern  
Tel.: (0631) 3642-112

Männerwerk der Evangelischen Kirche im Rheinland  
Rochusstraße 44  
40479 Düsseldorf  
Tel.: (02 11) 3610-272

Männerwerk der Evangelischen Landeskirche  
in Württemberg  
Gymnasiumstraße 36  
70174 Stuttgart  
Tel.: (0711) 2068-255

**Freikirchlich**

Männerarbeit im Bund Evangelisch-Freikirchlicher  
Gemeinden in Deutschland  
Geschäftsstelle der Evang.-Freikirchlichen Männerarbeit  
Postfach 19 11 21  
14001 Berlin  
Tel./Fax: (069) 13303095817  
E-Mail: [info@maennerarbeit-efg.de](mailto:info@maennerarbeit-efg.de)  
Homepage: [www.efmd.de](http://www.efmd.de)

Männerwerk der Süddeutschen Jährlichen Konferenz  
c/o  
Bildungswerk der Evangelisch-methodistischen Kirche  
Giebelstr. 16  
70499 Stuttgart  
Tel.: (0711) 8600694  
Fax.: (0711) 8600699  
E-Mail: [info@emk-maenner.de](mailto:info@emk-maenner.de)  
Homepage: [www.emk-maenner.de](http://www.emk-maenner.de)

**Katholisch**

Bistum Augsburg – Männerseelsorge  
Auf dem Kreuz 58  
86152 Augsburg  
Tel.: (0821) 319892-641  
Fax: (0821) 319892-639  
E-Mail: [maennerbuero.augsburg@t-online.de](mailto:maennerbuero.augsburg@t-online.de)

Erzbischöfliches Generalvikariat Köln  
Referat Männerseelsorge  
Marzellenstraße 32  
50668 Köln  
Tel.: (0221) 1642-1346  
Fax: (0221) 1642-1376

Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Bischöfliches Ordinariat  
HA IXa, Fachbereich Männer  
Jahnstraße 30  
70597 Stuttgart  
Tel.: (0711) 9791-234  
Fax: (0711) 9791-161  
E-Mail: [maenner@bo.drs.de](mailto:maenner@bo.drs.de)  
Homepage: [www.drs.de/maennerarbeit](http://www.drs.de/maennerarbeit)

Erzbistum Freiburg  
Männerreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt  
Okenstraße 15  
79108 Freiburg  
Tel.: (0761) 5144-191  
Fax: (0761) 5144-255  
E-Mail: [maennerseelsorge@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:maennerseelsorge@seelsorgeamt-freiburg.de)  
Homepage: [www.familienseelsorge-freiburg.de](http://www.familienseelsorge-freiburg.de)

Kirchliche Arbeitsstelle für Männerseelsorge  
und Männerarbeit in den deutschen Diözesen e.V.  
Neuenberger Straße 3–5  
36041 Fulda  
Tel.: (0661) 73463  
Fax: (0661) 9012899  
maennerseelsorge.fd@t-online.de

Bistum Fulda  
Referat Männerseelsorge  
im Bischöflichen Generalvikariat  
Wilhelm-Ney-Straße 13  
36160 Dipperz  
Tel.: (06657) 232  
Fax: (06657) 6150

**Sonstige Adressen:**

Göttinger Institut für Männerbildung  
und Persönlichkeitsentwicklung  
Am Mühlengraben 2  
37083 Göttingen  
Tel.: (0551) 7704913  
Fax: (0551) 7708128  
E-Mail: info@maennerbildung.de

Arbeitskreis Kritische Männerforschung  
c/o Willi Walter  
Heckmannufer 6  
10997 Berlin  
Tel.: (030) 61286503  
Fax: (030) 61286507  
E-Mail: willi.walter@menstudy.de

Männerseelsorge im Bistum Mainz  
Bischöfliches Ordinariat  
Sekretariat Männerseelsorge  
Bischofsplatz 2  
55116 Mainz  
Tel.: (06131) 253257  
Fax: (06131) 253586  
E-Mail: maennerseelsorge@bistum-mainz.de

VÄTER FÜR KINDER e.V.  
Postfach 12 28  
85730 Ismaning  
E-Mail: webmaster@vaeterfuerkinder.de

GESUNDHEITSPFLEGE initiativ  
gemeinnützige BildungsGmbH  
Paracelsusstraße 33  
73730 Esslingen  
Tel.: (0711) 3168181  
Fax: (0711) 9319770  
E-Mail: info@gesundheitspflege.de