

# WERKHEFT ZUM MÄNNERSONNTAG 2022

MATERIAL ZUM JAHRESTHEMA

**„Mein  
Seufzen  
ist dir nicht  
verborgen“**

**(Ps 38,10) —**

**Sorgende Männer,  
Sorgen der Männer,  
Sorge um Männer**



# // Inhalt

## WORT ZUM MÄNNERSONNTAG 2022

„Mein Seufzen ist dir nicht verborgen“ 3  
(Ps 38,10) – Sorgende Männer, Sorgen  
der Männer, Sorge um Männer  
Gerd Kiefer

## EINFÜHRUNG

Sorge tragen 4  
MÄNNER ERZÄHLEN VON SORGEN UND VOM SORGEN

„Mein Seufzen ist dir nicht verborgen“ 8  
MÄNNERTHEOLOGISCHE ANMERKUNGEN ZU PS 38,10  
Dr. Andreas Ruffing

Sorgen. 12  
MÄNNERARBEIT IM KIRCHLICHEN KONTEXT  
Dr. Markus Theunert

Pflegen mit Herz und Verstand 16  
MÄNNER(BILDUNG) IN DER ANGEHÖRIGENPFLEGE  
Henning Ernst

## GOTTESDIENST

Blind vertrauen 18  
MEDITATION ZU PSALM 38,10  
Andreas Werther

„Mein Seufzen ist dir nicht verborgen“ 20  
(Ps 38,10) – Sorgende Männer,  
Sorgen der Männer, Sorge um Männer  
GOTTESDIENSTENTWURF UND PREDIGT  
ZUM JAHRESTHEMA 2022  
Günter Kusch, Ralf Schlenker

Es ist ein Seufzen in der Welt 24  
KURZANDACHT ZUM JAHRESTHEMA 2022

Johannes Simang

Kontexte 25  
IDEEN UND BAUSTEINE ZUR WEITEREN GESTALTUNG  
DES GOTTESDIENSTES UND DER GRUPPENARBEIT  
Günter Kusch, Team der Männerarbeit der EKD

## GRUPPENARBEIT

Die Delle im Himmel 30  
BILDBETRACHTUNG ÜBER HORST ANTES, HIOB (1963)  
Dirk Römer

Lösungen eine Gestalt geben 32  
MALEN ALS KREATIVE MÖGLICHKEIT, SORGEN  
UND GEFÜHLE ZUZULASSEN  
Uli Stöckel

„Sollt ich meinem Gott nicht singen?“ 34  
LIEDER ALS EINSTIEG INS JAHRESTHEMA 2022  
Michael Seimer

Männergewaltschutz 36  
WORKSHOP ZUR SENSIBILISIERUNG VON  
KIRCHENGEMEINDEN UND KIRCHLICHEN GREMIEN  
Ralf Schlenker

Neues aus der Welt 38  
FILMABEND ÜBER DIE GUTE ALTE MÄNNERWELT  
DES „WILDEN WESTENS“ – ODER: WIE MÄNNER SORGEN ...  
Martin Rosowski

AUSSCHREIBUNG 19  
Predigtpreis Männer 2022

AUTORENVERZEICHNIS 39

### Herausgeber:

Evangelisches Zentrum Frauen und Männer gGmbH  
Fachbereich Evangelische Männer in Deutschland  
Martin Rosowski (Geschäftsführer)  
Berliner Allee 9-11 • 30175 Hannover  
T: 0511.89768.200 • F: 0511.89768.199  
info@evangelisches-zentrum.de • www.maennerarbeit-ekd.de

### Redaktionskreis:

Henning Ernst • Gerd Humbert  
Jens Greulich • Jens Janson  
Günter Kusch • Martin Rosowski  
Ralf Schlenker • Andreas Werther

### Bildnachweis:

Cover und fortlaufend im Heft:  
© LUMEZIA.com/stock.adobe.com (Kopf)  
und kichigin19/stock.adobe.com (Kristall)  
S. 30: Horst Antes, „Hiob“, (1963)  
Alle übrigen: © privat  
Alle Bearbeitungen: Jens Janson

# „Mein Seufzen ist dir nicht verborgen“ (Ps 38,10) – Sorgende Männer, Sorgen der Männer, Sorge um Männer

WORT ZUM MÄNNERSONNTAG 2022

Liebe Männer,

ein Mann erzählt einem Freund davon, wie sein Leben zurzeit so läuft. Seine Arbeit gibt ihm Sinn, das ist wirklich gut. Wenn da nicht ein, zwei Leute wären, die ihm dermaßen zusetzen, dass ihm langsam, aber sicher jeder Spaß daran verdorben wird ... Da kann er nichts machen. Zudem lässt sie ihm kaum Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen. Dabei hat er wirklich viel mit Menschen zu tun, das ist toll. Nur, in seinem Umfeld gibt es kaum jemanden, wo er innerlich andocken kann. Eine Beziehung hat er schon seit ein paar Jahren nicht mehr. Eigentlich fühlt er sich ziemlich einsam. „Aber“, sagt er mit Blick auf das alles, „ich kann nicht klagen ...“ Und stockt. Sein Freund hört nur zu und schaut ihn jetzt tief an. Ich *kann* nicht klagen ... Vielleicht ist das doch nicht so gut, wie es sich anhört.

„Jammern hilft nicht“, das kommt uns schnell über die Lippen. Stärke zeigen ist heutzutage ganz bestimmt nicht mehr eine Tugend, die Männern vorbehalten ist. Aber nach wie vor ist sie ein typisches Zeichen von Männlichkeit. Ich kann nicht klagen.

Ganz anders geht es in dem Psalm zu, aus dem der erste Teil des Jahresthemas 2022 stammt: „Mein Seufzen ist dir nicht verborgen.“ Man nennt den Psalm 38 auch einen Klagepsalm, ja, es ist die reinste Klageorgie! Aus Männermund. Aber wenn man die Worte wirken lässt, merkt man: Das ist kein Jammern. Hier sagt jemand, was ist. In all dem ausgesprochenen Elend steckt ganz offensichtlich Kraft, obwohl die ganze Zeit über die eigene Schwäche „gejammert“ wird. Wir würden das sofort verstehen, wären wir der Freund, dem sich der Mann da anvertraut. Und so wird es auch, wenn man so will, an Gottes Ohr dringen.

Wer so spricht, sorgt für sich auf mehrfache Weise. Zum einen macht er sich selbst klar, wie es ihm wirklich geht. Das muss man sich erst mal trauen! Und zugleich nimmt er Kontakt auf. Jemand kann sich vielleicht sogar seiner Sache annehmen. Wenn er schon mal eingeräumt hat, wie es um ihn steht, kann er auch Zuwendung annehmen. Und schließlich finden sich möglicherweise auch Hinweise, was nun zu tun wäre. Wofür zu sorgen wäre.

Sich zu sorgen geht in zwei Richtungen. Es kennzeichnet ein Verhältnis des Menschen zu sich selbst und zu seiner Umwelt. Männer sollen mehr „Care-Arbeit“ leisten, erschallt es überall. Sie werden tatsächlich gebraucht, von ihren Kindern, um ihre Partner\*innen zu entlasten, in der Pflege, zu Hause oder beruflich, in den Kitas, im Engagement gegen den Klimawandel. Ohne den Einsatz der Männer auf diesen Feldern kann es zukünftig gar nicht mehr gehen, aus vielen Gründen.

Ein Argument, das dem Appell die Schärfe nehmen und motivieren soll, ist oft: Die Männer haben selber etwas davon. Ihre Beziehungen gewinnen an Tiefe – zu ihren Kindern und zu ihren Partner\*innen, sie erschließen sich neue Berufsfelder, erwerben soziale Anerkennung, verwirklichen sich mehr selbst. Stimmt alles, einerseits. Andererseits sind die Lebens- und Arbeitsbereiche, in denen es ums „Caring“ geht, finanziell nach wie vor zu schlecht ausgestattet. Corona hat zwar gezeigt: Ja, sie sind wirklich existentiell. Aber motiviert es, sich darin erfolgreich selbst zu verwirklichen? Ihnen haftet dann doch der Ruch an, im Grunde selbstlos sein zu müssen. Klaglos.

Also: dass (auch) Männer Sorgen haben, versteht sich von selbst. Dass sie sich aus ihren Sorgen heraus um andere kümmern ebenso, es muss aber sichtbar gemacht werden. Um das Mannsein aus der Klischee-Ecke zu holen, aber auch, weil die Sorge um Alte und Junge genauso sicherzustellen ist wie die Energieversorgung. Die „Sorge um Männer“ ist zu betonen, weil effektives Kümmern gar nicht gelingt, ohne den eigenen Kummer wichtig nehmen zu dürfen. Und dafür machen wir uns stark als evangelische Männerarbeit. Wieder ein spannendes Thema!

Viel Freude, gute Gedanken und hilfreiche Anregungen bei der Auseinandersetzung damit, wünscht Euer

  
GERD KIEFER

Vorsitzender der Männerarbeit  
der Evangelischen Kirche in Deutschland



# Sorge tragen

## MÄNNER ERZÄHLEN VON SORGEN UND VOM SORGEN

*Sorge tragen – vielleicht lässt sich so das Jahresthema der Männerarbeit der EKD in 2022 knapp zusammenfassen. Männer tragen Sorge, für sich, für andere, für viele Dinge. Und natürlich können auch schwere Sorgen auf ihnen lasten. Beides widerspricht dem Klischee, dass Männer dazu neigen, sich nicht zu kümmern, um sich oder andere. Unsere „O-Töne“ zeigen einen winzigen Ausschnitt all der Lebenserfahrungen, in denen Männer sich sorgen oder Fürsorge brauchen.*

### Allein pflegend

Gibt man unter Google den Begriff „allein erziehend“ an, öffnet sich ein Füllhorn an Texten und Beschreibungen zu diesem Thema. Auch der Duden äußert sich hierzu. Mit dem Begriff „allein pflegend“ tut sich Google da etwas schwerer, der Duden schweigt. Und doch gibt es sie. Allein pflegende Ehepartner/innen, Töchter, Enkel und mitunter auch Söhne. Ich gehöre zur letzten Kategorie.

Warum ich meine 91-jährige Mutter in meinem Haushalt pflege? Es hat sich so ergeben. Angestrebt habe ich es nicht. Im Zuge der Pflege konnte ich meine Arbeitszeit reduzieren, Homeoffice (nicht nur in Coronazeiten) erleichtert die Betreuung meiner Mutter. Dafür bin ich dankbar. Die Zeit mit meiner Mutter ist mitunter anstrengend, Nerven aufreibend und nicht sorgenfrei. Aber ich erhalte im Gegenzug unendlich viel Liebe und Dankbarkeit zurück. Und das ist letztlich unbezahlbar.

Der Gang an den Rhein, das Beobachten der Schiffe und der Möwen, die gemeinsamen Mahlzeiten, Besuche von Gottesdiensten und des Kirchencafés, das Beobachten der Vögel und die Freude über die Pflanzen auf dem Balkon, die Blumen in der Wohnung und die Sonnenstrahlen, die die Wohnung durchfluten, die Krippe und der Weihnachtsbaum zum Fest – alles für sich betrachtet vielleicht banal, meine Mutter entwickelt aber über alle diese vermeintlichen Kleinigkeiten eine fast kindliche Freude

und vermag diese auch mitzuteilen, auch wenn sie die meisten Erlebnisse sofort wieder vergisst. So lerne auch ich, mehr denn je, die vermeintlich unbedeutenden Augenblicke des Lebens neu zu entdecken, mein Leben hat sich mit der Pflege entschleunigt.

Deshalb sehe ich die Betreuung meiner Mutter als einen Lebensabschnitt an, ich nehme diesen an und hadere nicht damit, sondern mache das Beste daraus, auch wenn es mitunter Rückschläge gibt. Aber auch damit kann ich derzeit leben. Und ich stelle mir durchaus die Frage, ob die Pflege eines Menschen nicht erfüllender und sinnstiftender ist als manche meiner beruflichen Tätigkeiten.

Wie lange werde ich das noch leisten können? Ich weiß es nicht. Irgendwann werde ich die Pflege meiner Mutter wohl in fremde Hände geben müssen. Ich gebe zu, dass mir davor graut. Jetzt aber genieße ich die schönen Momente mit ihr. Eine Nachbarin hat auf ihrer Wohnungstür die Worte „Carpe diem“ angebracht. Genau das mache ich, so gut es geht.

*Christian Schultze, Jg. 1967, Jurist, Neuwied*

### Gut beraten

„Ich möchte, dass Sie mir helfen, besser mit Stress umzugehen.“

Mit diesen Worten beantwortete ein junger Mann, Herr M., vor einiger Zeit meine Frage, wie sich sein Problem darstellt, wegen dessen er zu mir komme. Dabei war sein Leid kaum spürbar und er geradezu maskenhaft hinsichtlich seiner Mimik. Er erinnerte mich eher an einen jungen James-Bond-Darsteller. Es folgten Ausführungen über Stress bei der Arbeit, verschiedene körperliche Beschwerden (Schmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen), regelmäßige „Ausraster“ im häuslichen Umfeld und seine unfähigen Kollegen und Kolleginnen.



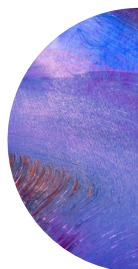
Nach einer Weile meldete ich ihm zurück, dass ich ihn zwar intellektuell und rein vom gesprochenen Wort verstehen würde, jedoch etwas irritiert darüber wäre, ihn als Mensch nicht spüren zu können. Zu Beginn der Behandlung konnte sich dieser junge Mann aus meinen Worten keinen Reim machen. Er hatte doch bereits gesagt, was sein Problem sei und verstand nun meinen Einwand nicht so recht. Mein Einwand war jedoch, dass es eben gar nicht sein „wirkliches“ Problem war, welches er mir beschrieb, sondern nur dessen körperliche Folgen.

So oder so ähnlich erlebe ich es häufig, gerade wenn junge, aber auch ältere Männer in meine Praxis kommen. Sie beschreiben, meist sehr nachvollziehbar und ausführlich, in welcher Umwelt sich ihr Problem darstellt und welche Faktoren dazu beigetragen haben. Über ihr eigenes Erleben, Gefühle, Schwächen oder sonstiges sprechen sie zunächst oftmals nicht. Erst wenn wir uns „eingespielt“ und auf einer männlichen Ebene verstanden haben und klar ist, dass ich keine Gefahr, aber auch keine Bewertungsinstanz darstelle, erlebe ich den Rest des Mannes, der vor mir sitzt.

Dann offenbart sich häufig eine sehr feinfühlig, empathische und bedürftige Seele, die eben in jedem von uns sitzt, nur in unterschiedlichem Maße „rauskommen darf“. Bei Herrn M. war es genauso. Nach einiger Zeit in Therapie schauten wir zurück und reflektierten, dass nichts von den anfänglichen Themen heute noch eine Rolle spielte. Und dies nicht etwa, weil wir alles „behandelt“ hätten. Sondern weil wir eine andere, emotionalere und bedürfnisorientiertere Sprache gefunden hatten.

Manchmal ist eben dies Therapie mit Männern: eine Sprache finden, die in ihrer bisherigen Sozialisation eher keine Rolle gespielt hat oder spielen durfte.

*Dr. Pascal Wabnitz, Jg. 1983, Psychotherapeut, Prof. für Soziale Arbeit, Bielefeld*



### Um Männer sorgen

Sorge betrifft alle Lebensbereiche und Lebensabschnitte. Sorge (Care) und Sorgearbeit ist Teil des alltäglichen Lebens, und viele Männer möchten in

einer Partnerschaft und Familie ihre Verantwortung nicht auf die Hauptnährerrolle reduzieren. Sie möchten (mehr) alltägliche Sorge- und Pflegearbeiten übernehmen, für ihre Kinder, Partner:in, Eltern, Großeltern, Freunde und für sich. Putzen, waschen, kochen, pflegen, erziehen, da sein, zuhören sind tagtäglich Aufgaben und Herausforderungen, an denen Männer teilhaben wollen. Und bei vielen läuft es gut.

Sie machen dies, weil sie in ihrer Partnerschaft ein gemeinsames Verständnis darüber haben, sich die Sorge- und Pflegeaufgaben zu teilen. Viele möchten es mehr tun, können aber ihre Erwerbsarbeit nicht reduzieren, da sie den größten Teil zum Familieneinkommen beitragen. Einige trauen sich nicht, aus Furcht vor einem Karriere-Knick oder davor, in ihrer Firma schief angesehen zu werden.

Wenn Männer mehr sorgen wollen (und sollen), dann braucht es auch Unterstützungsstrukturen, damit dies gelingen kann.

In den Unternehmen muss es selbstverständlich werden, anzuerkennen, dass Männer einen Bedarf daran haben, ihre Erwerbsarbeit mit ihrem Engagement in ihren Familien zu vereinbaren wie auch mit der Fürsorge für andere. Die Unternehmen müssen Männer dazu aktiv ansprechen, sie müssen Vereinbarkeitspolitiken entwerfen, um Maßnahmen anzubieten, und die Männer dabei direkt einbeziehen.

Selbstverständlich braucht es auch von staatlicher Seite starke Maßnahmen, um Erwerbs- und Sorgearbeit besser miteinander verbinden zu können. Die neue Bundesregierung hat angekündigt, die Partnermonate beim Elterngeld auszuweiten und eine Freistellung von Vätern für zwei Wochen nach der Geburt ihrer Kinder einzuführen – inklusive Lohnersatz. Das sind schon mal gute Anreize für eine partnerschaftliche Aufgabenteilung von Sorge-, Pflege- und Erwerbsarbeit.

Im Bundesforum Männer e. V. setzen wir uns ein für eine Schließung der Lohnlücke (Equal Pay) und der Sorgearbeitslücke (Equal Care) zwischen Männern und Frauen. Gerechtigkeit und Solidarität zwischen den Geschlechtern sollte eine Selbstverständlichkeit sein!

Daneben liegt dies für Männer durchaus auch im eigenen Interesse. Denn, wenn sich die Lohnungleichheiten von Männern und Frauen endlich verringern, wenn sich ihre Erwerbsverläufe angleichen, dann eröffnen sich auch für Männer mehr

Möglichkeiten, Sorge- und Erwerbsarbeit partnerschaftlich aufzuteilen. Und sie gewinnen Freiräume für eine intensivere Beziehung zu ihren Kindern. Nebenbei stärkt das auch die individuelle Entscheidungsfreiheit, denn die Aufgabenteilung von Sorgearbeit und Erwerbsarbeit ist dann nicht mehr von den geschlechtlichen Rollenerwartungen und Stereotypen abhängig.

*Klaus Schwerma, Jg. 1958, Wiss. Mitarbeiter, Bundesforum Männer, Berlin*

### Infiziert

Es war der 19.11.2020 als der Anruf kam, der mir verkündete, dass eine Person, die ich wenige Tage zuvor getroffen hatte, an Corona erkrankt war.

Wir hatten uns an die Regeln gehalten! Mein Test war positiv, ebenso der meiner Frau. Jetzt waren wir wirklich besorgt. Hatten wir weitere Personen angesteckt? Telefonate mit dem Gesundheitsamt: Mit wem waren wir zusammen?

Ein Trost: Unsere Kinder sind erwachsen und lebten am Studienort, und es stellte sich später heraus: Wir hatten niemanden weiteres angesteckt!

Nun musste organisiert werden. Alle Kontaktpersonen informieren. Ich habe da u. a. in einer Schule mit 1200 Schüler\*innen unterrichtet! Lebensmittel? Unsere Kinder kauften ein. Die Hunde wurden von einem Tierschutzverein Gassi geführt. So ein Glück!

Unsere alten Eltern mussten versorgt sein. Wir waren so dankbar für jede helfende Hand! Mein gesamtes Team im Büro war 14 Tage in Quarantäne. Post kam wenige Tage später vom Ordnungsamt mit hartem Ton und klaren Anweisungen auf fünf Seiten. Die Isolation war nun amtlich verordnet.

Zwei Tage später kamen die Symptome. Nun wurde es uns mulmig! Geruchs- und Geschmacksverlust, lähmende Müdigkeit, Nervenschmerzen, Überreiztheit, etwas Fieber, tägliche Migräneattacken. Aber vor allem die Erschöpfung! Wir hatten Anweisungen vom Arzt, wenn die Atmung Beschwerden macht, sofort den Krankenwagen zu rufen. Auf keinen Fall zögern!

Wir beobachteten uns gegenseitig, wenn wir auf der Treppe waren. Drei Wochen dauerte die akute Erkrankung. Danach konnten wir langsam – sehr langsam die Arbeit wieder aufnehmen und sprachen überall offen darüber.

So erfuhren wir, wie viele Menschen bereits erkrankt waren, sich aber nicht trauten darüber zu reden, weil sie sich sofort diskriminiert fühlten. Fragen wie: „Was hast du denn gemacht? Weißt du, bei wem du es dir geholt (!) hast?“, waren nicht ermutigend. Menschen ziehen sich dann zurück!

