

Besinnung – ein etwas altertümlisches, aber hilfreiches Wort. Denn damit ist ein »ganzheitliches In-sich-Gehen« gemeint, und nicht nur das Männern eher vertraute Analysieren im Kopf. Doch wie gelingt es, Männer, die aus einem Alltag voller Belastungen und Pflichten kommen, dafür zu gewinnen, Abstand zu nehmen, zu sich zu kommen und sich ganzheitlich auf ihr Leben zu besinnen?

Spirituelle Wegleitung

Neben mÄnnerspezifischem Wissen ist dabei eine spirituelle Grundhaltung der Leitenden zentral: achtsame PrÄsenz; Zuneigung zu den MÄnnern; Entschiedenheit, der allgemeinen Zerstreuung Zentrierung entgegenzusetzen; Vertrauen auf die Wirkung des gemeinsamen RÜckzugs, des klösterlichen Umfelds und der Offenheit in der Gruppe; Gottvertrauen, dass »Mann« auf diesem Weg aus der Erschöpfung der Leistungsgesellschaft in die »Erholung der Geschöpflichkeit« getragen und gesegnet ist. Eigentlich geht es dabei um die Entwicklung einer mÄnnerspezifischen Mystagogik¹ mit erfahrungsorientierten, ganzheitlichen Methoden. Für MÄnner besonders wichtig ist dabei die Transparenz der Wegleitung mit klaren Strukturen und Aufgaben. Folgende Wegstationen haben sich in meinen Projekten he-

rausgebildet:

1. Auf den Alltag zurückschauen: mit kreativen Methoden zur Analyse, z.B. meditative Reisen in den Alltag, Lebenswelten- und Identitätsmodelle.
 2. Im Austausch mit den anderen MÄnnern sich selbst neu sehen lernen: mit Gesprächsregeln im Plenum, mit Lernpartnern, in Kleingruppen. Option Einzelgespräch mit den Leitenden.
 3. Sich abnabeln von der 24-Stunden-Gesellschaft: Anleitungstipps, um aktiv Abstand zu nehmen von Arbeitswelt, Familienwelt und Tagesaktualitäten und auch virtuell die Verbindung zur Außenwelt zu unterbrechen.
 4. Sich in die Stille von Gottes Schöpfung einschwingen: Körper- und Atemübungen, Gartenarbeit, Stillephasen, in die Natur gehen, Texte hören, singen, Teilnahme an Tagzeitengebeten u.a.
 5. Erlebtes bündeln und gesegnet zurückkehren: Rückblick auf Erlebtes und die vielseitige Unterstützung durch die MitmÄnner; Ermutigung, neu gelernte Verhaltensweisen in den Alltag mitzunehmen; Ideen sammeln und Planung der »next Steps« in Bruderschaften, einfaches Segensritual.
- Dazu einige Statements aus Schlussrunden: »Ich habe gelernt zu schweigen, zu genießen, wahrzunehmen. Der offene Austausch in der MÄnnerrunde mit Tiefgang und Spaß machen mich neu lebendig. Die Stille und die gemeinsame Spiritualität tun gut. Statt

Aufgaben und Probleme zu lösen, bin ich bei mir gelandet. Die Unterstützung von Brüdern ermutigt, etwas Neues zu probieren. Ich darf das Leben genießen, bevor ich alles erledigt habe. Die Verbindung von Wald, Kirche und Kloster geben Kraft. Die Mönche lehren uns, dass man es nicht alleine schaffen muss. Es war eine ZapfsÄule, um mÄnnliche Energie zu tanken. Ich gehe bewusster, zufriedener und gelöster in den Alltag zurück.«