Die Überreiztheit ließ langsam nach. Der Geruchs- und Geschmackssinn ist nach einem dreiviertel Jahr erst wieder da, die Migräneattacken wurden seltener, die Müdigkeit überfällt einen bis heute. Jetzt ist Januar 2022, ein Ende ist noch nicht in Sicht. Die Sorge, wie wir als Gesellschaft damit fertig werden, ist nicht weg!

*Carsten Schulze, Jg. 1969, Pfarrer, Essingen*

### Sich nähren

Zwischen meinem 14. und dem 16. Lebensjahr stürzten: Studentenbewegung, Schulstreik, Rockmusik, Sexualität, Zerwürfnis mit meinem Vater, indische Philosophie, Weltmusik und vieles mehr in mein Leben. Uns 68ern wurde klar: Die Erwachsenen wollen keinen Kontakt zur Wahrheit – nicht zur Nazi-Vergangenheit, nicht zu den tatsächlichen Verhältnissen der Gegenwart, erst recht nicht zu den Folgen des sinnlosen Konsums und der damit verbundenen Umweltbelastungen. Wir müssen unsere Sorgen in politisches Engagement verwandeln. Und dabei müssen wir nicht zuletzt bei uns selbst anfangen.

In diesem Jahr hörte ich auch erstmals etwas über Makrobiotik, eine aus Japan stammende Ernährungslehre. Dabei ging es auch um einen Ausstieg aus dem westlich-kapitalistischen Hamsterrad und um „Gesundheit und Harmonie von Geist, Seele und Körper“; es gab jede Menge Freiheitsversprechen sowie die Aufforderung: Werde dein eigener Arzt. Und zwar mit Hilfe von fleischloser Ernährung, ökologisch angebautem Gemüse, Reis und Getreide.

Weil Muttern keine Extra-Portion für mich kochen wollte, kaufte ich mir chemisch unbelastete Lebensmittel im Reformhaus und bereitete mir meine nach Rezept gekochten Mahlzeiten selber zu.

Auch wenn ich nach einem Jahr wieder zur üblichen Ernährung zurückfand: Die Lust an der Zubereitung war geweckt und sollte mich auch nie wieder verlassen. Und auch nicht die Haltung, dass neben Atmen und Schlafen das Essen eine existentielle Rolle spielt, und mit diesen drei bzw. mit dem Gewusst-Wie schon eine Menge Selbstfürsorge möglich ist. Die auch noch Spaß macht! Im Studentenwohnheim hieß es immer: Detlef kocht schon wieder. Die Düfte zogen über die Flure.

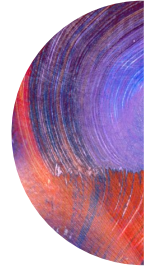
Im Alter von 31 zog ich aufs Land und baute Gemüse und Kartoffeln selber an. Endlich konnte ich eigenhändig in der Erde wühlen, sie mit Nährstoffen versorgen, den ausgewählten Samen hineingeben, die aufkeimenden Jungpflanzen von Unkraut befreien und von Sommer bis Herbst die Früchte ernten, die ich selber putzte, schnitt und zu leckeren Mahlzeiten verarbeitete. Ein lang ersehntes Ziel war erreicht: eine weitgehende Selbstversorgung! Seit bald 40 Jahren verrichte ich nun diese Arbeiten und habe immer noch die gleiche Freude daran. Manchmal habe ich sogar den Eindruck, die Freude darüber würde sogar zunehmen oder sich vertiefen. Jedenfalls ist Ernährung Teil meiner Selbstfürsorge – genauso wie Vorsorgeuntersuchungen, Krafttraining für meinen Rücken und dergleichen mehr.

Also: Alles vorbildlich? Nun, das würde ich so auf keinen Fall unkommentiert stehen lassen! Denn klar ist: Wer Ernährung zur Religion, zur Ideologie aufmotzt, streichelt nur sein Ego und erwartet ein Heil allein aus eigenem Tun. Und eine Ernährung, die man aus reiner Überzeugung nur mühsam aus den Klauen der eigenen Gelüste befreit, führt zu Trübsinn und Aggressivität. Und welcher Weg der richtige ist, erfährt man nie, weil man den anderen nun mal nicht gegangen ist. Entscheidend beim Essen ist wohl, Extreme zu vermeiden und vor allem mit Freude bei der Sache zu sein.

Und noch etwas kommt bei mir hinzu: die Achtung vor mir selbst. Mein Spaß am Essen könnte längst dazu geführt haben, erheblich übergewichtig zu sein. Doch das möchte ich nicht, das passt nicht zu meinem Selbstbild, das würde mir mein Leben unnötig erschweren. Also Sorge ich auch dafür, dass mein Gewicht im Rahmen bleibt.

Lust und Selbstachtung sind zwei wichtige Säulen meines Lebens der Selbstfürsorge.

*Detlef Kleine, Jg. '54, Rentner, Großbropperhausen*



### Pfarrers Kinder

Ich bin Pfarrer. Meine Kinder haben sich auch für diesen Beruf entschieden, weiß der Himmel, warum. Ich habe sie mal scherzhaft gefragt, ob sie nicht was „Anständiges“ lernen wollen. Sie kennen den Alltag im Pfarrhaus, die abendlichen Sitzungen und Veranstaltungen, das ständige Telefon und die besonderen Bettelbesuche am Freitagnachmittag an der Pfarrhaustür. Urlaub zu den großen Feiertagen gibt es nicht, stattdessen einen Gottesdienst nach dem anderen. Oft dominieren die Probleme der Gemeinde vor denen der Familie, wenn man nicht sehr gut aufpasst.

Aber sie haben sich entschieden, und ich bin ehrlich, einerseits finde ich es schön, andererseits macht es mir Sorge, wenn ich auf die Entwicklung der Kirche in den letzten Jahren sehe. Immer weniger Pfarrer\*innen versorgen immer größere Gebiete. Junge Menschen verlassen die Kirche und die Glaubwürdigkeit schwindet. Vertrauen verlieren wir scheinbar literweise und gewinnen es nur tröpfchenweise, obwohl ich in der Coronapandemie unglaublich viele kreative Ideen und Ansätze von Kirche im Internet und in den Gemeinden beobachten kann.

Überall versuchen wir das „System“ zu reformieren, aber wir können scheinbar gar nicht so schnell handeln, wie es wohl nötig wäre. Gleichzeitig sehe ich die Begeisterung meiner beiden Kinder in Studium und Vikariat.

Ja, ich freue mich, aber trotzdem bin ich in Sorge. Werden sie gut versorgt sein in diesem schrumpfenden System Kirche? Werden sie sich etwas von der Energie und Freude, die sie jetzt haben, bewahren können oder ist die Gefahr des Burnouts nicht vorprogrammiert? ... Die Fragen bleiben ...

*N. N*

# „Mein Seufzen ist dir nicht verborgen ...“

MÄNNERTHEOLOGISCHE ANMERKUNGEN ZU PS 38,10

Zwei Beobachtungen schicke ich zu Beginn voraus, bevor ich mich dem Psalm zuwende, der den literarischen und theologischen Kontext des Jahresthemas 2022 der Männerarbeit der EKD bildet.

Das Motto – und das ist die erste Beobachtung – setzt bei den Leser\*innen eine stillschweigende Übereinkunft voraus. Sie besteht in dem Einverständnis darüber, dass das „Ich“, das hier spricht, ein Mann ist. Und dass das „Du“, das angesprochen wird, Gott ist. Während das Zweite sich unzweifelhaft aus dem Textzusammenhang ergibt, wie gleich zu zeigen sein wird, bedarf das Erste zumindest einer Erläuterung.

Während 46 der 150 Psalmen anonym bleiben, finden sich in 104 Psalmen in der Überschrift (ausschließlich männliche) Namen, die traditionell als Verfasserangaben angesehen werden. 72 (!) Psalmen, darunter auch der Psalm 38, werden dabei auf David bezogen. Damit ist aber nun keineswegs eine Entscheidung über die tatsächliche Verfasserschaft gefallen. Denn die „Davidisierung“ fast der Hälfte der Psalmen ist eine theologische Entscheidung von Redaktoren aus späterer Zeit, die David als den exemplarischen Psalmbeter begreifen. Die hebräische Formulierung *l' dawid* kann zwar tatsächlich mit „von David“ (die revidierte Lutherübersetzung sagt schlicht: „Ein Psalm Davids“) übersetzt werden. Heute wird jedoch in der Bibelwissenschaft verstärkt angenommen, dass das Pronomen *l'* besser mit „im Blick auf“ oder „in Erinnerung an“ wiederzugeben ist.

Es geht also nicht um eine Autorenangabe im engeren Sinne. Den Leser\*innen wird vielmehr ein Deutehorizont, nämlich das Leben Davids mit seinen Höhen und Tiefen, angeboten, in den sie sich beim Lesen oder Beten des Psalmes hineinversetzen können. Wer die Verfasserinnen und Verfasser der Psalmen wirklich waren, bleibt also auch für die Davidpsalmen ungeklärt.

Mit Blick auf das patriarchale Umfeld ist allenfalls plausibel zu machen, dass die überwiegende Zahl der Psalmen auf Männer zurückgeht. Bei unserem Psalm nehme ich ebenfalls eine männliche Verfasserschaft an. Eine genaue Datierung ist schwierig, eine vorexilische Entstehungszeit (7. Jahrhundert v. Chr.?) scheint aber durchaus möglich.

Die zweite Beobachtung betrifft das Verb „seufzen“. Im alltäglichen Sprachgebrauch spielt das Wort – so mein Eindruck – keine besonders große Rolle mehr. Es macht doch eher einen altertümlichen Eindruck und steht zugleich in der Gefahr, als Ausdruck eines richtungslosen und oberflächlichen Gejammers missdeutet zu werden. Zudem klingt es in Verbindung mit Männern gebracht eher ungewöhnlich. Hand aufs Herz: Männer seufzen doch nicht, oder doch?

Ein Blick in das hebräisch-deutsche Wörterbuch von Gesenius, trotz seines Alters nach wie vor ein Standardwerk, ist in diesem Zusammenhang durchaus aufschlussreich. Dort ist nachzulesen, dass das hebräische Wort *'anach*, das in unseren deutschen Übersetzungen zumeist mit „seufzen“ übersetzt wird, seiner Grundbedeutung nach mit „tief Atem holen“ wiedergegeben werden kann. Das Seufzen ist also etwas, was aus dem ganzen Körper eines Menschen heraus entsteht und eine grundlegende Lebensäußerung darstellt. Der Atem steht ja im biblischen Denken auch für das Leben insgesamt. Existentielle Tiefe und die unbedingte Ausrichtung auf Gott sind also die Dimensionen des „Seufzens“, von dem im Psalmvers die Rede ist.

## DAS SEUFZEN EINES SCHWERKRANKEN

Wer seufzt eigentlich hier in Psalm 38? Beim Lesen des Psalms wird sehr schnell klar, dass der Beter ein schwerkranker Mann ist. Allerdings wird nicht genau ersichtlich, worin die Krankheit konkret besteht. Es geht hier auch gar nicht um eine medizinische Diagnose in modernem Verständnis. Ebenso wenig interessieren den Psalmisten medizinische Therapiemaßnahmen. Was den Beter umtreibt, ist vielmehr das Nachdenken über die tieferen Ursachen seiner Krankheit und ihre Folgen sowie die Hoffnung auf Rettung durch Gott.

Das mit seinen 22 Versen alphabetisierende Gedicht (22 Buchstaben umfasst das hebräische Alphabet) ist in V.2 und V.22f durch zwei eindringliche Anrufungen Gottes gerahmt. Darauf folgen zwei umfangreiche Schilderungen der existentiellen Nöte, in die der Beter geraten ist (V.3-9. 11-15), jeweils abgeschlos-



sen durch zwei Vertrauensaussagen (V.10 und V.16). Eine ausführliche Begründung soll dann Gott zum Eingreifen für den Kranken bewegen. Diese Passage bereitet die Schlussbitte („Eile, mir beizustehen!“) vor.

Der Charakter des Psalms spricht gegen einen ursprünglichen Sitz in der Liturgie. Zwar ist in der griechischen Übersetzung davon die Rede, dass der Psalm „zur Erinnerung an den Sabbat“ gebetet wird, doch die ursprüngliche hebräische Formulierung „um eine Erinnerung zu veranlassen“ fokussiert doch stärker auf den individuellen Charakter des Psalms, während die Lutherübersetzung als Sitz im Leben den Kult („zum Gedenkopfer“) in Blick nimmt. Ich halte den Psalm wie schon angedeutet in seinen Grundzügen für die authentische Äußerung eines Menschen in einer existentiellen Krisensituation, der in der Hoffnung, dass Gott um all sein Begehren und Seufzen (V.10) weiß, sich an diesen wendet.

## EIN MANN IN DER KRISE SEINES LEBENS

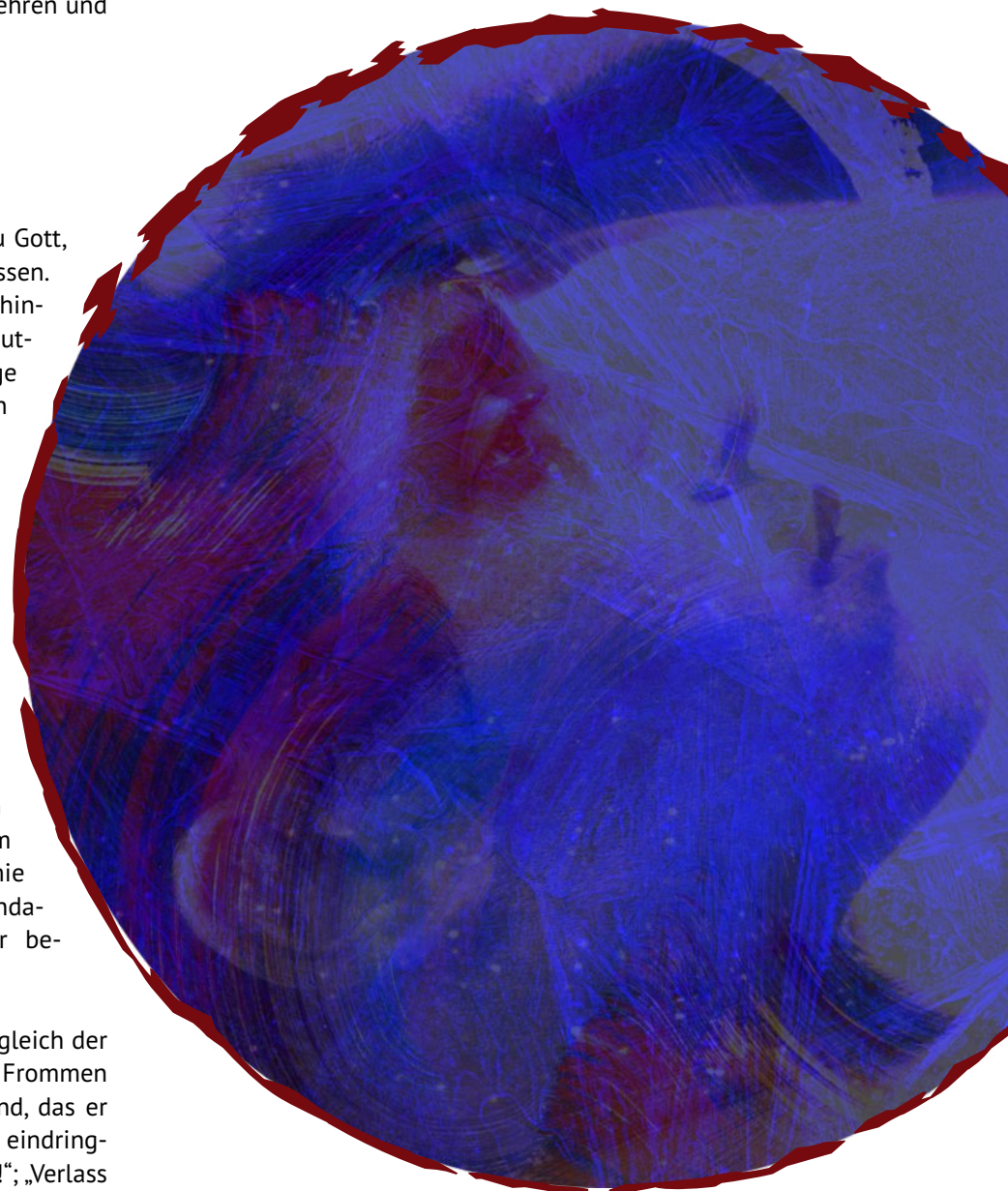
Gleich zu Beginn in V.2 schreit der Beter zu Gott, er möge von seinem Zorn und Grimm ablassen. Strafe und Züchtigung will er nicht mehr hinnehmen. Denn so versteht er in V.2 und deutlicher noch in V.4 seine Krankheit: Als Folge persönlicher Sünde, für die Gott ihn nun unbarmherzig zur Verantwortung zieht. Krankheiten werden öfters im Alten Orient mit tödlichen Geschossen verglichen, die heimtückisch von zornigen Göttern oder Dämonen abgefeuert werden. Genau diese Vorstellungswelt findet sich auch in V.3.

Das hier skizzierte Verständnis von Krankheit als göttlicher Strafe ist keineswegs auf die biblische Zeit beschränkt, wie man im ersten Moment vermuten könnte. Zu erinnern ist nur daran, dass zum Beispiel in der Deutung der Coronapandemie dieses Narrativ von manchen christlich-fundamentalistischen Kreisen durchaus wieder bemüht worden ist.

Damit verwoben findet sich in Psalm 38 zugleich der Gedanke, dass Krankheit und Leiden eines Frommen ein Skandal und ein Versäumnis Gottes sind, das er gefälligst wieder gut zu machen hat. Die eindringlichen Rufe („Strafe nicht!“, „Züchtige nicht!“, „Verlass

mich nicht!“; „Eile mir zu Hilfe!“) deuten darauf, dass der Beter sich als einen solchen Frommen sieht. In der tiefsten Krise seines Lebens sieht sich der Beter von Gott ungerecht behandelt. So bittet er ihn, nein, er fordert ihn zur Korrektur seines Handelns auf. In den V. 17-21 liefert er dazu gleich auch die detaillierte Begründung.

Die Vorstellung eines zornigen Gottes, der mit Strafpädagogik die Menschen für ihre Sünden zur Rechenschaft zieht, wird allerdings damit im Kern nicht ausgehebelt. Denn es geht ja in der Sicht des Beters im Grunde um einen Irrtum Gottes, der korrigiert werden muss, und nicht um die grundsätzliche Infragestellung seines Handelns. Im Buch Hiob, aber auch im Buch Jona und an anderen späten Stellen des Alten Testaments wird dieses Gottesbild



dann allerdings als problematisch empfunden und hinterfragt werden.

Deutlich anschlussfähiger an heutige Erfahrungen zeigt sich der Psalm an den Stellen, in denen die Folgen der Krankheit beschrieben werden. Denn es sind nicht nur körperliche Schmerzen, die den Beter quälen. Eindrücklich beschreibt er die psychischen Folgen der Krankheit, die Lethargie und Perspektivlosigkeit, die ihm jegliche Energie rauben. Auf der anderen Seite quält ihn auch eine innere Unruhe, die ihn nicht mehr loslässt. Wenn in V.4 und V.8 zweimal die Formulierung „Nichts Gesundes ist an meinem Leib“ begegnet, so ist damit in einem umfassenden Sinne auf die psychosomatischen Folgen der Krankheit verwiesen.

sich der Beter in einer Quarantänesituation befindet und damit abgeschnitten von jeglichen sozialen Kontakten leben muss. So kommt nun alles zusammen: die psychosomatischen Beschwerden auf der einen Seite sowie soziale Isolation und Ablehnung auf der anderen Seite. All diese Erfahrungen verschränken sich im Psalm zugleich untrennbar mit den spirituellen Fragen, die in dieser Situation aufbrechen.

Was also bleibt am Schluss für den Beter? Es ist wie auch in den Klagepsalmen insgesamt die Hoffnung auf Gott als letzten Rettungsanker. Im Grunde ist es eine widersinnige Hoffnung. Der Beter des Psalms 38 deutet seine Krankheit als etwas, was ihm Gott zugefügt hat („deine Pfeile stecken in mir“, V.3). Verwundet und geschlagen durch Gott, setzt er zugleich alle Hoffnung nach Heilung auf eben diesen Gott. Denn er ist zutiefst davon überzeugt, dass niemand anders außer Gott ihn mit allem, was ihn ausmacht, mit all seinem „Begehren“ und mit all seinem „Seufzen“ so gut kennt!

### „Mein Seufzen ist dir nicht verborgen!“ – Der Psalm als resilienzförderliches Narrativ in der Männerarbeit?

Körperlich und seelisch extrem beschädigt durch seine Krankheit sowie sozial isoliert und angefeindet – so beschreibt sich der Beter des Psalms. Seiner Vulnerabilität ist er sich bewusst und kann sie zur Sprache bringen. Und dennoch wirkt er darin nicht wie ein total gebrochener Mann, der sich komplett aufgegeben hat und der sein Schicksal klaglos hinnimmt. Seine Widerstandskraft ist noch nicht erlahmt, von Resignation ist nichts zu spüren. Sein „Seufzen“ ist der existentielle Ausdruck dieses Widerstehens. Der Beter des Psalms zeigt darin also genau das, was heute „Resilienz“ genannt wird.

Ist der Psalm 38 damit ein Beispiel für ein vulnerabilitätssensibles biblisches Resilienz-narrativ? Man kann diesen Psalm und generell die Psalmen in einer solchen Richtung einer relecture unterziehen. Tatsächlich haben die Psalmen ja darin auch wirkungsgeschichtlich über die Jahrhunderte im jüdisch-christlichen Kontext ihre Aktualität und Relevanz gezeigt. Gerade die Klagepsalmen z. B. werden bis heute von gläubigen Menschen in existentiellen Krisen als Kraftreservoir erfahren, um die eigene Vulnerabilität zur Sprache zu bringen und sie vor Gott zu tragen. Immer auch dann, wenn die eigenen Worte fehlen, können sie für solche Menschen eine

Der Kranke stellt sich in seiner ganzen Verwundbarkeit vor Gott. Und er verweist auf die sozialen Folgen seiner Vulnerabilität sowie auf die sozialen Einschränkungen, die er erlebt, und die Anfeindungen, denen er sich als Kranker ausgesetzt sieht. Er fühlt sich wie ein Aussätziger behandelt. Mit Blick auf die V.11-16 gewinnt man geradezu den Eindruck, dass



besondere Hilfe im Aushalten und Gestalten von Ohnmacht, Angst und Sorge sein.

Was bedeutet das nun für den Umgang mit dem Jahresthema in der Männerarbeit in diesem Jahr? Aus bibel- und männertheologischer Sicht scheinen mir folgende Punkte wichtig:

 Zunächst heißt es in aller Konsequenz, das Jahresthema nicht aus seinem ursprünglichen Textzusammenhang herauszureißen und es isoliert zu betrachten. Die Beschäftigung mit dem Jahresmotto hat immer eine Beschäftigung mit dem Psalm als Ganzem zu sein. Der ursprüngliche Sitz des Lebens des Mottos als Teil eines individuellen Gebets eines Schwerkranken gilt es als Resonanzraum für das aktualisierende Wiederlesen wahr- und ernst zu nehmen. Alles andere wäre eine bibliistische Verzerrung.

 Auch wenn David – wie oben ausgeführt – nicht als Verfasser des Psalms anzunehmen ist, sondern seine Namensnennung auf einer nachträglichen, aus theologischen Gründen veranlassten Zuschreibung beruht, spricht dennoch vieles dafür, dass der Autor tatsächlich ein Mann gewesen ist. Allerdings: Wer dieser Mann aber genau gewesen ist, wo und wie er gelebt hat, was seine Lebensumstände und sein sozialer Status waren, all das bleibt im Dunkeln. Selbst die Art seiner Erkrankung bleibt, wie oben bereits erwähnt, unklar. Ebenso wenig wissen wir, ob sein Gebet überhaupt „Erfolg“ gehabt hat und er wieder genesen ist. Zudem trennen uns zeitlich und kulturell Welten von diesem unbekannten biblischen Mann. All dies gebietet zur Vorsicht, was vorschnelle Vereinnahmungen und Identifizierungen in unsere Lebenswelt hinein betrifft.

 In diesem Zusammenhang ist aber auch daran zu erinnern, was für das persönliche Lesen, Beten oder Singen der Psalmen insgesamt gilt: Als jahrtausendealte Gebete von Juden und Christen sind sie unzählige Male gebetet und rezitiert worden. So verbinden sie Generationen von Menschen miteinander bis in die Gegenwart hinein. Auch jetzt in diesem Moment beten und singen Menschen irgendwo auf dieser Welt die Psalmen und vielleicht auch den Psalm 38. Wenn ich also als Mann heute diesen Psalm bete und als stärkend für mein Leben erfahre, stehe ich immer in einer langen Kette von Menschen, die das ähnlich getan und erlebt haben. Die alten Worte werden dabei durch die Beter\*innen jeweils mit neuem Leben, mit eigenen Worten der Verzweiflung und der Hoffnung,

der Angst und der Zuversicht gefüllt. Erst wenn ich die Erfahrung mache, dass die Worte des Psalms in diesem Sinne bei mir eine Resonanz auslösen, können diese auch ihre resilienzförderliche Kraft entwickeln.

 Für Psalm 38 wie für manch andere Psalmen auch gilt aber zugleich, dass er Widerspruch auslösen kann. Im Psalm tritt ein ambivalentes Gottesbild zutage. Der Beter ruft Gott zu Hilfe, den er zuvor beschuldigt hat, ihn mit Krankheit bestraft zu haben. Der Gott, der Leben bedroht, ist der gleiche Gott, der Leben rettet. Diese Vorstellung sorgt vermutlich in der privaten Schriftlesung, beim Schriftgespräch in Gruppen oder im gottesdienstlichen Raum für Irritationen und Fragezeichen. Es wäre fatal, diesen Irritationen auszuweichen oder darauf eine vorschnelle Antwort in der Weise zu geben, dies sei ein überholtes Gottesbild. Insbesondere gilt es in diesem Zusammenhang dem nach wie vor beobachtbaren antijüdischen Reflex zu widerstehen, Altes gegen Neues Testament auszuspielen. Denn auch dieser Psalm spiegelt wie viele alt- und neutestamentliche Texte die biblische Kernfrage, in welchem Verhältnis Gerechtigkeit und Barmherzigkeit Gottes, sein (berechtigter) Zorn und seine Gnade zueinanderstehen. Es braucht also ein entsprechendes hinführendes Wort, wenn der Psalm in der Männerarbeit für die persönliche Beschäftigung oder für das Gespräch in einer Männergruppe empfohlen wird beziehungsweise in einem Männergottesdienst Verwendung findet.

 Ein letzter Punkt: Das Jahresthema 2022 der Männerarbeit der EKD macht – so habe ich es mit Blick auf Psalm 38 als seinen literarischen und theologischen Bezugsort deutlich zu machen versucht – darauf aufmerksam, dass die Ausrichtung auf Gott Widerstandskraft in Krisensituationen mobilisieren und Männern, die sich ihrer Vulnerabilität bewusst sind, eine Perspektive geben kann. Ich bin aber darüber hinaus davon überzeugt, dass das Motto Männer zugleich einlädt, sich biografisch auf die Suche nach resilienzförderlichen Faktoren insgesamt im eigenen Leben zu machen. Für die Männerarbeit bietet dies die Chance, dafür die entsprechenden Suchräume zur Verfügung zu stellen, in denen Männer dies zur Sprache und in den Austausch miteinander bringen können.

ANDREAS RUFFING

# Sorgen.

## MÄNNERARBEIT IM KIRCHLICHEN KONTEXT

Das Jahresthema der Männerarbeit der EKD 2022 spannt den Bogen weit. „Sorgende Männer“ sollen angesprochen werden: Männer also, die sich in persönlichen und beruflichen Zusammenhängen um Andere kümmern. „Sorgen der Männer“ sind angesprochen: Was uns und unsere Geschlechtsgeossen beschäftigt, bedrückt, bewegt, belastet, beelendet ... Die „Sorge um Männer“ ist der dritte Aspekt – und im aktuellen Kontext damit verbunden auch: die „Sorge um Männerarbeit“.

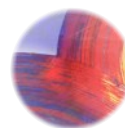
Ich möchte versuchen, diese drei Aspekte zu reflektieren, indem ich mich auf einen gemeinsamen Bezugspunkt beziehe. Dieser Bezugspunkt ist der fachliche Orientierungsrahmen „Geschlechterreflektiert mit Jungen, Männern und Vätern arbeiten“, der im Januar 2021 erschienen ist. Gemeinsam mit Matthias Luterbach vom Zentrum Gender Studies der Universität Basel versuchen wir in diesem Orientierungsrahmen, die Praxis der Männerarbeit auf ein solides geschlechtertheoretisches Fundament zu stellen. Das soll nicht nur die Brücke zwischen Wissenschaft und Praxis stärken. Ziel war und ist es, inhaltlich näher zu bestimmen, was „Männerarbeit“ leisten muss, um dem Attribut „geschlechterreflektiert“ gerecht zu werden. Was müssen wir als Fachleute der Männerarbeit gewährleisten, um sicherzugehen, dass unsere Arbeit nicht nur guttut, sondern Gutes bewirkt? Wann können wir ausreichend sicher sein, dass wir unsere Klientel nicht bloß fit machen für den patriarchal-kompetitiven Abnutzungskampf? Wie stellen wir sicher, dass wir Männer in ihrer Tiefe und Verbundenheit stärken – und nicht bloß ihre Privilegien verteidigen?

Diesen kritischen Fragen wollten wir uns stellen. Ich möchte nun das Ergebnis unserer Arbeit vorstellen und anwenden.

### 1. Professionelles Sorgen – mit Jungen, Männern und Vätern arbeiten

Das Herzstück des fachlichen Orientierungsrahmens ist ein Dreieck. Die programmatische Annahme ist, dass geschlechterreflektierte Männerarbeit in der dynamischen Mitte dieses Dreiecks gelingt.

Das beinhaltet bereits starke Setzungen: Beispielsweise die Annahme, dass wir uns als Fachleute der Männerarbeit nicht auf einen stabilen Standpunkt festlegen können, sondern stets in Bewegung bleiben müssen. Oder die Behauptung, dass fachliches Handeln stets verschiedene Qualitäten verbindet – und es unser Handwerk ist, die für den konkreten Klienten im konkreten Moment passende Mischung dieser drei „Essenzen“ zu finden.



**Der erste Pol heißt „Unterstützen“.** Er benennt die Grundoperation psychosozialen Handelns: das Gegenüber in seiner momentanen Not, Problemlage oder Bedürftigkeit abzuholen. Ihm das zu geben, was er jetzt grad braucht.

Jedoch ist auch dieses bedingungslos empathische Annehmen und Geben kein geschlechtsfreier Raum. In der Männerarbeit wird es hier ganz zentral auch darum gehen, den Mann darin zu unterstützen, seine Not in Verbindung mit seiner individuellen Identität als Mann und seiner Teilhabe an gesellschaftlich-kulturellen Vorstellungen von Männlichkeit zu verstehen.

Zwei Lernschritte werden bereits auf dieser Ebene eingefordert. Dass auch du nicht in der Lage bist, „dich selbst“ oder „einfach Mann“ zu sein. Sondern dass du Mann geworden bist. Dass du dich zum Mann gemacht hast. Dass du dich zum Mann hast machen lassen. Luterbach würde sagen: Dass auch du ein männliches Selbstverhältnis herstellst. Dass es dir also gleich geht wie all deinen Geschlechtsgeossen: Weil du – in welcher Weise auch immer – mit den Erwartungen umgehen musst, die an Männer gestellt werden, wenn sie als „richtige Männer“ gelten wollen. Klar, wir haben die Freiheit, uns diesen Erwartungen zu verweigern. Aber es fehlt uns die Freiheit, Mann-Sein frei von Männlichkeitsvorstellungen zu denken und zu leben. Sie sind da, ob wir wollen oder nicht, und sie bestimmen unser Männerleben mit.

Diese Erkenntnis bringt bereits unmittelbare Erleichterung: Ich bin nicht (allein) „schuld“ an meinem Leiden! Und ich bin nicht allein mit meinem Leiden! Das sind bereits große Schritte für einen Menschen,



der männlich sozialisiert wurde und in diesem Prozess das kleine 1x1 des Patriarchats – Björn Sufke würde sie „Männlichkeitsimperative“ nennen – verinnerlicht hat. Ihr kennt sie: Du musst in jeder Lebenssituation stark und souverän sein, beispielsweise. Oder: Du darfst nicht fühlen. Du darfst keine Probleme haben. Denn echte Männer haben keine Probleme. Und falls du doch ein Problem hast, dann bist du halt zu wenig Mann.



**Der zweite Pol heißt „Begrenzen“.** Seit der Publikation des Orientierungsrahmens haben sich an diesem Pol mit Abstand die meisten Diskussionen entzündet.

Als erste Frage stellt sich: Wer sind wir denn, dass wir Männern zu sagen befugt sind, was sie lernen müssen? Die Frage ist natürlich berechtigt. Und nur behelfsmäßig zu beantworten: Weil wir uns fachlich damit auseinandergesetzt haben. Mehr wissen. Mehr Erfahrungen haben. Und weil unsere Werte uns auffordern, ethisch zu handeln und Gerechtigkeit zu fördern.

Als zweite Frage stellt sich, ob die Forderung nach irgendeinem Müssen nicht grundsätzlich unvereinbar ist mit dem Bestreben unserer Arbeit, Männer bei ihren Schritten der Emanzipation, Transformation oder Befreiung zu begleiten? Riskieren wir dann nicht, bloss ein altes Müssen – nämlich: ein „richtiger Mann“ sein müssen – durch ein neues Müssen – ein sich begrenzender Mann sein müssen – abzulösen?

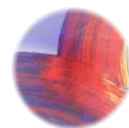
So wichtig ich die Frage finde, so klar ist meine Antwort: Es ist nicht nur vereinbar, sondern Verpflichtung. Und zwar nicht „nur“ eine ethische Verpflichtung. Denn Emanzipationsprozesse brauchen Anleitung und Erfahrung. So wie der Bergführer verpflichtet ist, dem unerfahrenen Berggänger zu sagen, was er muss und was er nicht darf, so ist es unsere Pflicht als Männerarbeiter, uns als „Übergangs-Autorität“ anzubieten und dem sich in Bewegung setzenden Mann dort normativ Orientierung zu geben, wo er andernfalls sich selbst und Anderen schadet.

Was ist es denn, was man(n) lernen muss? Er muss lernen, dass er nicht der Mittelpunkt der Welt ist. Dass seine Meinung oder Wahrnehmung nicht wichtiger ist als alle anderen. Dass er nicht der Maßstab ist. In der Geschlechtertheorie würden wir sagen: Männer müssen lernen, dass auch sie eine markierte Sprechposition haben. Weil sie eben nicht den objektiven Blick auf die Welt haben, sondern den ganz

partikularen Blick weißer heterosexueller Cis-Männer. Es gilt, die Illusion des Nicht-Markiertseins als das vielleicht heimtückischste aller männlichen Privilegien zu demaskieren – und mit den mit dieser Erkenntnis verbundenen Gefühlen von Scham und Schuld fruchtbar umzugehen.

Wichtig: Begrenzen heißt nicht, sich als Fachperson zum Bonsai-Gärtner zu machen, der überall nachschneidet, wo Wildes wuchert. Begrenzen heißt konfrontieren. Bereit sein, in Kontakt zu geben. Reibung zu wagen. Und das bedingt, sich selbst in seinem Mann-Sein genügend sicher zu sein.

Die Qualität des Begrenzens zu bearbeiten heißt auch, die Begrenzungen der menschlichen Existenz bejahen zu lernen. Endlichkeit zu akzeptieren, ohne in Lähmung zu verfallen. Demütig zu werden, ohne ein Gebrochener zu sein. Rilke findet in seinem Gedicht „Der Schauende“ die wunderbaren Worte: „Sein Wachstum ist, ein Tiefbesiegter von immer Größerem zu sein“. Das ist ein spiritueller Weg. Also ein Heimspiel für die kirchliche Männerarbeit ...



**Der dritte Pol heißt „Öffnen“** und drängt sich aus der Einsicht heraus auf, dass der Preis männlicher Sozialisation auch darin

besteht, sich in seiner Entfaltung massiv zu beschneiden, damit bloß keine „unmännlichen“ Neigungen, Talente oder Vorlieben auftauchen. „Nicht schwul“ und „nicht Frau“: Das ist bis heute der kleinste gemeinsame Nenner korsettierter Männlichkeit. Damit verbunden ist eine zwanghaft anmutende Fixierung auf eine Geschlechterordnung, die keinen Raum lässt für Erkundungen außerhalb der Binarität von „Männern“ und „Frauen“.

Im Prozess des Öffnens sind Fachpersonen gehalten, mit ihren Klienten ein Verständnis zu erarbeiten, wie man(n) sich in seinem Selbstverhältnis selbst zu kontrollieren lernt. Wie man(n) lernt, dem Zensor mehr zu vertrauen als dem kleinen Jungen in sich. Wie man(n) sich abtrainiert, Impulsen zu folgen und sich stattdessen daran gewöhnt, Lebenszeichen aus dem Innersten stets zuerst auf ihre Männlichkeitskompatibilität hin zu durchleuchten.

Das führt zu einem Leben, das stets leicht zeitverzögert ist. Denn wenn ich immer erst prüfen muss, was geht, bin ich nie identisch mit dem, was ist. Das Hier und Jetzt ist dann stets schon vorbei, bis ich da bin. Und das fühlt sich nicht gut an, weil man(n) immer zu spät kommt und immer etwas verpasst hat – egal

wie viel man(n) hat oder ist. Hier wächst ein Lebenshunger, der nie zu stillen ist und die Seele von innen her auffrisst. Biss für Biss für Biss.

Ich orte in dieser Dynamik einen zentralen Treiber dieser Wutspiralen, mit denen wir in Zeiten von Rechtspopulismus, Impfskepsis und White Supremacy so bedrohlich konfrontiert sind. Es ist kein Zufall, dass Männer in Gruppierungen mit extremistischer Tendenz und antidemokratischer Ausrichtung stark überrepräsentiert sind. Denn dieses zeitverzögerte Lebensgefühl heißt ja auch, dass ich immer neben mir stehe. Beobachter meiner selbst bin. Mir selbst fremd bleibe. Natürlich fühlt sich das wie Betrug an. Es ist auch ein Betrug. Aber eben kein Betrogen-Werden von „denen da oben“, sondern ein Sich-Betrügen von „dem da innen“. Ich möchte deutlich sagen: Leben im Autopilot ist Gewalt an sich selbst.

Das Knifflige daran: Der Mann, der sich diese Gewalt antut, ist nicht nur Täter. Er ist Opfer und Täter zugleich. Er ist Opfer seiner männlichen Sozialisation. Doch weil er im Opfer-Sein immer noch Handlungschancen hat, ist er eben auch Täter, wenn und weil er sie nicht nutzt.

Täter-Anteile werden im Aspekt des „Begrenzens“ bearbeitet. Im Aspekt des „Öffnens“ müssen wir uns verbünden mit dem Opfer-Anteil. Es ist unsere Aufgabe, das Schwache zu stärken. Den Kontakt mit dem noch Ungelebten zu suchen und zu halten, bis es kräftig genug ist, um selbständig ins Leben zu drängen.

Im Aspekt des Öffnens ist noch eine ganz andere Qualität angesprochen: Transzendenz. Denn der Horizont von Öffnung ist mehr als intrapsychische Entwicklung im Sinn von Emanzipation und Individuation. Mehr als ein „Werde, der du bist“. Mehr als ein Zusammenfügen und Ganz-Werden. Mehr als eine Stärkung der Ich-Grenzen. Denn wo das Ich sich selbst wird, wächst es gleichzeitig über sich hinaus. Wird durchlässig. Geht auf in einem größeren Ganzen. Fügt sich ein in die große Pulsation des Lebens. Sagt ja zum Werden und zum Vergehen.

## 2. Selbstsorge – sich selbst führen

Die bisherigen Ausführungen haben hoffentlich gezeigt: Unser Orientierungsrahmen ist keine Landkarte, auf der es vorgegebene Wege zu nehmen gilt, um den Schatz zu finden. Der Orientierungsrahmen ist ein Kompass, der helfen soll, Trittsicherheit in unwegsamem Gelände zu entwickeln, um seinen

ganz eigenen Weg zu finden. Das Charmante daran: Das Dreieck des Orientierungsrahmens ist nicht nur ein fachliches Instrument, sondern auch hilfreich als Kompass für den eigenen Lebensweg. Ich möchte das an dieser Stelle nur kurz anreißen:

Im Aspekt des Unterstützens ist die liebevolle Selbstführung angesprochen. Halten Sie bitte kurz inne und fragen Sie sich: Wie spreche ich eigentlich mit mir selbst? Wie klingt der innere Dialog? In welchem Tonfall spreche ich zu mir? Meine Erfahrung ist: So wie Männer mit Anderen umgehen, gehen sie auch mit sich selbst um. Allzu oft heißt das: fordernd, streng, unversöhnlich, herrisch. Selbstsorge beginnt im respektvollen Umgang mit sich selbst. Metaphorisch könnte man sagen: Im Aspekt des Unterstützens lerne ich, mir selbst eine „gute Mutter“ zu sein.

Und im Aspekt des Begrenzens und mich Konfrontierens lerne ich, mir selbst ein guter Vater zu sein. Mich an der Hand zu nehmen. Mir die Welt nachvollziehbar zu machen. Mich aus der Komfortzone zu locken. Ein Lernender zu bleiben. Für mich persönlich wie auch in der Arbeit mit Männern ist das eine zentrale Aufgabe: Die Leerstellen, die der reale Vater in seinem Abwesend-Sein hinterlassen hat, nicht nur zu betauern, sondern sie aus eigener Kraft zu füllen mit dieser Figur des „guten Vaters“. Eine innere Instanz väterlicher Führung zu entwickeln, die so zu einem Aspekt der Selbstsorge und Selbstführung wird. Björn Vedder bringt dies in seinem lesenswerten Buch „Die Zukunft der Väter“ auf die inspirierende Formel: Väterlichkeit heißt in letzter Instanz, das Leben vom Ende her zu denken. Das Kind – und sich selbst – den Verzicht zu lehren und das Wissen zu vermitteln: jede Entscheidung in meinem Leben – egal, ob ich sie bewusst fälle oder durch Passivität fallen lasse – hat den Preis, sich in diesem Moment gegen alle anderen Optionen zu entscheiden.