ANMERKUNGEN

- 1 Dieser Begriff wird heute wieder vermehrt und vielfältig verwendet, im Anschluss an Karl Rahner (1904-1984). Es geht dabei um eine ganzheitliche Seelenführung in die Tiefe der eigenen Religiosität. Schon Rahner sah diese Führung als Unterstützung der individuellen inneren Führung: »Es bedarf einer Mystagogie in die religiöse Erfahrung, von der ja viele meinen, sie könnten sie nicht in sich entdecken, einer Mystagogie, die so vermittelt werden muss, dass einer sein eigener Mystagoge werden kann.« Karl Rahner, Frömmigkeit früher und heute, in: ST VII 22)

Veranstaltungen: Timeout im Kloster – Stille Tage für MÄnner, 14.-17. Sept. 2010, Kappel am Albis/Schweiz, mit Ch. Walser: www.kursekappel.ch
Timeout! für MÄnner im Beruf – Besinnungstage zur Lebens-Balance, 4.-6.11.2010 Exerzitienhaus Hofheim bei Frankfurt, mit H. Prömpfer u. Ch. Walser: www.exerzitienhaus-hofheim.de

Christoph Walser, 48, Reformierter Theologe, MÄnnercoach, freiberuflich tätig in den Bereichen MÄnnerarbeit, Prävention und Spiritualität; Zürich: www.timeout-statt-burnout.ch

Johannes Hintzen

Auch Obdachlose gehören zur MÄnnerseelsorge

Ein Beispiel aus dem Bistum Dresden-Meißn

Sie leben am Rand unserer Gesellschaft – und doch mitten unter uns: Tip-pelbrüder, Berber, Obdachlose. Ganz überwiegend MÄnner. Seit drei Jahren arbeiten die MÄnner-seelsorge in der Abteilung Pastoral des

Bistums Dresden-Meißn und das von der Caritas geleitete »Haus Emmaus« in Gera zusammen. Das Haus ist eine »Gründung« der Kapuziner, die viele Jahre in Gera gearbeitet haben. Wie der Name schon andeutet, ist das

»Haus Emmaus« eine Unterkunft für Menschen, die dem Leben entwurzelt zwangsweise »unterwegs« sind und buchstäblich kein Dach über dem Kopf haben. Das hat die verschiedensten Gründe.

Alkoholabhängigkeit

Vor allem ältere Männer leiden unter ihrer Alkoholabhängigkeit und sind zum Teil erst dadurch lebensuntüchtig geworden. Meist hat aber bereits die Alkoholabhängigkeit eine Vorgeschichte, die ich stets in den Satz zu bringen versuche: »Hinter jedem schwachen Mann steht immer eine starke Frau.« Viele Männer fallen in ein Loch, wenn sie von ihrer Partnerin verlassen wurden oder wenn die Partnerin gestorben ist. Manche fallen aber auch einfach durch das grob gesponnene gesellschaftliche Netz, in dem nur »die dicken Fische« hängen bleiben. Die »kleinen Fische« werden dann nicht aufgefangen – etwa der leicht geistig behinderte ältere Mann, der keine Angehörigen hat, aber auch sonst niemanden, der ihm Heimat und Anregung geben kann. Oder der 55-jährige Witwer, dessen Kinder sich nicht für ihn interessieren. Nun wird er – schon auf Jahre alkoholabhängig – dement und kann sich schon seit Jahren nicht mehr selbst versorgen, keine Anträge stellen, keine Wohnung in Schuss halten usw.

Auch diese Männer haben ein Recht auf Bildung und ein Recht auf Urlaub. Zunehmend werden die Jahrgänge jünger, denen ein Obdach fehlt. Da ist der 25-jährige Mann, der – frisch aus der JVA auf Bewährung entlassen – niemanden hat, an den er sich wenden oder bei dem er Unterschlupf finden kann. Die Familie und – was besonders schmerzhaft ist – die Eltern haben sich von ihm abgewendet. Freundinnen haben diese Männer meist keine. Sie hängen buchstäblich »in der Luft«. Oder der 30-jährige Obdachlose, der mit den Behörden »nicht klarkommt«, deshalb kein Geld hat und bei gelegentlichem Drogenhandel erwischt wurde – »Verstoß gegen das Betäubungsmittelgesetz« heißt es amtlich. Wenn er das Haus Emmaus nicht hat, muss er wieder auf illegalen Handel umsteigen ... und landet wieder im Gefängnis.