Im Aspekt des Öffnens solidarisiere ich mich mit dem Eigentlichen. Bloß, was heißt das? Es gibt diesen schönen Spruch: „Wahre Schönheit kommt von



innen. Aber wie komme ich hinein?“ In der Tat kann ich das, was im Verborgenen schlummert, oft besser erkennen über die Abwehr, die ich mobilisiere, um das Verborgene weiterhin nicht sehen zu müssen. Denn was ist ein Satz wie „Aber das kann man doch nicht machen“ anderes als ein Wegweiser zu einem Lebensimpuls, der mit diesem Satz soeben mundtot gemacht werden sollte? Wo wir uns beschneiden, wollen wir uns öffnen. Denn nur wo wir etwas wollen, müssen wir Energie verwenden, um es nicht zu tun. Diesem Verborgenen gilt es nachzuspüren, um es im Spüren langsam wachzuküssen.

### 3. Institutionelles Sorgen – sich als Organisation entwickeln

Ich möchte schließen mit der Einladung, die Anwendung des eingeführten Dreiecks auf organisational-institutionelle Zusammenhänge zu erkunden. Ich meine ganz konkret: die Männerarbeit der EKD. Es scheint, dass diese gefährdet ist. Das hat mich zur Frage geführt, ob wir aus dem Orientierungsrahmen eine Hilfestellung herleiten können, um damit umzugehen?

Im Aspekt des Unterstützens wird es darum gehen, den damit verbundenen Schmerz, den Unglauben, die Wut, die Kränkung, die Trauer erst einmal zuzulassen. Ich stelle mir vor, das ist ein ungeheuerlicher Schlag: Die Kirchenführung – eine zentrale Autorität und Instanz – kommt zum schnöden Schluss, dass eure Arbeit weder wichtig noch notwendig ist. Das ist verletzend. Verletzungen hinterlassen Wunden. Die gilt es zu pflegen, damit sie heilen können. Dabei beginnt die Pflege mit der Anerkennung: Es tut weh. Es ist verletzend.

Im Aspekt des Begrenzens verbirgt sich in dieser Konstellation eine große Kraft und Spannung. Ja, am Ende wird es darum gehen, sich Entscheidungen möglichst versöhnlich zu beugen, die man selbst nicht ändern kann. Das meint aber nicht ein klagloses Runterschlucken. Empörung kann fruchtbar sein

und Kraft spenden.

Das Spannungsfeld orte ich dort, wo „die Mächtigen“ sich genau jener Mechanismen bedienen, die Männerarbeit zu überwinden angetreten ist. Denn der Entscheid der Kirchenführung ist nur deshalb möglich, weil die Entscheider selbst den grundlegendsten Schritt der Emanzipation verweigern und in dem verhaftet bleiben, was Bourdieu das „androzentrische Unbewusste“ nennt. Klar, von einem solchen Standpunkt aus lässt sich trefflich darüber streiten, ob paternalistische Frauenförderung heute noch bedarfsgerecht ist. Keine sinnvolle Frage aber ist, ob es weitere Anstrengungen braucht, um patriarchale Ausbeutungsnormen zu überwinden, Männlichkeitsanforderungen menschenfreundlich zu machen, gerechte Geschlechterverhältnisse zu erreichen. Vielleicht kommt man nicht weiter als zum Hadern über die institutionelle Ignoranz der Mächtigen. Ich bin aber fest davon überzeugt, dass das Hadern seine auszehrende Kraft verliert, wenn man(n) die Kränkung, Lähmung und Ohnmacht überwindet und – so gut es halt geht – ins Handeln kommt. Das kann auch heißen, das vertraute Terrain von Argumenten und Anträgen zu verlassen und zu fragen, wie und in welcher Form es Konflikt und Konfrontation braucht.

Im Aspekt des Öffnens schließlich trägt das Vertrauen, dass aus jeder Leere wieder etwas Neues wächst. Übergangssituationen zeichnen sich ja gerade dadurch aus, dass das Alte nicht mehr trägt, aber das Neue noch nicht verfügbar ist. Vielleicht sieht man noch nicht einmal seine Konturen. Und doch ist sicher: Im Vergehen ist das neue Werden bereits angelegt. Es ist unvermeidlich. Bloß lässt es sich nicht erzwingen. Nicht bewerkstelligen. Es passiert, wenn die Zeit dazu reif ist.



#### Schlussbemerkung

Merken Sie, worauf ich hinauswill? Das Denkmodell des Orientierungsrahmens funktioniert nicht mechanistisch. Es gibt keine Garantie für Öffnung, wenn nur genug Unterstützung und Begrenzung stattgefunden hat. In der dynamischen Mitte des Dreiecks braucht es keinen „Macher“. Hier gibt es keine Eindeutigkeit. Die dynamische Mitte des Dreiecks ist ein Resonanzraum, in dem sich Transformationsprozesse vollziehen.

Wir können sie fördern. Aber nicht erzwingen. Fehlt uns diese professionelle Demut, laufen wir Gefahr, nicht heilsam zu sein. Sondern manipulativ.

MARKUS THEUNERT



# Pflegen mit Herz und Verstand

## MÄNNER(BILDUNG) IN DER ANGEHÖRIGENPFLEGE

Das Männerforum der Nordkirche bietet Kurse für Männer an, die Angehörige pflegen. Diese Kooperation mit Pflegestützpunkten oder Pflegeeinrichtungen ist eine Art Bildungspartnerschaft. Pflegerisch-medizinisches Fachwissen und Seelsorge ergänzen sich und vereinzelt Menschen wachsen zu einer Gruppe zusammen.

### Nach einem Strohhalm greifen

*„Was ist der Mensch? Hoffnung, die zu Staub wird. Nein. Was ist der Mensch? Staub, der zu Hoffnung wird.“  
(Elie Wiesel)*

Von diesem Perspektivwechsel und der Suche danach erfahre ich viel in den Kursen für Männer in der Angehörigenpflege. Da sitzen auf einmal Menschen vor mir, die mit ihrer Anmeldung zu diesem Kurs nach einem Strohhalm greifen. Die Pflege ihrer Liebsten hat diese Männer an ihre eigenen Grenzen gebracht. Jetzt erzählen sie, im Alter zwischen Anfang fünfzig und Ende achtzig, ihre Geschichte. Mit Bewunderung und Anteilnahme höre ich diese bewegenden Berichte. Nach dieser ersten Runde bedanke ich mich und sage in etwa: „... das ist kaum zu glauben, was Sie da leisten! Wie schaffen Sie das und wie geht es Ihnen eigentlich dabei!“ Daraufhin beginnen einige – mit den Tränen kämpfend – davon zu berichten, wie es ihnen mit dieser Pflegesituation so geht.

Das ist oft der erste Eisbrecher für eine beginnende gemeinsame Zeit, die sich einmal wöchentlich über acht Vormittage erstreckt. An jedem Kursvormittag beginnen wir mit einem Gruppengespräch über die Erlebnisse der vergangenen Woche. Danach kommt ein eingeladenen Referent oder eine Referentin dazu und steigt mit uns in ein Thema ein auf dem Hintergrund der persönlichen Fragestellungen der Teilnehmer. Wir arbeiten uns durch anspruchsvolle Zusam-

menhänge, Woche für Woche. Da geht es um Details der Pflegeversicherung und Pflegegrade • Krankheiten im Alter • Lagerung und Mobilisation • Inkontinenz • Demenz • Auszeit und Freiräume für den Pflegenden • Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung • Loslassen – Sterben – Trauern – Leben.

### Persönliche Situation

Nach und nach kommen auch die erlittenen Verluste und Verwundungen zur Sprache. Ich versuche Raum zu geben für diese tastenden Versuche, das Unangenehme in Worte zu fassen. Und manchmal versagen auch die Worte darüber. Viele stehen nicht von heute auf morgen vor Belastungen, die einen zu erdrücken drohen, es geschieht allmählich. Oft schwindet die körperliche oder geistige Beweglichkeit der zu Pflegenden langsam und die Aufgaben der pflegenden Person wachsen langsam, aber stetig. Dabei werden die eigenen Freiräume zum Durchatmen und Pausieren immer kleiner. Am Anfang sieht es erst so aus, als könne man(n) das wohl ganz gut schaffen. Dann bleibt immer mehr liegen, den anderen alleine zu lassen wird zum Risiko. Bei einigen wächst langsam die Unruhe. Herz und Kreislauf leiden, weil man nachts nicht mehr durchschlafen kann und immer in „Habachtstellung“ sein muss. Der Mensch, mit dem man 50, 60 gute Jahre hatte, erkennt einen nicht mehr. Pflegende müssen diesen Verlust verarbeiten und auf der anderen Seite diesem an Demenz erkrankten Menschen ein Leben ermöglichen, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Wann ist der Punkt gekommen, zu sagen, ich schaffe es nicht mehr? „Die eigene Frau weggeben!? – Wir hatten doch so viele schöne Jahre!“

### Entscheidungen, die wehtun

Es tauchen dann die entscheidenden Fragen auf: Wie weit kann oder muss ich mein bisheriges Leben aufgeben, wenn ich einen geliebten Menschen pflegen will? Wann muss ich zwangsläufig, weil meine Kräfte am Ende sind, die Pflege teilweise oder ganz in andere Hände geben? Der Austausch darüber schafft auf einmal eine neue Klarheit und Bewusstheit für das eigene Handeln. Der Umgang mit den Gefühlen

von Schuld ist Teil davon. Die christlichen Tradition gibt dazu wertvollste Einsichten: Wer von euch ohne Schuld ist, werfe den ersten Stein (Joh 8,7). Und diese Auseinandersetzung mit dem Aushalten der Spannung, „sündig und gerecht zugleich“ zu sein (Martin Luther), hilft bei der Entscheidungsfindung „Pflegeheim“: wann, ja oder nein? Das Ringen um eine eigene Position stärkt die Männer und verändert auch die Gruppe.

### Gruppenerfahrung als Weiterbildung

„Man kann nicht nur sein Glück, sondern auch seine entscheidende Schuld versäumen, ohne welche ein Mensch seine Ganzheit nicht erreichen wird ...“ Diese Einsicht des Psychoanalytikers Carl Gustav Jung führt in eine sehr lebensbejahende Richtung: Es ist nicht immer gegeben, eine nur gute und reine Entscheidung zu treffen. Wie darin Reife oder Ganzheit liegen könnte, das sorgt meist für viel Gesprächsstoff. Die Männer machen sich gegenseitig Mut, sprechen von den eigenen Erfahrungen, hören zu, widersprechen, fragen nach. So tragen sie sich gegenseitig in diesem Kurs und wachsen aneinander. Denn viele dieser Entscheidungen im Umgang mit einem nahestehenden Menschen müssen reifen. Das Nachdenken und Nachfühlen mit anderen, die in ähnlichen Situationen leben oder vor ähnlichen Fragen stehen, ist der Kern dieses Bildungsprozesses.

### Bewusst sein in der Endlichkeit

Es ist leichter, über die Endlichkeit zu sprechen als über das Sterben. Es ist ein gesellschaftlicher Trend, den Tod als medizinisches Versagen zu behandeln. Die Patientenverfügung ist da eine Möglichkeit, dieser letzten Lebensphase ins Auge zu sehen. Wenn wir uns mit der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung beschäftigt haben, fällt es leichter, beim letzten Kurstag im Hospiz zusammensitzen. Man hat das Gefühl, hier dürfen wohl auch Tränen fließen. Auf einmal ist der Raum da, sich der Angst vor dem Tod zu stellen. Und dabei verliert diese Angst etwas an Macht und Bedrohlichkeit.

Es ist dabei nicht allen recht, Angst und Schwäche an sich heranzulassen. Es entspricht nicht dem Bild, was „man“ von sich hat. Zeitlebens galt es, die Dinge anzupacken, zu schultern und zu bewältigen. Männer sind ziemlich raffiniert darin, unangenehme Gefühle

zu umgehen. Oft flüchten sie sich in ausführliche, technische Erklärungen, stürzen sich in die Arbeit, verausgaben sich, oder sie verfallen ins Schweigen. Gemeinsam suchen wir dann in unseren Runden nach Worten und Bildern, um die vielfältigen Gefühle wahrzunehmen. Manchmal helfen dabei biblische Worte, Musik, Literatur oder auch die Natur.

### Männer zur Sprache bringen

Das Verstummen vor den Ängsten ist eine verbreitete Form der Verdrängung vieler Männer, und es ist für die anderen Menschen drumherum schwer zu ertragen. Es entsteht eine Sprachlosigkeit auch in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse und Empfindungen, die das Leben langsam verkümmern lässt. Manche Männer verlieren so mehr und mehr die Kontrolle und werden eher gewalttätig; das bekommen dann die körperlich schwächeren Familienmitglieder zu spüren. Das ist auch ein viel diskutiertes Problem in der häuslichen Pflege! Dieser Kurs will dem entgegenwirken durch pflegerische wie medizinische Sachkunde und durch Gemeinschafts- und Herzensbildung.

Ein ehemaliger Kursteilnehmer sagte in einem Interview im Hamburger Abendblatt (30.5.20): „Unter uns Männern konnten wir ohne Hemmungen Fragen stellen in allen Belangen. Das hat zu einer direkten Verbesserung für die Bewältigung meiner Situation geführt. Die Gemeinschaft hat schließlich allen so viel Rückhalt gegeben, dass wir uns bis heute in unregelmäßigen Abständen treffen.“ Denn es kommen Dinge zur Sprache, die sonst ungesagt geblieben wären.

„Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort“, beginnt das Evangelium nach Johannes. – Miteinander reden und sich selbst nicht genug sein und sich zeigen mit der eigenen Verletzlichkeit und Bedürftigkeit, auch das ist für mich eine Gotteserfahrung.

Und trotz der schwindenden Kräfte und dem Lebensende der Gepflegten vor Augen wird die Hoffnung nicht zu Staub in diesen Kursen. Wie Elie Wiesel schon sagte: „Staub wird zu Hoffnung.“ Und die Hoffnung kommt zu Wort.

HENNING ERNST

LOSLASSEN  
STERBEN  
TRAUERN  
LEBEN



# Blind vertrauen

## MEDITATION ZU PSALM 38,10

Herr, deine Pfeile stecken in mir. Es ist nichts Gesundes an meinem Leibe. Meine Wunden stinken und eitern. Meine Nächsten halten sich ferne. Die mir nach dem Leben trachten, stellen mir nach ...  
(aus Psalm 38)

Was für ein bedauernswerter Mensch ist das doch! Verfolgt, geschlagen, verletzt und verlassen, so steht der Beter des 38. Psalms vor uns.

Er fühlt sich verfolgt, nicht nur von seinen Feinden. Er fühlt sich geschlagen, auch von Gott.

Er ist verletzt, nicht nur körperlich, sondern auch an der Seele und weiß, dass er für all das auch ein gutes Stück selbst die Schuld trägt.

Und er fühlt sich verlassen, sogar von denen, die er liebt und bei denen er sich gehalten meinte.

Sind das noch Sorgen oder ist das schon die pure Verzweiflung? Kommt da noch ein Seufzen oder wird da nicht schon geschrien und aufgegeben?

Sorgen haben wir alle, doch was sind die im Vergleich zu diesem Menschen? Peanuts würde vielleicht mancher Banker dazu sagen. Aber es sind die *eigenen* Sorgen, die drücken. Selbst wenn sie sich gar nicht so groß darstellen. Die Sorge um die Familie, um den Arbeitsplatz, die treiben manchen um. So sehr, dass die Sorge um sich selbst auf der Strecke bleibt.

Aber was ist das eigentlich: Sorgen?

Da steckt so viel drin und das ist nicht nur negativ. Sorgen bedeutet nicht nur Schlechtes, nein, es ist ganz wichtig, dass wir für die Familie sorgen, dass wir fürsorglich mit unseren Lieben umgehen, dass wir für den morgigen Tag vorsorgen. Obwohl Jesus sagt: Sorgt euch nicht um den morgigen Tag, denn der wird für das Seine sorgen (nach Mt. 6,34).

Aber Vorsorge ist etwas anderes, als sich Sorgen zu machen. Und sorgende Männer sind vorsorgend, sind fürsorglich, tun all das, was einen positiven Inhalt

der Sorge besitzt. Und wenn das gelingt, dann kann man erleichtert sein, dann entstehen Lachfalten in einem befreiten und glücklichen Gesicht, in dem kein Platz ist für Sorgenfalten. Da führt rechtzeitiges Sorgen zu einem sorgenfreien Leben. Man sorgt für andere und wird umsorgt.

Es wäre schön, wenn es tatsächlich immer so einfach wäre! Aber so ist es ja leider nicht. Neben allem fürsorglichen Vorsorgen sind da die Probleme des Lebens, die den Schlaf rauben, die runterziehen, die wütend und hilflos machen.

Kehren wir zurück zum Beter des Psalms. Der würde gern vorsorgen. Doch wenn man wie er mit dem Rücken zur Wand steht, dann kann man nicht mehr agieren, also vorsorgen, sondern nur noch reagieren. Selbst dafür sieht er aber keine Möglichkeiten mehr. Verletzt, verloren und verlassen, was soll man da noch machen?

Seufzen? Welcher Mann seufzt schon! Ein Mann kämpft, flucht, schlägt sich durch. Er seufzt nicht, sondern schreit seine Wut heraus. Er klagt, klagt an, flucht, aber seufzen? Das wäre ein Zeichen von Schwäche. Egal wie aussichtslos die Lage ist, das gibt es nicht. Stöhnen unter der Last vielleicht, aber seufzen?

Aber schauen wir einmal in uns. Ist da im Verborgenen nicht doch manches Seufzen enthalten? Getreu dem Motto: „Außen zackig – aber innen ein weicher Kern“?

Der Beter seufzt, aber heimlich, im Verborgenen. Er bringt sein Seufzen nur vor Gott, nicht vor die, die ihn bedrängen, die sich abwenden. Zurückgezogen und allein ringen sich verzweifelte Seufzer aus seiner Brust. Damit zeigt er seine aussichtslose Lage, aber auch, dass er eben nicht aufgeben, sondern weitermachen will. Er weiß nur nicht wie. Aber er vertraut darauf, dass diese Seufzer bei Gott ankommen. In seiner Hilflosigkeit entdeckt er die einzige Quelle von Hilfe, Gott. Wie es der 121. Psalm sagt: „Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. (Ps 121,1b f). Ob der das Seufzen nicht nur hört, sondern auch hilfreich eingreifen wird?



Eine alte Geschichte erzählt von einem Menschen, der sich verzweifelt an Gott wendet, weil er unter seinen Sorgen und Lasten zu scheitern droht. Und Gott hört ihn und nimmt ihn im Traum mit in einen riesigen Raum, in dem ganz viele Kreuze stehen, und sagt zu ihm: „Guter Mensch, ich will dich nicht enttäuschen. Dir ist dein Kreuz zu schwer und zu hart? Du kannst ein anderes haben. Geh los und such dir eins aus. Es soll dann dein sein.“ Der Mensch geht durch den Raum und schaut sich all die vielen Kreuze an. Vor manchem bleibt er länger stehen und betrachtet es genauer. Aber immer findet er etwas, was ihm schlimmer vorkommt als seine eigenen Sorgen. Lange geht er durch den Raum bis er endlich vor einem Kreuz stehen bleibt, das ihm etwas kleiner und leichter vorkommt, als all die anderen. Und schließlich sagt er zu Gott: „Dies Kreuz hier erscheint mir erträglicher als das meine zu sein. Wenn ich darf will ich gern tauschen.“ Gott lächelt ihn an und sagt: „Du hast gut gewählt. Nimm dies Kreuz und trage es. Ich will dir gern dabei helfen.“ Der Mensch hatte kein neues, sondern sein eigenes, sein altes Kreuz gewählt.

Ist es wirklich leichter, unser eigenes Kreuz im Vergleich zu anderen? Was ist denn, wenn der Partner plötzlich mitteilt, dass er die Trennung will? Wenn der Arbeitsplatz verloren geht? Wenn der Arzt mit der schlimmsten Diagnose kommt, die man sich vorstellen kann? Dann droht man unter dem eigenen Kreuz zusammenzubrechen. Dann sind es plötzlich keine Sorgen mehr, sondern traurige Gewissheit.

Aber genau an dieser Stelle muss die Sorge beginnen. Oder besser das Sorgen. Dann heißt es weitermachen, kämpfen. Sicher im Verborgenen auch seufzen und klagen. Aber nicht aufgeben, sondern mit dem Sorgen anfangen. Sorgen für sich selbst und schauen nach Auswegen, Umwegen, anderen Lösungen. Nicht verzweifeln, sondern Sorgfalt an den Tag legen.