Wie lautete die Frage Jesu: »Was willst du, das ich dir tue?« Das Haus Emmaus versucht gemeinsam mit der Männerseelsorge des Bistums, jedem Mann

das zu geben, was er braucht. Dazu gehört auch einmal im Jahr ein Dreitage-Bildungsurlaub im Bildungshaus des Bistums Dresden-Meißen mit Ausflügen in die Umgebung, wie etwa zum Kloster Marienstern, nach Dresden oder in die Altstadt Bautzens.

Mehr als Urlaub

Was für den »Durchschnittsmenschen« ein »ganz normales« Ereignis in seinem Jahreslauf ist, bedeutet für die Männer eine große Herausforderung. Nicht nur die Kosten von 25 € zu zahlen – eine relativ große Summe für die Männer –, nein, bereits die Entscheidung, sich selbst zu dieser Bildungszeit anzumelden, ist eine persönliche Leistung. Schließlich muss niemand daran teilnehmen. Jeder kann – und das ist für Männer viel leichter – in seinem Alltag (hängen-) bleiben. Entsprechend ist auch die Fluktuation bei den Anmeldungen manchmal unerwartet. So kann es geschehen, dass noch am Tag vor der Abfahrt sich Männer wieder abmelden und andere »Mutige« sich stattdessen anmelden.

Der Aufenthalt im Bischof-Benno-Haus in Schmochtitz (bei Bautzen) bietet den Männern tatsächlich mehr als nur Urlaub. Die Umgebung ist klosterähnlich, mit Teichen und Wäldern. Das Haus strahlt Ruhe aus und bietet zugleich seelische Anregung. Natürlich gehören auch Führungen in der näheren oder weiteren Umgebung zum Programm. Manchmal können sich die Männer zum ersten Mal entlastet fühlen von den Erfordernissen des Alltags, können sich zurückziehen, ihr Leben bedenken und Anregungen für die eigene Lebensgestaltung mitnehmen. Die Sozialarbeiter für die Männer vor Ort

in Haus Emmaus bestätigen mir jedes Mal aufs Neue: Niemand kommt nach diesen Tagen so wieder in das Haus Emmaus zurück, wie er es verlassen hat. Der Mut der Entscheidung wurde bisher immer belohnt.

In allen größeren Städten in unserem Bistum (wie in der ganzen Welt) gehören Obdachlose (Tippelbrüder und Berber) zum alltäglichen Stadtbild. Wenngleich es auch Frauen darunter gibt, so sind mehr als 95 % der Betroffenen in unserer Gegend Männer. Aus diesem Grund gibt es die Idee in unserem Bistum, Obdachlosenseelsorge als spezielle Männerseelsorge in den Pfarrgemeinden der Großstädte zu beheimaten. Denkbar wäre z. B., Jugendgruppen in den Pfarreien anzusprechen und mit ihnen diese Art von Seelsorge zu begründen. Ein Anfang könnte darin liegen, eine Art »Beerdigungsverein« zu gründen – aus der Erfahrung heraus, dass Obdachlose bis in den Tod hinein isoliert sind. In Dresden gibt es bereits sogenannte »Nachtkaffees« im Winter, die den Obdachlosen der Stadt die Möglichkeit bieten, in der kalten Jahreszeit warme Duschen, ein Abendessen und ein Frühstück zu nutzen.



Wer lesen kann,
ist klar im Vorteil.

Damit die anderen nicht noch mehr ins Hintertreffen geraten, wurde an der PH Weingarten der bundesweit einzige Master-Studiengang

Alphabetisierung und Grundbildung (M.A.)

ins Leben gerufen. Helfen Sie mit, Nachteile auszugleichen. Qualifizieren Sie sich weiter. Mehr unter

www.ph-weingarten.de/stag