Der Beter unseres Psalms macht es uns vor. Seine Lage ist völlig aussichtslos, aber er gibt nicht auf. Er schreit seine Not hinaus und legt seufzend alles in Gottes Hände. Aus Verzweiflung wird blindes Vertrauen in Gott.

ANDREAS WERTHER

# PREDIGTPREIS MÄNNER 2022

Alle können

**mitmachen:** Schüler\*innen, Student\*innen, Gemeindeglieder, Ehrenamtliche, Pfarrer\*innen, Lonesome Riders, Teams ...

**3 Preise:** 200, 300 und 400 €

**Einsendeschluss ist  
der Reformationstag,  
31. Oktober 2022**

Es gibt nur 3 Vorgaben:

Biblischer Predigttext ist Ps 38,10:

**„Mein Seufzen ist dir nicht  
verborgen“**

Bezug aufs Thema: **Sorgende  
Männer, Sorgen der Männer,  
Sorge um Männer**

Bezug auf **Lebenswirklichkeiten  
von Männern**

[www.predigtpreis.maennerarbeit-ekd.de](http://www.predigtpreis.maennerarbeit-ekd.de)



# „Mein Seufzen ist dir nicht verborgen“ (Ps 38,10) – Sorgende Männer, Sorgen der Männer, Sorge um Männer

## GOTTESDIENSTENTWURF ZUM JAHRESTHEMA 2022

**Musikalischer Auftakt:** Das Seufzen findet Anklang – evtl. mit Akkordeon und Klarinette, das Seufzen des Menschen sollte musikalisch zum Ausdruck kommen.

### Die Besucher und das Thema begrüßen:

Liebe Männer (und Frauen), herzlich willkommen zu diesem Gottesdienst zum Männersonntag. Jedes Jahr wird ein besonderes Thema ausgewählt für diesen Tag, diesmal ein Wort aus Psalm 38, Vers 10. Worum es geht, haben Sie quasi bereits gehört. Klarinette und Akkordeon haben es anklingen lassen, das Seufzen. Und diese Gefühlsregung kann ja unterschiedlichster Art sein:

- Ein zu Tode betrübtes Seufzen, weil man gar keinen Ausweg mehr sieht. Wie geht es weiter? Schaffe ich das? Ich bin am Ende. Ein Seufzer wie ein Hilferuf. Hören wir uns das einmal an – die Klarinette spielt ein paar Noten – zu Tode betrübt.
- Ein überraschtes oder befreites Aufseufzen, dass eine Aufgabe nun doch bewältigt wurde oder ein Streit beendet. – Hören wir uns das einmal an – die Klarinette spielt ein erleichtertes Aufseufzen.
- Ein Seufzen voller Glück und Erfüllung: Ein Ziel ist erreicht, ein Kind ist geboren, eine Krankheit überstanden, ein Urlaubsort erreicht. Ein Seufzer wie ein leuchtendes Glücksmoment. Hören wir uns das einmal an – die Klarinette spielt ein paar Noten – seufzend und ausgelassen vor Glück.

Wir freuen uns, dass wir heute gemeinsam diesen Gottesdienst feiern können, ganz gleich, mit welchem Seufzer Sie persönlich unterwegs sind. Ob belastet, erleichtert oder voller Glück – Ihr alle seid herzlich willkommen und von Gott gesegnet. Deshalb feiern wir diesen Gottesdienst im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Lied:** EG 443,1-3+5: Aus meines Herzens Grunde

**Psalm 38** kurz und bündig (Übersetzung Basisbibel):  
Gebet eines Seufzenden

Ja, ich habe schwere Fehler gemacht.  
Sie sind mir über den Kopf gewachsen.  
Sie sind so schwer wie eine Last –  
zu schwer für mich, um sie zu tragen.

*SEUFZER der Gemeinde*

Meine Wunden beginnen zu stinken, zu eitern.  
Der Grund dafür ist meine Dummheit.  
Ich bin gekrümmt und tief gebeugt.  
Den ganzen Tag gehe ich traurig umher.  
Ja, meine Sehnen sind entzündet.  
Kein Fleck an meinem Körper ist mehr heil.  
Ich bin erschöpft und ganz und gar zerschlagen.  
Ich brülle heraus, was mein Herz bedrückt.

*Ein lauter SEUFZER / BRÜLLER der Gemeinde*

Ach Herr, du kennst meine ganze Sehnsucht.  
Mein Stöhnen bleibt dir nicht verborgen.  
Mein Herz pocht heftig, die Kraft geht mir aus.  
Sogar mein Augenlicht lässt mich im Stich.  
Meine Lieben und Freunde halten sich fern.  
Sie wollen mit meinem Elend nichts zu tun haben.  
Auch meine Verwandten meiden mich.  
Leute, die mich zur Strecke bringen wollen,  
haben Schlingen ausgelegt auf meinem Weg.

*Angstvoller SEUFZER der Gemeinde*

Und die auf mein Unglück aus sind,  
setzen böse Gerüchte über mich in die Welt.  
Den ganzen Tag denken sie sich Lügen aus.  
Ich aber stelle mich taub und höre nicht zu.  
Ich bleibe stumm und halte den Mund.

*Stiller SEUFZER der Gemeinde / Stille*

So weit ist es mit mir gekommen:  
Ich will nichts mehr davon hören  
und niemandem mehr widersprechen.  
Doch auf dich, Herr, setze ich meine Hoffnung.  
Du wirst gewiss antworten, mein Herr und Gott.

*Erlöster SEUFZER der Gemeinde*

Amen.

### Gebet

Barmherziger Gott,  
Du hörst unser Seufzen, ganz gleich, ob es hilflos,  
überrascht oder glücklich klingt. Du verwandelst  
unser trauriges Seufzen in Freude und schenkst  
unserem glücklichen Seufzen die nötige Power,  
damit es ausstrahlt auf andere



und ihnen Kraft und Mut schenkt für ihren Alltag.  
Barmherziger Gott, Dein Segen liegt über all  
unserem Seufzen. Frohen Mutes seufzen wir auf:  
Dank sei Dir dafür, mein Gott, Amen.

**Lesung:** Römer 8 (Basis Bibel)

Die ganze Schöpfung wartet auf ihre Befreiung.  
Ich bin überzeugt: Das Leid, das wir gegenwärtig  
erleben, steht in keinem Verhältnis zu der  
Herrlichkeit, die uns erwartet. Gott wird sie an uns  
offenbar machen. Die ganze Schöpfung wartet doch  
sehnsüchtig darauf, dass Gott die Herrlichkeit seiner  
Kinder offenbart. Denn die Schöpfung ist der  
Vergänglichkeit unterworfen – allerdings nicht durch  
eigene Schuld. Vielmehr hat Gott es so bestimmt.  
Damit ist aber eine Hoffnung verbunden: Denn auch  
die Schöpfung wird befreit werden aus der Sklaverei  
der Vergänglichkeit. Sie wird ebenfalls zu der  
Freiheit kommen, die Gottes Kinder in der  
Herrlichkeit erwartet. Wir wissen ja: Die ganze  
Schöpfung seufzt und stöhnt vor Schmerz wie in  
Geburtswehen – bis heute. Und nicht nur sie: Uns  
geht es genauso! Wir haben zwar schon als  
Vorschuss den Geist Gottes empfangen. Trotzdem  
seufzen und stöhnen auch wir noch in unserem  
Innern. Denn wir warten ebenso darauf, dass Gott  
uns endgültig als seine Kinder annimmt. Dabei wird  
er auch unseren Leib von der Vergänglichkeit  
erlösen. Denn wir sind zwar gerettet, aber noch ist  
alles erst Hoffnung. Und eine Hoffnung, die wir  
schon erfüllt sehen, ist keine Hoffnung mehr. Wer  
hofft schließlich auf das, was er schon vor sich sieht?  
Wir aber hoffen auf etwas, das wir noch nicht sehen.  
Darum müssen wir geduldig warten.

**Credo – Den Glauben bekennen, Friedensgebet**

Möge heute überall Frieden sein.  
Mögest du Gott vertrauen, dass du genau dort bist,  
wo du vorgesehen bist zu sein.  
Mögest du dir der unendlichen Möglichkeiten  
gewahr sein, die durch den Glauben geboren  
werden.  
Mögest du jene Geschenke bedenken, die du  
erhalten hast und die Liebe weiterleiten, die dir  
gegeben wurde.  
Mögest du in Zufriedenheit wissen, dass du ein Kind  
Gottes bist.  
Lass diese Gewissheit mit tiefen Atemzügen bis in  
deine Knochen dringen und dort ihren Platz finden  
und erlaube deiner Seele die Freiheit zu singen, zu  
tanzen, zu loben und preisen und zu lieben.  
All dies ist da für jeden und jede von uns.  
(Theresa von Avila)

**Lied:** „Kommt, atmet auf“

Kommt atmet auf, ihr sollt leben.  
Ihr müsst nicht mehr verzweifeln,  
nicht länger mutlos sein.  
Gott hat uns seinen Sohn gegeben.  
Mit ihm kehrt neues Leben bei uns ein.  
Ihr, die ihr seit langem nach dem Leben jagt,  
und bisher vergeblich Antworten erfragt.  
Hört die gute Nachricht, dass euch Christus liebt,  
dass er eurem Leben Sinn und Hoffnung gibt.  
Ihr seid eingeladen. Gott liebt alle gleich.  
Er trennt nicht nach Farben, nicht nach arm und reich.  
Er fragt nicht nach Rasse, Herkunft und Geschlecht.  
Jeder Mensch darf kommen. Gott spricht ihn gerecht.  
Noch ist nichts verloren, noch ist Rettung nah.  
Noch ist Gottes Liebe für uns Menschen da.  
Noch wird Leben finden, wer an Jesus glaubt.  
Noch wird angenommen, wer ihm fest vertraut.  
Kommt atmet auf, ihr sollt leben.  
Ihr müsst nicht mehr verzweifeln, nicht länger  
mutlos sein.  
Gott hat uns seinen Sohn gegeben.  
Mit ihm kehrt neues Leben bei uns ein.  
(Text von Peter Strauch)

**Angedachtes: Drei Gedanken-Seufzer im Triell:  
Welcher Seufzer behält die Übermacht?**

**EINSTIEG –**

Erzähler: *Tiefes SEUFZEN:*

Es gibt einen Mann in der Bibel, dem öfter ein  
solches tiefes Seufzen über die Lippen kam. Eines  
Tages ist er in der Wüste unterwegs. Er hütet die  
Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des  
Priesters von Midian. In der Ferne sieht er einen  
Busch, der lichterloh brennt. „Wie kann das sein?“,  
fragt Mose. Ein brennender Busch, der nicht  
verbrennt, mitten in der Wüste.

*Er seufzt tief:* „Hier will ich mich ausruhen. Ich kann  
nicht mehr.“ Als er es sich bequem gemacht hat, hört  
er eine Stimme: „Geh und befreie mein Volk, die  
Israeliten, aus Ägypten. Sag dem Pharao, er soll die  
Menschen frei lassen aus ihrer Gefangenschaft.“  
Doch Mose, völlig abgekämpft und müde von der  
langen Reise, seufzt tief und entgegnet: „Nein! Ich  
pack das nicht. Das übersteigt meine Kräfte. Ich bin  
ein viel zu kleines Licht. Wie soll ich das schaffen?“

Resigniert, traurig, fast depressiv klingt das, was  
Mose sagt. Warum er diese Aufgabe, die Gott ihm  
gestellt hat, letztlich doch angeht und mit ganzer  
Kraft bewältigt, darum geht es in diesem Gottes-  
dienst. Moses Schritte vom aussichtslosen Seufzer



zum überraschten Seufzen bis hin zum glücklichen Jubel-Seufzer können zu einem Weg für uns werden. Wie? Hören Sie selbst!

*MOSE tritt auf, gesenktes Haupt, heruntergezogene Schultern, in der Ferne ist ein brennender Dornbusch zu sehen (Bild/Foto). Ein tiefer Seufzer entfährt ihm:*

*MANN 1 spricht aus dem Off: Lautes und kraftloses SEUFZEN*

„Ich bin am Ende. Die Israeliten aus Ägypten herausführen – welch Riesen-Auftrag, den mir Gott da zumutet. Das schaffe ich nicht. Das überfordert mich. Nein, Gott soll sich jemand anderen suchen.“

*MANN 2 spricht aus dem Off:*

*VERWUNDERTES, HOFFNUNGS-FROHES SEUFZEN:*

Ich war ehrlich zu mir und zu Gott. Ich habe das Gespräch gesucht und offen zugegeben, dass diese Aufgabe meine Möglichkeiten überschreitet. Ich habe zugegeben, dass ich an meine Grenzen komme. Und Gott verspricht, mir andere Männer an meine Seite zu stellen, die mitzulangen, mich unterstützen. Ich muss meine Lebensaufgabe, die Israeliten zu befreien, nicht alleine bewältigen, sondern im Team. Was für eine Erleichterung, mein Seufzen hörte sich schon etwas leichter an – LEICHTES SEUFZEN – Gott sei Dank.

*MANN 3 spricht aus dem Off:*

*VERZÜCKTES, EKSTATISCHES SEUFZEN:*

Es hat tatsächlich geklappt. Es war wie ein Wunder. Nachdem mir Gott Hilfe zur Seite gestellt hat und mir versichert hat, an meiner Seite zu stehen, konnte ich losziehen und mein Volk befreien. Auch das war kein leichter Weg. Aber mit einem guten Team, Gottes Zusage und der stärkenden Kraft des Gebets konnte ich es anpacken und mein Lebenswerk vollenden – ich bin erleichtert, befreit und überglücklich! – HAPPY SEUFZEN.

*Akkordeon und Klarinette ertönen und lassen noch einmal die drei unterschiedlichen Seufzer erklingen. Die Wandlung bzw. Wende wird akustisch vor Ohren geführt. Die Wandlung auf der Bühne führt uns ins Hier und Jetzt. Mose legt seine Nomadenkleidung ab. Darunter taucht ein Mann von heute auf. Sein Name: Hans Müller, 45 Jahre, Jeans, T-Shirt, müder Blick, gesenkte Schultern.*

*Mit einem tiefen Seufzer tritt Hans Müller auf.*

*Hans Müller 1 (aus dem OFF)*

„Wer bin ich, dass ich das könnte? Wie soll ich das nur alles schaffen? Meiner Frau will ich ein guter Ehemann sein und meinen Kindern ein guter Vater.

Um die Eltern möchte ich mich kümmern und bei der Feuerwehr meinen Mann stehen. Auf der Arbeit möchte ich etwas leisten und im Sport erfolgreich sein. Das wird mir alles zu viel. Ich kenne mich ja selbst nicht mehr. Und dann diese Welt: Die Krisen, die Kriege, die Katastrophen, der Klimawandel – es geht doch alles den Bach runter.“

*Hans Müller seufzt plötzlich auf. Sein Blick schweift durch den Kirchraum und bleibt bei dem ein oder anderen Besucher hängen. Er richtet sich etwas auf.*

*Hans Müller 2 (aus dem OFF)*

„Ist wirklich schon alles verloren? Ich sollte einmal genauer hinschauen, über meinen Schatten springen und Menschen von meiner Befindlichkeit erzählen. Dann stellt sich heraus, dass meine Familie mich bedingungslos liebt. Ich muss da nicht ständig etwas Besonderes leisten. Es ist okay, wie es ist. Alles ist gut! Bei der Feuerwehr sind wir echt verlässliche Kameraden. Beim Sport kann ich richtig gut abschalten und mich hinterher in der Sauna entspannen. Auch auf der Arbeit habe ich immer wieder gute Gespräche und Unterstützung. Neulich sah ich eine Gruppe Jugendlicher, die Fridays for future unterstützen. Da geht doch was nach vorn.“

*Hans Müller lehnt sich an eine Wand. Sein Körper richtet sich auf und kommt in Spannung. Als sein Blick zum Kreuz auf den Altar empor steigt, seufzt er glücklich.*

*Hans Müller 3 (aus dem OFF)*

„Ich habe so viel Grund zu danken. Wie konnte ich nur so kleingläubig sein. Ich muss nicht immer alles allein schaffen. Es gibt Freunde neben mir, denen ich vertrauen kann, die mir auch in schwierigen Zeiten beistehen. Danke Gott, dass ich erkennen durfte: Du bist für mich da! Du hast Aufgaben für mich und gibst mir die Kraft, sie zu bewältigen. Danke Gott!“

*Römer 8, 26 – 28 wird gelesen:*

„Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen. Der aber die Herzen erforscht, der weiß, worauf der Sinn des Geistes gerichtet ist; denn er tritt für die Heiligen ein, wie Gott es will. Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Ratschluss berufen sind.“

AMEN.

**Lied:** „Ich lobe meinen Gott, von ganzem Herzen“

**Körperübung:** Mit Musik unterlegt.

*Die Männer gehen mit müdem Blick und gesenkten Schultern durch den Kirchenraum. TRAUIGES SEUFZEN. Die Musik wird hoffnungsfroh, der Blick wendet sich nach oben, die Arme strecken sich aus in Richtung Himmel. HOFFNUNGSFROHES SEUFZEN. Die Musik wird fröhlich, beschwingt und glückserfüllt. Die Männer nehmen eine aufrechte Haltung ein. SEUFZEN VOLLER GLÜCK. Wir üben das, indem wir uns an eine Wand stellen und den Rücken gerade aufrichten. Selbstbewusst gehen wir an unseren Platz zurück.*

**Fürbittgebet:**

Ewiger Gott,  
stärke uns den Glauben,  
damit wir dir unsere Sorgen überlassen.  
Erbarme dich.

Sorge du,  
wo unsere Hilfe ungenügend ist.  
Wir denken an die Menschen in den Flutgebieten.  
Sie sind weiter in Sorge, sie leiden.  
Erbarme dich.

Sorge du,  
wo unsere Fürsorge zu schwach ist.  
Wir denken an die Kranken,  
an die Pflegenden,  
an die Infizierten und ihre Angst.  
Sie brauchen Hilfe und Schutz.  
Erbarme dich.

Sorge du,  
wo unser Versagen zu Leid führt.  
Wir denken an die Menschen in Afghanistan,  
die Kinder in den zahllosen Flüchtlingslagern, die  
Hungernden in Tigray, im Jemen und auf Madagaskar.  
Ihre Not schreit zum Himmel.  
Erbarme dich.

Sorge du,  
wo wir füreinander Verantwortung haben.  
Wir denken an den Wahlkampf,  
an die Menschen, die sich für unser Zusammenleben  
engagieren, an die Jugendlichen, an unsere Kinder und  
ihre Interessen. Sie mahnen. Sie sorgen sich.  
Erbarme dich.

Sorge du,  
wo wir zweifeln und schwach sind.  
Wir denken an deine weltweite Kirche,  
an die Kinder, die in diesen Tagen getauft werden. An  
die Jugendlichen auf dem Weg zu ihrer Konfirmation.  
Wir denken an alle, die verzweifeln und nach Hilfe  
rufen. Stärke ihnen den Glauben.  
Du hast Worte und Wege,

die das Leben schenken.  
Im Vertrauen auf Jesus Christus,  
unsere Hoffnung und unser Friede  
bitten wir heute und alle Tage:  
Erbarme dich.  
Amen.

**Schlusslied:** Nehmt Abschied, Brüder

Nehmt Abschied Brüder  
Ungewiss ist alle Wiederkehr  
Die Zukunft liegt in Finsternis  
Und macht das Herz uns schwer  
Der Himmel wölbt sich übers Land  
Ade, auf Wiedersehn  
Wir ruhen all in Gottes Hand  
Lebt wohl, auf Wiedersehn  
Die Sonne sinkt, es steigt die Nacht  
Vergangen ist der Tag  
Die Welt schläft ein und leis erwacht  
Der Nachtigallenschlag  
Der Himmel wölbt sich übers Land ...  
So ist in jedem Anbeginn  
Das Ende nicht mehr weit  
Wir kommen her und gehen hin  
Und mit uns geht die Zeit  
Der Himmel wölbt sich übers Land ...  
Nehmt Abschied Brüder  
Schließt den Kreis  
Das Leben ist ein Spiel  
Und wer es recht zu spielen weiß  
Gelangt ans große Ziel  
Der Himmel wölbt sich übers Land ...

*Während des Liedes fassen sich die Männer an den  
Händen, nach dem Song folgt der Segen:*

**Segen**

Der Herr segne und behüte uns.  
Er nehme uns in seinen Auftrag,  
allen Menschen Boten seiner guten Botschaft  
und seines Friedens zu sein.  
Er gebe uns den Mut und die Kraft seines Geistes,  
seine Gegenwart und Liebe  
in der Welt und vor den Menschen zu bekennen.  
Er verwandle unser trauriges Seufzen in ein Seufzen  
der Freude und des Glücks.  
So segne uns der barmherzige Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.  
AMEN

**Alternative Lieder:** Herr, Du hast mich angerührt, lange  
lag ich krank darnieder (EG 383). Oder: Gott, mein Gott,  
warum hast Du mich verlassen (EG 381)

GÜNTER KUSCH. RALF SCHLENKER



# „Es ist ein Seufzen in der Welt“

KURZANDACHT ZUM JAHRESTHEMA 2022

## Seufzer der Männerwelt:

*Digitaler Männerstammtisch statt der Treffen der Männerkreise ...  
irgendwie bleibt die Einsamkeit ...! –  
Fußball ohne Zuschauer am Fernsehgerät erleben ...  
es ist wie Mittag aus der Dose löffeln.*

## Lesung von Ps 38 in Auszügen

### Lied:

Einer hat uns angesteckt

### Ansprache:

Der 38. Psalm spricht eine Sprache, die für oberflächliche Menschen der Gegenwart geradezu erschreckend sein kann. Gottes Gericht ist über David hereingebrochen wie ein Sturm: „*Deine Pfeile stecken in mir ... Ich heule vor Unruhe meines Herzens.*“

Er muss fliehen vor dem schrecklichen und zornigen Gott. Und dabei sagt ihm sein Gewissen, dass das Handeln Gottes doch berechtigt ist. „*Meine Sünden gehen über mein Haupt. Wie eine schwere Last sind sie mir zu schwer geworden.*“ Diese Erkenntnis veranlasst David zu fliehen ... vor Gott. Ja, wohin denn in aller Welt? Wo wäre denn wohl ein Platz, wohin man vor Gott fliehen könnte?! Im 139. Psalm heißt es dann: „*Führe ich gen Himmel, so bist du da. Bettete ich mich in die Hölle, siehe, so bist du auch da.*“

Wohin soll man fliehen vor Gott? David ahnt, welches der rechte Platz ist. Es klingt seltsam. Aber es ist so: Er flieht vor Gott – zu Gott. Vor dem zornigen Gott auf der Flucht, findet er Geborgenheit bei dem gnädigen Gott. Hat Luther hier seine Erkenntnis gewonnen? Bei Luther erfahren wir: Er flieht vor dem Zorn Gottes zu Jesus. Denn nur in Jesus ist *Gottes Gnade* erschienen.

Das also gibt diesem Psalm seine Gewalt, dass hier ein Mensch spricht, dem das Evangelium nicht eine Theorie ist. Nein! Er erlebt es – nomen est omen – als gute Botschaft. John Wesley ging es ja ebenso: Er saß einst am offenen Fenster. Da schoss eine Taube herein, die von einem Habicht verfolgt wurde, und barg sich an seiner Brust. Das wurde Wesley zum Anlass, dass er das Lied dichtete: „*Jesus, Heiland meiner*

*Seelen / lass an deine Brust mich fliehn / da die Wasser näher rauschen / und die Wetter höher ziehn.*“

Wohl dem, der diese Zuflucht kennt, so die gute Botschaft des Psalmbeters.

Es ist doch merkwürdig, wie wenig im Grunde die Welt sich geändert hat seit Davids Zeiten: „Mein Seufzen ...“ Die Welt ist erfüllt mit Seufzen. Woher kommt das eigentlich? Ich treffe einen Mann. Sonst sah ich ihn immer nur lachen und er wirkte stets, als sei ihm das Leben leicht. Nun war er bedrückt und seufzte. „Was ist denn los?“, fragte ich bestürzt.

„Die Arbeit ist unsicher. Wenn ich die angebotene Fortbildung nicht schaffe, werde ich entlassen. Und das darf einfach nicht geschehen ... Was wird dann mit unserer Familie?“ Eine große Not. Daran ging mir auf, warum wir so viel seufzen müssen: Es wird mehr von uns gefordert, als wir leisten können.

Die Sorgen der Männer drehen sich meist um Familie, Arbeit ... und leider viel zu wenig um die eigene Gesundheit. Männer sterben früher, die Pandemie hat vor allem Männerleben gekostet, Männer beuten ihren Körper aus. Ist es Leichtsinn, Übermut, Ignoranz? Grund genug, sich über Männer zu sorgen. Viele Frauen sorgen sich um ihre Männer, vor allem, wenn sie diese als sorgende Männer kennen gelernt haben: als Väter, als Partner, wenn die Männer ihrerseits Väter werden. Jeder von uns kann da seine eigene Geschichte erzählen ...

Wohin können Menschen fliehen in den Nöten unserer Zeit. David hat seinen Weg gefunden: Vor Gott auf der Flucht ... bewegt er sich auf Gott zu. Die Welt ist mit Seufzen erfüllt. Es wird aber leiser, wo sich Menschen um andere sorgen, wo Sorgen gehört und ernstgenommen werden, wo die, die sich sorgen getröstet werden.

### Gebet

Guter Gott, wie vertraut ist mir das Seufzen der Menschen, die Deiner Hilfe bedürfen. Jedes Seufzen erzählt von den Mühen des Lebens und der Hoffnung, die trotz allem noch als Fünkchen sichtbar ist. Lass uns dieses zarte Licht als Wegweiser wahrnehmen, damit unser Leben in Dir unser Ziel findet. AMEN!

### Lied:

Wir haben Gottes Spuren festgestellt

JOHANNES SIMANG

# Kontexte

IDEEN UND BAUSTEINE ZUR WEITEREN GESTALTUNG  
DES GOTTESDIENSTES UND DER GRUPPENARBEIT

## Ganz bei Trost

Männersong 2022 - Gott hört unser Seufzen - Rhythmus: Jazz-Guitar-Club

Text: Ralf Schlenker und Günter Kusch

Ton: Günter Kusch

♩ = 110      A-moll      E-moll      F-Dur      G-Dur      A-moll      D-moll



Mein Seuf - zen bleibt Dir nicht ver - bor - gen. Du weißt um un - ser täg - lich

4      F-Dur      G-Dur      A-moll      F-Dur      G-Dur      D-moll      E-moll

Sor - gen. Und sprichst: Ich sorg für Dei-nen Trost! 1. Sor gen-de Män - ner zei-gen ihr Herz,

9      D-moll      E-moll      F-Dur      G-Dur

tei - len den Kum - mer, lin-dern den Schmerz. Gott führt da - bei ih - re Hand.

2. Sorgen der Männer, die lasten schwer, trüben den Alltag, liegen verquer. Gott hat mit ihnen geweint.
3. Sorge um Männer tut manchmal not, erdulden Schläge, fast schon den Tod. Gott bietet schützenden Raum.
4. Trost schenkt uns Gott, der Retter in Not. Sein Geist, der sättigt, wie täglich Brot. Er segnet all unser Tun.

(Ein Sound-Beispiel und das Notenblatt sind auf dieser Homepage zu finden: [www.maennerarbeit-bayern.de](http://www.maennerarbeit-bayern.de))



## Kirchenlieder

### EG 361: Befiehl du deine Wege

2. Dem Herren musst du trauen, wenn dir's soll wohlergehn; / auf sein Werk musst du schauen, wenn dein Werk soll bestehn. / Mit Sorgen und mit Grämen und mit selbsteigner Pein / lässt Gott sich gar nichts nehmen, es muss erbeten sein.
6. Hoff, o du arme Seele, hoff und sei unverzagt! Gott wird dich aus der Höhle, da dich der Kummer plagt, / mit großen Gnaden rücken; erwarte nur die Zeit, / so wirst du schon erblicken die Sonn der schönsten Freud.
7. Auf, auf, gib deinem Schmerze und Sorgen gute Nacht, / lass fahren, was das Herze betrübt und traurig macht; / bist du doch nicht Regente, der alles führen soll, / Gott sitzt im Regimente und führet alles wohl.

### (EG 592, Nds.): Meine Zeit steht in deinen Händen

Refrain:

Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.

1. Sorgen quälen und werden mir zu groß.  
Mutlos frag ich: Was wird morgen sein?  
Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.  
Vater, du wirst bei mir sein.
2. Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb  
nehmen mich gefangen, jagen mich.  
Herr, ich rufe: Komm und mach mich frei!  
Führe du mich Schritt für Schritt.
3. Es gibt Tage, die bleiben ohne Sinn.  
Hilflos seh ich, wie die Zeit verrinnt.  
Stunden, Tage, Jahre gehen hin,  
und ich frag, wo sie geblieben sind.

(Text und Melodie: Peter Strauch 1980)

### EG 631 (Bay/Thür): All eure Sorgen

1. All eure Sorgen, heute und morgen,  
bringt vor ihn, bringt vor das Kreuz.  
Ihr seid geborgen, heute und morgen,  
all eure Sorgen bringt vor ihn.
2. All eure Zwänge, Weite und Enge,  
bringt vor ihn, bringt vor das Kreuz.  
Was euch bedränge, Weite und Enge,  
all eure Zwänge, bringt vor ihn.

(Text: Eckart Bücken; Melodie: Peter Klever)

## Bibel

### Ps 12,6

„Weil die Elenden Gewalt leiden und die Armen seufzen, will ich jetzt aufstehen“, spricht der Herr, „ich will Hilfe schaffen dem, der sich danach sehnt.“

### Ps 38,10

Herr, du kennst all mein Begehren, und mein Seufzen ist dir nicht verborgen.

### Psalm 127,2

Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf.

### Spr 12,25

Sorge im Herzen bedrückt den Menschen; aber ein freundliches Wort erfreut ihn.

### Jes 35,10

Die Erlösten des HERRN werden wiederkommen und nach Zion kommen mit Jauchzen; ewige Freude wird über ihrem Haupte sein; Freude und Wonne werden sie ergreifen, und Schmerz und Seufzen wird entfliehen.

### Mt 6,24-27; 33f.

Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon. Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie? Wer ist aber unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? [...]

Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

## Röm 8,22-26

Denn wir wissen, dass die ganze Schöpfung bis zu diesem Augenblick seufzt und in Wehen liegt. Nicht allein aber sie, sondern auch wir selbst, die wir den Geist als Erstlingsgabe haben, seufzen in uns selbst und sehnen uns nach der Kindschaft, der Erlösung unseres Leibes. Denn wir sind gerettet auf Hoffnung hin. Die Hoffnung aber, die man sieht, ist nicht Hoffnung; denn wie kann man auf das hoffen, was man sieht? Wenn wir aber auf das hoffen, was wir nicht sehen, so warten wir darauf in Geduld. Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.

## 1. Kor 12,24f.

Aber Gott hat den Leib zusammengefügt und dem geringeren Glied höhere Ehre gegeben, auf dass im Leib keine Spaltung sei, sondern die Glieder einträchtig füreinander sorgen.

## 1. Petr 5,7

Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.

## Gebete

## Innehalten in der Mitte des Tages

Gott, mitten am Tag komme ich zu dir. Hörst du mich? Ich bringe keinen Glauben und habe keinen Frieden. Dir in die Hände lege ich Sorge, Zweifel und Angst. Sei bei mir, damit ich bei Dir bin. Führe mich, damit alles gut geht. Danke. Amen.

(nach Jörg Zink)

## Geborgen in Gottes Hand

In deine Hände lege ich meine unruhigen Gedanken, meine wirren Gefühle, mein Leben.  
In deinen Schoß lege ich meinen müden Kopf, die Früchte meines Tuns, meine Sorgen.  
Unter deinen Mantel lege ich meinen schutzlosen Leib, meine verwundete Seele, meinen angefochtenen Geist.  
In deine Hände lege ich meine Freunde, meine Feinde, mein Leben.

(nach Anton Rotzetter)

## Zitate

Die Sorge ist das Verhältnis zum Leben.

(Søren Kierkegaard)

Sorge Dich nicht um das, was kommen mag, weine nicht um das, was vergeht; aber Sorge, Dich nicht selbst zu verlieren, und weine, wenn Du dahintreibst im Strome der Zeit, ohne den Himmel in Dir zu tragen.

(Friedrich Schleiermacher)

## Lebensumstände von Männern

## Erwerbstätigkeit und Gesundheit

- 80,5 Prozent der Männer zwischen 15 und 64 Jahren in Deutschland sind erwerbstätig (Frauen: 72,8 Prozent).
- Die häufigsten Ursachen für Krankschreibungen bei Männern sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems (23 Prozent), Verletzungen und Vergiftungen (15,1 Prozent) und Erkrankungen des Atmungssystems (15 Prozent).
- Gut ein Fünftel der Männer (21,4 Prozent) in Deutschland nimmt die Arbeitsbedingungen als stark oder sehr stark gesundheitsgefährdend wahr (Frauen: 19,1 Prozent).
- In Deutschland verletzen sich Männer häufiger (395.000) als Frauen (336.000) bei Unfällen. Die häufigsten Unfallverletzungen gehen bei Männern (117.000) auf Unfälle in der Freizeit zurück, gefolgt von Arbeitsunfällen (110.000). Frauen geben als häufigste Ursachen häusliche Unfälle (119.000) sowie Freizeitunfälle (80.000) an.
- In Deutschland beziehen weniger Männer (858.416) als Frauen (956.842) eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit.
- Das durchschnittliche Renteneintrittsalter von Männern wegen verminderter Erwerbsfähigkeit liegt in Deutschland bei 53,2 Jahren (Frauen: 52,1 Jahre). Häufigster Grund für einen Rentenzugang wegen verminderter Erwerbsfähigkeit bei Männern sind psychische Störungen (35,3 Prozent), gefolgt von Krebserkrankungen (14 Prozent) sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (13,2 Prozent).

(maennergesundheitsportal.de)

## Männergesundheit

„Uns fehlen vor allem Männer, die [Gesundheit] als Thema für sich entdecken. Frauen haben in klassischen Geschlechterrollen häufig die Arbeitsaufgabe Gesundheitsmanagerin der ganzen Familie zu sein, also für ihre Männer gleich mit. Ein weiterer Grund ist, dass das ganze Gesundheitswesen und die ganzen Lehrstühle männlich dominiert sind. Gesundheitsförderung und die Stärkung der Gesundheit von Männern im Alltag gelten in der Hierarchie als ‚läppisches‘ Thema. Es ist viel spannender, eine Genomsequenz zu beforschen. Das Thema hat mich, nachdem ich daran gearbeitet habe, gepackt. Wenn

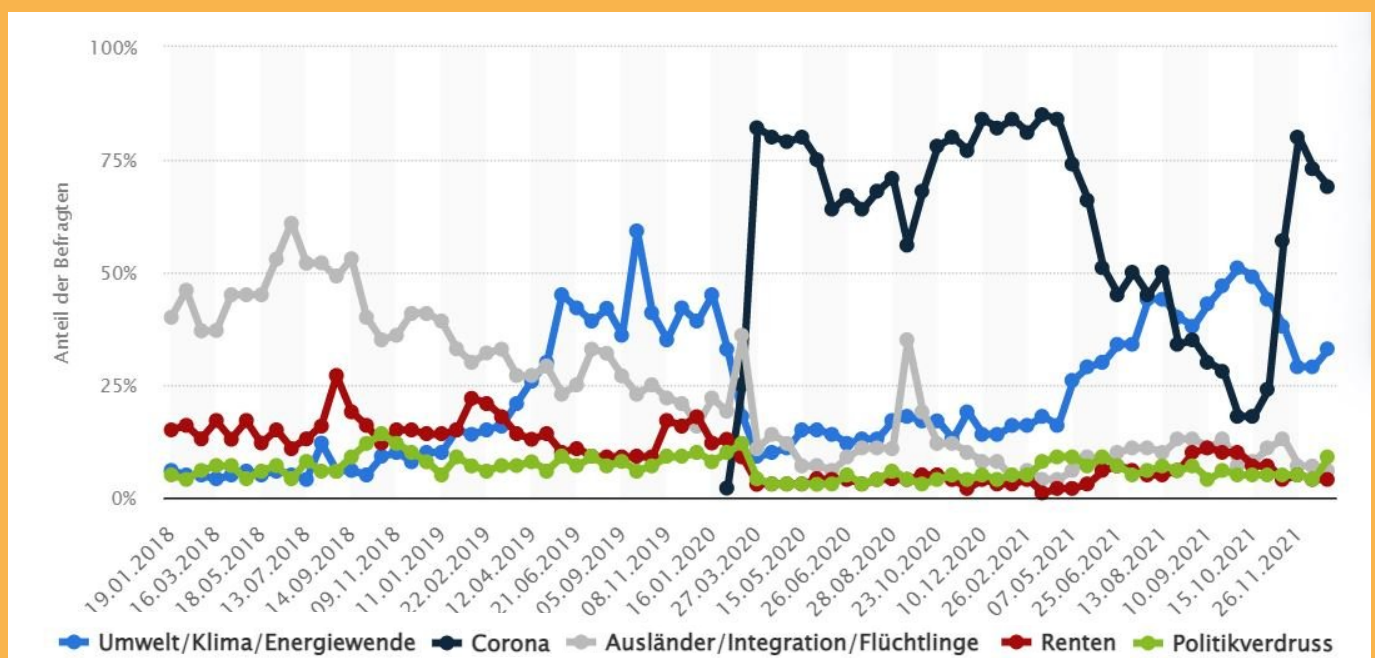
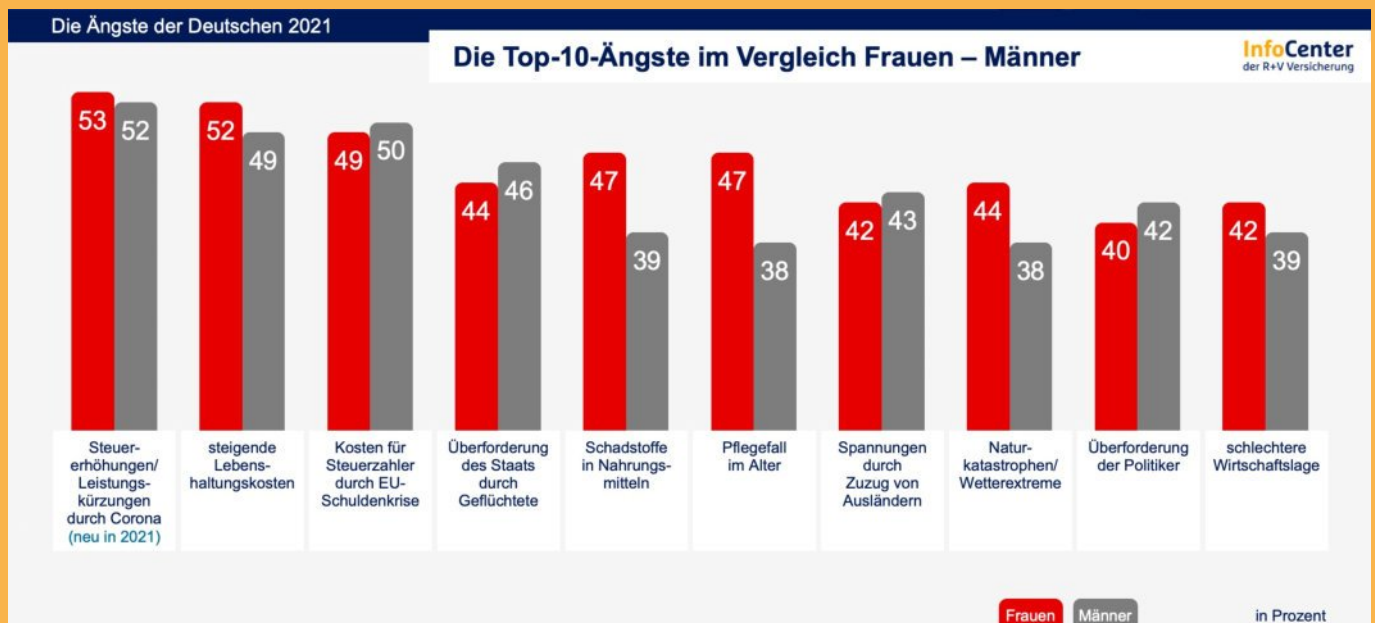
es mehr Männer packen würde, die forschen, die lehren, die Gesundheitsarbeit machen, dann wäre es auch besser vertreten in diesem Bereich. Deshalb müssen wir mehr Männer überzeugen, dass es eine Chance für ihre berufliche Tätigkeit und ihr persönliches Entwicklungsfeld ist.“

(Thomas Altgeld, LVG & AFS in Niedersachsen)

## Zeit für Kinder und Rollenkonflikte

2021 gibt knapp die Hälfte (48 Prozent) der Väter an, dass aus ihrer Sicht im Idealfall beide Partner in ähnlichen Umfängen erwerbstätig sind und sich die Hausarbeit und Kinderbetreuung teilen. Das Leitbild

## Sorgen der Deutschen





der aktiven Vaterschaft ist damit in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

Ein besonderes Anliegen ist den Vätern dabei die Zeit mit ihren Kindern. Mehr als die Hälfte der Väter mit Kindern unter zehn Jahren möchte heute etwa die Hälfte der Kinderbetreuung übernehmen. Nur vier Prozent wünschen sich eine Aufteilung wie im klassischen Familienmodell, in der die Mutter das Meiste bei der Kinderbetreuung übernimmt. Die Intensivierung von Elternschaft, die „neue“ Rolle als aktiver Vater und die beruflichen Wünsche belasten jedoch auch die Ressourcen der Väter. Der 9. Familienbericht macht darauf aufmerksam, dass in der Vergangenheit das Augenmerk vor allem auf die Rollenkonflikte und den damit zusammenhängenden Zeitstress von erwerbstätigen Müttern und Alleinerziehenden gerichtet wurde. Allerdings verweisen heute immer mehr Befunde darauf, dass auch Väter zwischen der Rolle des aktiven Vaters und des Familiennährers hin- und hergerissen sind. Insbesondere die zeitlichen Ressourcen der Väter können unter den steigenden Erwartungen knapp sein. Das zeigt sich auch darin, dass 45 Prozent der Väter denken, dass sie nicht ausreichend Zeit für ihre Kinder haben.

*(Väterreport. Update 2021, Bundesfamilienministerium)*

### Sorgende Männer

Männer\*, die Sorgearbeit übernehmen – sei es bezahlt oder unbezahlt – sind zudem Vorbilder für nachfolgende Generationen. Erst wenn Geschlechtervielfalt alltäglich erlebbar ist, besteht die Chance, einschränkende Geschlechternormen hinter uns lassen zu können. Fürsorgliche Männlichkeiten schaffen Möglichkeiten für Männer\*, Beziehungen – innerhalb und außerhalb der Familie – zu vertiefen und zu einer gesünderen und gerechteren Gesellschaft beizutragen. Diese Dimension scheint sich Männern\* beim Thema "aktive Vaterschaft" leichter zu erschließen als bei der Aufteilung häuslicher Versorgungs- und Reinigungsarbeit. Hier gilt nicht nur, dass Paare und Wohngemeinschaften weiterhin Aushandlungsprozesse leisten, sondern auch, dass Männer\* Neubewertungen von Arbeit vornehmen müssen: Care-Arbeit wird attraktiver, wenn sie sozial und individuell als wertvoll integriert und nicht abgewertet wird.

*(Marc Gärtner, Elli Scambor, Caring Masculinities)*

### Männerseelsorge

„Männerseelsorge soll dort sein, wo der Schuh der Männer drückt, aber auch dort, wo sie gemeinsam ein Feierabendbier trinken. Dazu braucht es eine

„fluide Struktur“, die getragen ist von einem Netzwerk von Kirchorten [...], die wiederum Männer motiviert, sich selbst zu organisieren. So halten sie die ‚Sache Jesu‘ lebendig. Ich halte gar nichts von einer Kirche der Wenigen, Aufrechten und Frommen. Ich will eine Kirche der Vielfalt der Lebensentwürfe, der Suchbewegungen und Spiritualitäten.

Männerseelsorge soll ein Ort sein, wo man hinkann, ohne um Eintritt zu fragen, wo man sich nicht klein fühlt, sondern authentisch und ehrlich sein kann. Ich bin mir ganz sicher, zu solchen Orten gesellt sich Jesus Christus ganz von selbst hinzu und fragt: ‚Was sind das für Dinge, über die Ihr da sprecht?‘ Und wir erkennen ihn und uns selbst in den einfachen Gesten der Gastfreundschaft, des Nährens und der Nähe.“

*(Andreas Heek, Kath. Männerseelsorge)*



### Song

Would you know my name  
If I saw you in heaven?  
Would it be the same  
If I saw you in heaven?  
I must be strong  
And carry on  
'Cause I know, I don't belong  
Here in heaven  
Would you hold my hand  
If I saw you in heaven?  
Would you help me stand  
If I saw you in heaven?  
I'll find my way  
Through night and day  
'Cause I know, I just can't stay  
Here in heaven  
Time can bring you down  
Time can bend your knees  
Time can break your heart  
Have you begging please  
Beggings please  
Beyond the door  
There's peace, I'm sure  
And I know there'll be no more  
Tears in heaven  
Would you know my name [...]  
I must be strong  
And carry on  
'Cause I know, I don't belong  
Here in heaven  
*(Eric Clapton)*

# Die Delle am Himmel

BILDBETRACHTUNG ZU HORST ANTES, HIOB, 1963



© bpk / Sprengel Museum Hannover / Stefan Behrens

1963 wird Aaron geboren, der Sohn von Horst Antes. Antes selbst kam 1936 am 28. Oktober in Heppenheim (Bergstraße) zur Welt. Er wuchs im Ortsteil Erbach am Westhang des Odenwalds auf. Zur Schule ging der Abiturient im Gymnasium der Kreisstadt unterhalb der Starkenburg. Eigentlich nichts Besonderes. Doch 1957 bis 1959 studierte der südhessische Kunststudent in Karlsruhe bei HAP Grieshaber, dem Holzschnitzer von der Achalm bei Reutlingen. Wir gehen nicht fehl in der Annahme, dass die späteren Figuren von Horst Antes wesentlich von Grieshaber geprägt sind.

Ein Zitat aus den Hinterlassenschaften des heute 85-jährigen Künstlers heißt: „Figur ist gemalter Mensch, kein Wesen drei Meter über oder unter der Erde. ... Eine Figur kann ganz Arm, ganz Kopf oder ganz Geschlecht werden. ... Eine Figur kann eine Projektion äußerer natürlicher Ereignisse und Abläufe sein.

Ein Stigma.“ Im Odenwald kennt man den Spruch „arm, wie Hiob“ und bei Medizinern den vom „Hiob-Syndrom“.

Doch widmen wir uns dem hier abgedruckten Gemälde (Deckfarbe und Kreide auf einer Zeitschriftenseite, 16 x 23,5 cm, Sprengel Museum Hannover, Sammlung Wolf und Ursula Hermann). Es entstand 1963, wie aus der Signatur „antes 1963“ links unten hervorgeht – entnommen der Sammlung „Horst Antes: und der malerische Aufbruch in den 1960iger Jahren“, Hannover 2002.

Im Zentrum - leicht nach rechts versetzt - die Umrisse eines Menschen. Zu erkennen sind zwei Arme mit nach oben gestreckten Fingern – nicht zehn, sondern je drei. Dazwischen ein einäugiges Auge, das blau gemalt über die Augenbrauen hinweg ragt.

Kein Brustkorb, Bauch und Schultern sind gemalt, stattdessen zwei Beine und ein männliches Geschlecht. Die Füße, auf denen der Mann steht, sieht man nicht. Seine Figur wird links, oben und rechts durch ein blaues, kräftiges Band umringt, links ist es etwas eingedellt. Sie steht und schaut den Betrachter an. Und am linken Bildrand ist ein roter, kräftiger Strich zu entdecken, der oben wie im Kopf einer Schlange ausläuft. Graublau getupft ist über das gesamte Bild der Hintergrund.

Was kann das Gemälde bedeuten? Weshalb hat der Künstler sich an die farbliche Arbeit gemacht?

Offensichtlich, es geht um einen Mann, der eingehüllt wird von einem blauen Band, das im oberen Bereich an den Himmel erinnert, fast erdrückend. Die aufrechte Person greift danach, deshalb die ausgestreckten Arme und Finger, die gebetsartig den „heaven“ (englisch für: göttlichen Himmel) berühren. Das Auge scheint zu weinen. Der Kopf schräg gestellt. Der Himmel umfließt ihn, hat seitlich eine Delle. Offenbar ist die Zuwendung von oben nicht selbstverständlich, sie drückt die Figur.

Kein Wunder, denn links schlängelt sich das Rot. Am oberen Ende ein Köpfchen, wie bei einer Schlange. Wer erinnert sich nicht an die Schöpfungsgeschichte? Achtung! Zieht eine Gefahr auf, die den belastenden Himmel annimmt und zugleich abwehren möchte? Sie, die Schlange nebenan, will den Mann im Bild beeinflussen.

Es ist sein Stigma. Erinnerungen an die Zeit vor knapp 60 Jahren tauchen auf. Die Welt spannt sich damals über die Grenzen der BRD hinaus. Krieg und NS-Regime liegen erst knapp eine Generation zurück. Was kommt auf Deutschland zu – nur Heil oder auch Unheil?

Es ist Hiob, der dort steht, die alttestamentliche Figur, wie Antes sein Bildnis 1963 beschreibt und signiert. Und: „so arm wie Hiob“ sagt ein Sprichwort im Odenwald.

1963, Aaron und Hiob. Welcher Zusammenhang besteht zwischen den beiden biblischen Zeugen? Ist es zu viel gewagt, Geburt und Gefährdung miteinander zu verknüpfen? Der Autor dieser Zeilen weiß es nicht. Aber es passt zum Slogan der Männerarbeit für 2022: „Mein Seufzen ist dir nicht verborgen“ (Ps 38, 10) – Sorgende Männer. Sorgen der Männer, Sorge um Männer.“

Vor dem Sprengel Museum in Hannover (Sitz der Werkheft-Redaktion) steht ein „Kopffüßler“ von Horst Antes, eines seiner herausragenden Kunstwerke aus Metall. Die Skulpturen haben ihn weltweit berühmt gemacht.

### In eigener Sache

Der Autor dieser Zeilen – er war von 1989 bis 2008 Pfarrer in Heppenheim und lebt jetzt im benachbarten Lorsch – ist begeistert von der Schaffenskraft des gebürtigen Bergsträfers.

Er möchte sich hiermit verabschieden – nach 23 Jahren. Ab 2000 bis 2022 meditierte der Verfasser im „Werkheft zum Männersonntag“ Kunst als Ausdruck gelebten Lebens. Mit Ferdinand Hodler fing es an. Karl Unverzagt, Otto Dix und HAP Grieshaber folgten, ganz zu schweigen von Marc Chagall und Gustave Caillebotte, sowie diesmal Horst Antes.

Das zu schreibende Feld steht offen für eine neue „Figur – keine drei Meter über oder unter der Erde“, so Horst Antes.



**DIRK RÖMER**

(auf dem Bild mit einem Kopffüßler von Horst Antes in Hannover)



# Lösungen eine Gestalt geben

## MALEN ALS KREATIVE MÖGLICHKEIT, SORGEN UND GEFÜHLE ZUZULASSEN

Bilder malen gehört zu den tief verankerten menschlichen Ausdrucksformen wie singen, tanzen und sprechen. Wenn „Mann“ sich darauf einlässt, entstehen in einem bestimmten Rahmen oft Bilder, die überraschen, Neues vermitteln und berühren.

Malen ist spielerisch, spannend, fantasievoll, experimentell und wertfrei, darf entspannen, erstaunen, erholen, Genuss sein und Spaß machen. Es ermöglicht, die Alltagshektik zu vergessen, Zeit für sich selbst zu finden, neue Erfahrungen zu sammeln und Veränderungen im Umgang mit sich und anderen zu spüren. Malen kann erfreuen, herausfordern, Gefühle hervorbringen, zufrieden machen und Wandlungen bewirken.



Etwas selber zu tun, ist oft wirksamer, als etwas zu bekommen. Gerade hier setzt der folgende „Workshop Malen“ an: in der aktiven Auseinandersetzung, dem Selber-wirksam-werden. Eine Möglichkeit für Männer, sich dem Thema „Sorgen“ aktiv zu nähern und individuelle Lösungsmöglichkeiten zu finden. Ein Weg zu den eigenen Gefühlen, ohne viele Worte. Sich selber spüren, zur Ruhe kommen, eigene Stärken entdecken, persönliche Lösungen finden, sich gehalten und getragen fühlen in einer Gruppe Gleichgesinnter. Anders sein dürfen und trotzdem dazu gehören, Freude am Umgang mit sich selbst zu entdecken ... und vieles mehr kann „Mann“ beim Malen erleben. Im Vordergrund steht das Bild und vor allem am Ende die Zufriedenheit mit dem eigenen Bild!

Nachfolgend beschreibe ich eine Möglichkeit, wie man sich mit einer Männergruppe dem Thema „Sorgen“ kreativ malerisch nähern kann.

Nach der Begrüßung und dem Vorstellen des Themas „Sorgen von Männern“ wäre eine Möglichkeit, ein gemeinsames „Brainstorming“ zum Thema durchzuführen: „Was hat mir bei Sorgen geholfen, wie gehe ich mit Sorgen um, wie sorge ich für mich?“ Die Äußerungen werden nicht bewertet, interpretiert oder zerredet! Sie dürfen einfach so für sich stehen. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr sie einfach auf ein großes Papier schreiben und an die Wand hängen.

Das nachfolgende Mal-Angebot hat die Grundlage im „Begleiteten Malen“ oder auch „Personenorientierten Malen POM“ nach Bettina Egger. Ein Anleiter in der Gruppe übernimmt bei diesem Angebot einige Aufgaben in der Begleitung der Malenden.

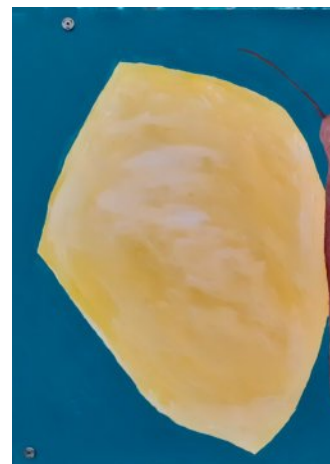
### Materialbeschaffung und Vorbereitung des Raumes

Wird an der Wand im Stehen gemalt: weißes festes Malpapier 70 x 100 cm, an Tischen im Sitzen, weißes festes Malpapier mindestens 40 x 60 cm. Ihr könnt mit Fingern oder Pinseln (nicht zu dünn, verschiedene Stärken) malen; bei Ungeübten ist es manchmal hilfreich, mit den Händen zu malen. Farben sollten in großer Auswahl da sein (min. 12 verschiedene, an Schwarz und Weiß denken!), deckende, wasserlösliche Tempera-Farbe, besser Acryl, noch besser Gouache-Farben. Je besser das Material, desto besser die Möglichkeit, sich auszudrücken.

(<https://las-caux.ch/de/unsere-produkte/farblinien/lascaux-gouache>)

### Begleitung der Malenden

Der Leiter der Gruppe sollte nicht am Malen teilnehmen. Er ist dafür zuständig, dass die Malenden alles



haben, was sie für ihre Bilder brauchen. Er bringt Farben, wäscht zwischendurch mal Pinsel aus, reicht Lappen usw. Er ist auch zuständig für die Einhaltung der unten aufgeführten Regeln sowie die Regeln beim Malen.

Wenn er merkt, dass ein Malender nicht weiterkommt, kann er auch mal fragen: „Geht es dir gut?“ Wenn der Malende dann verneint und sagt, er komme nicht weiter, dann bitte keine Lösungen, sondern Angebote machen wie: „Hast du Lust eine andere Farbe zu versuchen, vielleicht eine die du sonst nie nehmen würdest?“ Oder: „Wenn du hier nicht weiterkommst, hast du Lust zum Hintergrund zu wechseln?“ Vielleicht erzählt der Malende auch, woran er gerade denken muss.

### Möglichst erfolgt die Begleitung so:

Ich helfe, wo Hilfe nötig ist und ermutige, wo Zuspruch erforderlich ist. Ich bin da, wenn ich gebraucht werde, und halte mich zurück, wenn der Malende eigene Wege finden muss. Ich bin Begleiter eines Prozesses des Suchen und Findens, des Festlegen und Verwerfens. Die Begleitung erfolgt in Achtung und Anerkennung vor dem einzelnen Menschen und seinen individuellen Grenzen und Stärken. Ich bin da, unaufdringlich und doch spürbar.



### Regeln beim Malen

Damit die allgemeine Freude auf das Tun sich auch entfalten kann, sollten vor Malbeginn ganz klare Regeln vereinbart werden:

- Es gibt kein Falsch oder Richtig.
- Ich brauche niemandem zu erklären, was ich male.
- Die Bilder werden nicht interpretiert oder gewertet.
- Der Weg ist wichtiger als das Endprodukt.
- Ich entscheide immer selber, was meinem Bild gut tut oder nicht.
- Ich spreche nur über mein eigenes Bild.
- Ich entscheide, ob ich etwas sagen möchte oder nicht.

- Ich bin für mich selbst und meine Gefühle verantwortlich.
- Ich Sorge für mich und mache eine Pause, wenn ich es brauche.

### Die Malaufgabe

Jetzt kommen wir zur Malaufgabe. Die Malaufgabe ist eine „Zukunftsmetapher“, ein Blick nach vorne, in eine Zeit in der ich Lösungen gefunden habe und sich viele Dinge geklärt haben, eine sorgenfreie und zufriedene Zeit:

„Stell dir einmal vor, auf deiner Hand ist eine Raupe!“ (Bitte dabei eine Hand aufhalten und mit dem Zeigefinger der anderen Hand auf die geöffnete Hand zeigen). „Was denkt ihr, hat eure Raupe schon erlebt und was braucht sie noch?“ (Ein wenig Zeit geben, dass Gedanken entstehen können) „Denkt an die Zukunft und stellt euch vor, die Raupe hat jetzt alles was sie braucht! Was für ein Schmetterling



wird aus eurer Raupe?“ (Zeit geben zum Vorstellen, oft stellt sich ein Lächeln auf den Gesichtern ein, wenn sie ihren Schmetterling sehen.) „Malt bitte jetzt den Schmetterling, den ihr gesehen habt!“

### Wir fangen an zu malen

Jeder geht an seinen Mal-Platz und fängt an. Der Schmetterling sollte immer aus der Mitte heraus entstehen und dann langsam nach außen wachsen. Zu Beginn weiß man noch nicht, wie groß der Schmetterling werden soll. Wenn man in der Mitte anfängt, darf der Schmetterling wachsen und wir grenzen uns nicht durchs vorzeichnen schon ein. Der Schmetterling sollte auch ein Schmetterling werden!

Das heißt, möglichst keine kreativen Techniken wie spritzen, Faltbilder, verwischte Ränder o. ä. Das würde dem Bild seine „Kraft“ nehmen. Es soll ganz einfach ein von innen heraus gemalter Schmetterling entstehen, der auch ein Schmetterling sein darf. Schön wäre es, wenn der Schmetterling so groß wie das Blatt Papier wird, aber nicht darüber hinausgeht.

Wenn der Malende mit seinem Schmetterling zufrieden ist, ist auch der Hintergrund noch ein wichtiges Element. Wo befindet sich der Schmetterling? Fliegt er durch die Luft, dann wäre ein „Himmel“ als Hintergrund wichtig. Gibt es Wolken am Himmel oder nicht? Usw. Es wird solange gemalt, bis der Schmetterling seinen optimalen Platz gefunden hat, wo er sich wohlfühlt.

Letztendlich ist ein Hintergrund ein Hintergrund. D. h. er darf dem Schmetterling nicht die „Kraft“ nehmen und in den Vordergrund rücken. Am besten ist ein relativ einfacher Hintergrund, ohne Details! Ein anderer könnte eine „Wiese“ sein oder eine Blume auf der er sitzt. Der Malende weiß ganz genau, wo sein Schmetterling sich wohlfühlt und was er braucht.

Wichtig ist hierbei auch, darauf zu achten, dass der Malende von seiner Malfähigkeit her in der Lage ist, das malerisch umzusetzen. Der Schmetterling kann auch auf einem Finger sitzen, was malerisch aber schon anspruchsvoller ist. Bitte keine Vorgaben machen, sondern immer den Malenden ermutigen, den Platz zu malen, den er zuerst gesehen hat!

Wenn der Malende zufrieden mit seinem Bild ist, ist das Bild fertig! Achtet bitte darauf, wenn ihr fragt: „Bist du zufrieden mit deinem Bild?“, dass sich auf dem Gesicht des Malenden diese Zufriedenheit auch zeigt. Andernfalls muss vielleicht noch eine Kleinigkeit verändert werden.

Gebt im Vorfeld einen zeitlichen Rahmen an, wie lange die Malenden Zeit haben. Mit ein bis anderthalb Stunden sollte jeder hinkommen.

### Schluss

Am Ende sollte noch eine gemeinsame Runde stattfinden, in der jeder kurz erzählen kann, wie es ihm mit dem Bild ergangen ist und wie er sich jetzt fühlt. Falls es jemandem nicht so gut geht und er noch Unterstützung braucht, sollte man noch Zeit einplanen für ein Einzelgespräch!

ULI STÖCKEL

# „Sollt ich meinem Gott nicht singen?“

LIEDER ALS EINSTIEG INS  
JAHRESTHEMA 2022

## Begrüßung

### Persönliche Themenbegegnung zum Sorgen

Gruppen-Treffen sollen in der Regel der Ermutigung und Stärkung dienen ... Wenn ich heute danach frage, was euch Sorgen macht, kann ich nicht mit fröhlichen Gesichtern rechnen! Deshalb soll zu Beginn Zeit sein, dass ihr eure Sorgen benennen könnt – und dies ganz für euch.

In den drei Themenbereichen des Jahresthemas:

- „Was mir Sorgen macht“
- „Worum/um wen ich Sorge trage“
- „Weshalb man sich um uns Männer sorgen sollte“

(In miteinander vertrautem Kreis kann die letzte Frage persönlicher ausfallen, zu mehr Nähe einladen, etwa: „Weshalb man sich um mich sorgen könnte.“)

### Methoden (zur Auswahl):

- a) Die drei Fragen stehen auf Zetteln, jedermann beantwortet sie für sich, es bleibt persönlich
- b) Drei Flipcharts/Papierbögen stehen bereit, die Männer schreiben ihre kurzen Antworten auf Post-it's und kleben diese auf die Bögen
- c) Persönliche Notiz; nach dem Aufschreiben suchen sich die Männer einen zweiten Mann, mit dem sie sich über ihre Notizen austauschen

Sorgen sehen und benennen ist der erste Schritt des bewussten Umgangs mit ihnen. Das heißt auch, ich nehme die Sorgen ernst. Sie sind da, sie gehören zu mir und ich kann und will sie nicht übergehen.

Wir wollen sie doch aber oft so schnell wie möglich loswerden! Männer versuchen sie durch Bearbeitung zu lösen. Und wenn das nicht geht, werden sie verdrängt oder mit Erfolg in anderen Bereichen zu



kompensieren versucht ... (ggf. situationsbezogene Beispiele anführen). Das Wegschieben im Sinn von „Mach Dir keine Sorgen“ funktioniert meist nur eine kleine Weile, mitunter wachsen die Sorgen dabei sogar noch.

### Sorgen als Gottes Angelegenheit

Zu allen Zeiten haben Menschen Sorgen erfahren, manche hatten ein „Leben in Sorge“ zu bestehen. Woher haben sie Rat und Hilfe erhalten, was hat sie gestärkt und getröstet? – Die Gegenwart Gottes, seine Liebe und sein individuelles Sorgen um jeden Menschen!

Ein Schatz der Erfahrungen und Zuspruch ist das Evangelische Gesangbuch. In 252 Liedern wird von Sorge(n) gesungen.

#### Methoden (zur Auswahl):

- Welches Lied fällt dir ein, das menschliche Sorge anspricht oder dir in Sorgen Halt gegeben hat?
- Schlagt einige der Lieder auf (s. Auswahl) und schaut danach, in welcher Weise von Sorge(n) gesprochen wird
- Bei wenig zur Verfügung stehender Zeit: drei ausgewählte Liedstrophen auf einem Blatt als „Sorgengesang“ zum Nachlesen

#### Lieder (Strophe) aus dem Evangelischen Gesangbuch (eine Auswahl)

- Auf Seele, auf und säume nicht (EG 73,9)
- Sollt ich meinem Gott nicht singen (EG 325,7)
- Danke für diesen guten Morgen (EG 334,1)
- Befiehl Du deine Wege (EG 361,2)
- Wer nur den lieben Gott lässt walten (EG 369,2)
- Gott des Himmels und der Erde (EG 445,4)
- Ich weiß, mein Gott (EG 497,10)
- Außerdem: Viele neuere Lieder (nicht im EG zu finden), z. B. Meine Zeit steht in deinen Händen

Es folgt ein Gespräch über die Liedverse und den empfohlenen Umgang mit Sorge. Die Lieder erzählen davon, dass sich Gott unserer Sorgen annimmt, dass ich Sorgen abgeben darf. (Sie verschwinden nicht, werden aber mitgetragen und somit leichter.)

### Sorgen in Gemeinschaft

Das Aufschlagen der Lieder hat eine weitere Dimension: Singen gehört in unseren Männerkreisen zur Gemeinschaft dazu. (Mit und ohne Begleitung, chorverdächtig oder gerade so ertragbar – egal!) Das gemeinschaftsstärkende Element des Singens ist nicht zu vernachlässigen.

Und das ist auch bei Sorge(n) das wesentliche Stichwort: Gemeinschaft (in Form von Freundschaften, Partnerschaft, Männergruppe, Arbeitskollegen, Gebetskreis) sind ganz wichtig. Untereinander Sorgen zu teilen ist ebenso wichtig, wie Freude zu teilen. Eine große Chance für unsere Männergruppen, offen und bedeutsam zu sein, wenn Männer dies erleben.

#### Gebet, Segen

#### Verabschiedung

Verteilen eines tröstlichen Bibelverses, Mini-Pflasterbox (nicht als „Trostpflaster“, sondern als Zeichen, dass sich Männer um andere sorgen wollen und können) o. a. als Erinnerung.

Vereinbarung, Sorgen öfter im Blick zu haben („Kummerkasten“ einrichten, Gesprächs- oder Gebetszeiten anbieten ...).

### Variante als Online-Format

Beim Nachdenken über Formen der Sorge und des Sorgens wird dazu in drei Gesprächsräume aufgeteilt. In vertrauten Gruppen kann dort gesprochen werden. Anderenfalls empfiehlt sich eine Gelegenheit zum Notieren. (Padlet o. a.)

Für die Liedrecherche wird vorab darum gebeten, wenn vorhanden, das EG bereitzuhalten. Zusätzlich kann auf Liedkonkordanzen im Internet verwiesen werden.

Vor einer Online-Gebetsgemeinschaft muss man sich nicht scheuen, mitunter erreichen diese eine sehr gut Beteiligung und es entsteht im virtuellen Raum ein spiritueller Raum.

Die Karte/Pflasterbox o. ä. kann im Nachhinein versendet werden. Das schafft neben der Erinnerung einen weiteren Bezug. („Da sorgt sich jemand um mich!“)

MICHAEL SEIMER

# Männergewaltschutz

## WORKSHOP ZUR SENSIBILISIERUNG VON KIRCHENGEMEINDEN UND KIRCHLICHEN GREMIEN

### 1. Vorbemerkung

„Männer-WG“ war das Stichwort, mit dem meine Beschäftigung mit dem Thema Männergewaltschutz begann. Eine mecklenburgische Kirchengemeinde suchte nach einem Nutzungskonzept für die nach einer Gemeindefusion nicht mehr benötigte Pfarrwohnung. Dort lebte zeitweise ein Mann, der hin und wieder andere Männer in Notsituationen beriet. Der zuständige Pastor brachte die Idee einer Männerschutzwohnung in den Kirchengemeinderat ein. Die Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz unterstützt inzwischen den Prozess, den ich moderiere. Bei der Gleichstellungsbeauftragten des Ortes, den Praktikern aus Beratungsstellen und Vertretern der Politik laufen wir offene Türen ein. Einzig aus dem Bereich der Kirche gibt es Widerstand.

Anlass für diesen Workshop könnte z. B. auch sein, dass ein Mann aus der Gemeinde beim Pastor vor der Tür stand, weil er von seiner Frau geschlagen und vor die Tür gesetzt wurde. Der Pastor hat ihm Unterschlupf im Gemeindehaus gewährt. Auf Grund dieses Einzelfalls, möchte er nun aber eine grundsätzliche Positionierung des Kirchengemeinderates zu dem Thema erreichen. Vielleicht entscheidet sich aber auch eine Männergruppe, dieses Thema auf einer Kirchengemeinderats-Messe oder Synodaltagung vorzubringen. Oder es geht, wie in dem oben angedeuteten Fall, um die Nachnutzung für leerstehende Räumlichkeiten einer Gemeinde.

Dieser Workshop richtet sich also an Kirchengemeinderäte, kirchliche Initiativen und Entscheidungsgremien. Er soll für das Thema sensibilisieren und die darin liegenden Chancen deutlich machen.

### 2. Biblische Besinnung

Je nach Interesse und zeitlichen Möglichkeiten kann methodisch variiert werden. Vielleicht bietet sich ein Bibliolog an, ein Bibel-Teilen oder die Lesung des Textes Luk 10,29-37 versweise im Kreis vor der hier angebotenen Auslegung:

Als Beispiel für die Sorge um von Gewalt betroffene Männer möchte ich an das Gleichnis vom Barmherzigen Samariter erinnern. In Luk 10,29-37 wird beschrieben, wie ein Priester und ein Tempeldiener, also im Grunde zwei Kirchenvertreter unterschiedlichen Ranges, an einem von Gewalt betroffenen Mann vorbeigehen. Jesus stellt uns den Samariter, also den Ausländer, als Beispiel für das richtige Verhalten vor Augen: Der Samariter ging zu ihm hin, behandelte seine Wunden mit Öl und Wein und verband sie. Dann setzte er ihn auf sein eigenes Reittier, brachte ihn in ein Gasthaus und pflegte ihn. Am nächsten Tag zog er zwei Silbergroschen heraus, gab sie dem Wirt und sprach: Pflege ihn; und wenn du mehr aus gibst, will ich dir's bezahlen, wenn ich wiederkomme. Jesus fordert uns auf, es genauso zu machen. Der Samariter zeigt uns, was Barmherzigkeit bedeutet: Nicht nur zu einem Opfer hinunterbeugen und Erste Hilfe leisten. Wirkliche Sorge kümmert sich darüber hinaus um Unterkunft, Pflege und Rehabilitation. Der Samariter ist sogar bereit für diese weiterführende Sorge das Geld zur Verfügung zu stellen.

Das Gleichnis gibt darüber hinaus Anstöße zum Weiterdenken. Oft reicht es nicht aus, die Wunden zu verbinden. Wir müssen für die, die keine Stimme mehr haben, das Wort ergreifen. Dann gilt es unheilvolle Entwicklungen und Strukturen beim Namen zu nennen. Der Bürgerrechtler Martin Luther King hat diesen Gedanken mit der Geschichte vom Barmherzigen Samariter verbunden: (s. Kreis.)

„Gewiss ist es unsere Verpflichtung, die Rolle des barmherzigen Samariters für alle diejenigen zu übernehmen, die am Wege liegen geblieben sind. Aber das ist nur ein Anfang. Eines Tages müssen wir begreifen, dass die Dinge auf der Straße nach Jericho verändert werden müssen, damit nicht fortwährend Männer und Frauen geschlagen und ausgeraubt werden, während sie sich auf ihrer Lebensreise befinden.“

Das prophetische Amt, auf Veränderungen hinzuarbeiten, hat es in der Geschichte des Volkes Gottes und der Kirche immer gegeben. Dass wir uns damit nicht nur Freunde machen, sollte uns nicht davon abhalten, uns um von Gewalt betroffene Männer zu kümmern und unseren Standpunkt in sozial-politischen Diskussionen klar zu vertreten. Für die Kirche ist der Einsatz für den Männergewaltschutz eine Chance,



neu als system-relevante Organisation wahrgenommen zu werden.

### 3. Argumentationshilfen

Vermutlich kann sich die Mehrheit der Anwesenden häusliche Gewalt gegen Männer in einer männlich dominierten Gesellschaft wie der unsrigen nicht vorstellen. Daher ist eine Information der Anwesenden mit seriösen Daten ratsam.

Fachleute berufen sich nach wie vor auf eine Studie des Bundesfamilienministeriums „Gewalt gegen Männer“ aus dem Jahr 2005. Jeder vierte der befragten 200 Männer gab damals an, mindestens einmal körperlich von der Partnerin attackiert worden zu sein. Die Studie unterscheidet unterschiedliche Formen: körperliche Gewalt, psychische Gewalt und soziale Kontrolle sowie sexualisierte Gewalt. In Hinblick auf die weiteren Datenquellen ist es wichtig zu wissen, dass die hier befragten Männer aus Schamgefühl oder anderen Gründen keine Anzeigen bei der Polizei machten.

Belastbare Daten liefern sonst nämlich nur die Polizeistatistiken. Diese können für die vergangenen fünf Jahre auf den Internetseiten des Bundeskriminalamtes eingesehen werden. Laut einer Pressemitteilung vom 23.11.2021 stieg die Zahl der angezeigten Taten von 141.792 Opfern im Jahr davor auf 148.031 Opfer in 2020. 80,5 Prozent der Opfer sind weiblich. Jedoch stieg die Zahl männlicher Betroffener von Partnerschaftsgewalt um überdurchschnittliche 7,4 Prozent. Absolut stieg die Zahl derjenigen Männer, die sich trauten, die Taten polizeilich anzuzeigen, von 26.889 in 2019 auf 28.867 im Jahr 2020. Fachleute aus der Männerberatung gehen von einer weitaus höheren Dunkelziffer aus.

Aktuelle Informationen zu den Männerschutz- und Beratungsangeboten können bei der „Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz“ abgerufen werden. Sie stellt auch Broschüren und Materialien zum Verteilen kostenlos zur Verfügung. In ganz Deutschland arbeiten aktuell neun Männerschutzwohnungen mit insgesamt 29 Plätzen. Dort können Männer und bei Bedarf ihre Kinder bis zu drei Monate lang unterkommen. Die Schutzwohnungen stehen in Augsburg, Dresden, Düsseldorf, Köln, Leipzig, Nürnberg, Oldenburg, Plauen und Stuttgart zur Verfügung. In weiteren Orten planen Vereine und Initiativen deren Einrichtung sowie entsprechende Beratungsstellen.

### 4. Planung und Umsetzung von Projekten vor Ort

Am Ende des Workshops entsteht im besten Fall die Idee, ein eigenes Projekt zu konzipieren. Dann kommt es darauf an, gut gegen die üblichen Fragen: „Wer soll das machen?“ und „Wer soll das bezahlen?“ gewappnet zu sein.

#### Links:

[bmfsfj.de/bmfsfj/studie-gewalt-gegen-maenner-84660](https://bmfsfj.de/bmfsfj/studie-gewalt-gegen-maenner-84660) ●  
[bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/Lagebilder/Partnerschaftsgewalt/partnerschaftsgewalt\\_node.html](https://bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/Lagebilder/Partnerschaftsgewalt/partnerschaftsgewalt_node.html) ●  
[mfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/gewalt-in-partnerschaften-im-jahr-2020-4-9-prozent-mehrfaele-als-im-vorjahr-187202](https://mfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/gewalt-in-partnerschaften-im-jahr-2020-4-9-prozent-mehrfaele-als-im-vorjahr-187202) ●  
[maennergewaltschutz.de](https://maennergewaltschutz.de) ●  
[staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/hilfe-fuer-maenner](https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/hilfe-fuer-maenner)

Wenn Einigkeit darüber herrscht, dass für Betroffene von häuslicher Gewalt Hilfe durch Beratung genauso selbstverständlich sein soll wie die Möglichkeit, im Härtefall in einer Schutzwohnung Zuflucht zu finden, wird es für diese Fragen, davon bin ich fest überzeugt, eine Lösung geben.

Leider werden Männer im öffentlichen Hilfesystem noch viel zu oft übersehen. Das wird daran deutlich, dass Männergewaltschutzprojekte aktuell auf kein bundesweites Förderprogramm wie z. B. das für Frauenhäuser zugreifen können. Daran wird zwar auf politischer Ebene gearbeitet. Aber das kann dauern. Für die Arbeit vor Ort müssen daher andere Finanzierungsquellen erschlossen werden.

Eine Männerschutzeinrichtung muss professionell begleitet werden. Neben Miet- und Betriebskosten sollten daher unbedingt auch Personalkosten eingeplant werden. Denkbar sind Förderungen auf kommunaler Ebene für den Bereich Gleichstellung, Beratung oder ehrenamtliches Engagement. Vielleicht lohnt es sich, einen eigenen Verein für die Arbeit zu gründen, um Spenden- und Stiftungsmittel zu akquirieren. Oft helfen dabei ein kreativer Name und eine gute Öffentlichkeitsarbeit. Es ist durchaus üblich, dass sich die Männer während ihres Aufenthalts in der Schutzeinrichtung an den Kosten beteiligen. Im bundesweiten Netzwerk gibt es dazu einen regen Erfahrungsaustausch. Wir Kollegen aus der Männerarbeit der Evangelischen Kirche stehen gern mit Rat und Tat zur Seite.

RALF SCHLENKER



# Neues aus der Welt

## FILMABEND ÜBER DIE GUTE ALTE MÄNNERWELT DES „WILDEN WESTENS“ – ODER: WIE MÄNNER SORGEN ...

Neues aus der Welt ist ein Film, der im Jahr 2021 weltweit in den Kinos lief. Die Hauptrolle spielen Tom Hanks und die junge Helena Zengel („Systemsprenger“) aus Deutschland. Und in der Tat handelt es sich vom Genre her tatsächlich um einen sogenannten Western.

Das war es dann aber auch mit den Klischees – kein John Wayne, kein Django, kein Lied vom Tod. Und doch Action, die eine sehr zarte Reisegeschichte zweier sehr ungleicher Menschen immer mal wieder umrahmt. Eine textarme, aber spannende filmische Inszenierung.

Der ehemalige Captain der unterlegenen Südstaaten-Armee Jefferson Kyle Kidd (Tom Hanks) wird nach den Schrecken des Bürgerkrieges nicht mehr sesshaft und verdingt sich mit dem Vortragen von Zeitungsnews aus den Staaten und der ganzen Welt. Auf seinen Reisen von Stadt zu Stadt greift er die kleine Johanna Leonberger (Helena Zengel) auf. Ihre Familie war vor Jahren von den Kiowas getötet und sie selbst als Kleinkind in den Stamm aufgenommen, aber nach dem Tod ihrer „Adoptiveltern“ verstoßen worden.

Der Captain trifft also auf ein Kind, das als Kiowa aufwuchs und nun zum zweiten Mal in seinem jungen Leben der kulturellen Heimat entrissen wird. Der Captain nimmt es in seine Obhut, um es den Behörden in Texas zu übergeben. Diese verweigern die Zuständigkeit und erklären den Captain verantwortlich für die sichere Heimkehr des Kindes in seine Ersatzfamilie.

Es folgt ein Roadmovie durch die Weiten des Westens, in dessen Kern sich die Beziehung zwischen zwei hochtraumatisierten Menschen, die trotz ihres unterschiedlichen Alters Schreckliches erlebt haben, entwickelt. Gemeinsam gewähren sie sich Einblicke in ihre so unterschiedlichen Erfahrungswelten und ergänzen sich in ihren tiefen existentiellen Bedürfnissen: Er gibt ihr inmitten des kargen und gefährlichen Lebens auf der Reise Verlässlichkeit und Geborgenheit, sie ihm emotionalen Halt in scheinbar uferloser Einsamkeit.

In einer ergreifenden Schlüsselszene offenbart sich schließlich die Botschaft des Films: Familie und Zugehörigkeit definieren sich nicht über Blut oder Gesetz, sondern über das Bewusstsein des verantwortlichen Für-einander-daseins – und so löst sich zugleich ganz subtil der zarte Diskurs der beiden über den existentiellen Blick auf das Leben auf, der ihre differenten Kulturen bestimmt: Beziehung oder Entwicklung – immer in gerader Linie nach vorn streben oder sich durch Rückbesinnung weiterentwickeln (in der jeweiligen kulturellen Symbolik: Strahl oder Kreis)? Es ist kaum eine Frage, wie sich der Film entscheidet ...

Der Film ist über Netflix zu streamen. Dazu ist ein Abonnement notwendig. Nach Registrierung kann man alle im Pool befindlichen Filme und Serien aufrufen.

### Impulse für das Nachgespräch:

- Welche Szenen waren besonders eindrücklich, bewegend, sind haften geblieben ...?
- Was unterscheidet „Neues aus der Welt“ von den klassischen Western-Filmen, die wir kennen?
- Welche Typen werden hier im Vergleich zum typischen Western dargestellt?
- Passen Genre und Inhalt aus unserer Sicht zusammen?
- Hat der Film aus unserer Sicht Bezüge zum Thema „Sorge und Männlichkeit“?
- Welches Verständnis von Sorge scheint in dem Film durch?
- Welche Perspektive auf den „Weg des Lebens“ würden wir einnehmen?

### Als Alternative zu den Diskussionsfragen:

Alle Teilnehmenden geben ein Ranking von 1 (schlecht) bis 6 (hervorragend) zum Film ab. Es schließt sich eine Diskussion über die Bewertungen und ihre jeweiligen Gründe an. Dabei können die obigen Fragen ebenfalls Berücksichtigung finden.

MARTIN ROSOWSKI



(Filmplakat „Neues aus der Welt“)

# Autorenverzeichnis WERKHEFT 2022

## **HENNING ERNST**

Pastor, Männerforum der Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland, Plön

## **GERD KIEFER**

Pfarrer, Leiter der Kirchlichen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft der Ev. Kirche der Pfalz, Vorsitzender der Männerarbeit der EKD, Kaiserslautern

## **ULI STÖCKEL**

Kita-Leiter, Maltherapeut (Diplom LOM ®), Heilpädagoge (staatl. anerk.), Asendorf

## **GÜNTER KUSCH**

Pfarrer, Referent für Männerarbeit im Amt für Gemeindedienst der Ev.-Luth. Kirche in Bayern, Nürnberg

## **DIRK RÖMER**

Gemeindepfarrer i. R., Lorsch

## **MARTIN ROSOWSKI**

Geschäftsführer des Evangelischen Zentrums Frauen und Männer gGmbH, Hannover

## **DR. ANDREAS RUFFING**

Dezernent für Diakonische Seelsorge im Bistum Fulda, Fulda

## **RALF SCHLENKER**

Pastor, Männerforum der Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland, Rostock

## **MICHAEL SEIMER**

Reisereferent der Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens, Dresden

## **JOHANNES SIMANG**

Landesmännerpfarrer, der Ev. Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz, Berlin

## **DR. MARKUS THEUNERT**

Schweizerisches Institut für Männer- und Geschlechterfragen (SIMG), Zürich

## **ANDREAS WERTHER**

Landesmännerpfarrer der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig, Braunschweig



„Mein Seufzen ist dir nicht verborgen“ (Ps 38,10) —  
Sorgende Männer, Sorgen der Männer,  
Sorge um Männer