

A young man with light brown hair and a serious expression stands in a field of various flowers, including white daisies, purple cornflowers, and red poppies. He is wearing a vibrant, multi-colored floral suit jacket over a white high-collared shirt with dark buttons. The background is a dense field of green foliage and colorful flowers.

WERKHEFT ZUM MÄNNERSONNTAG 2025

MATERIAL ZUM JAHRESTHEMA

**„Pflanzen hat
seine Zeit“**

(Prediger 3,2) —

**Wege aus der
Resignation**

// Inhalt

WORT ZUM MÄNNERSONNTAG 2025

„Pflanzen hat seine Zeit“ (Prediger 3,2) –
Wege aus der Resignation
Martin Treichel 3

EINFÜHRUNG

Bleibt alles anders 4
ZUR SITUATION DER ARBEIT MIT MÄNNERN
IN DER EVANGELISCHEN KIRCHE IN DEUTSCHLAND
Martin Treichel

Was Hoffnung bringt ... 5
MÄNNER ERZÄHLEN, WAS IHNEN GEHOLFEN HAT

Einwilligung in die Endlichkeit 8
WEISHEITSTHEOLOGISCHE IMPULSE ZU KOHELET
Jürgen van Oorschot

Sich zumuten 12
EINBLICKE AUS DER
PSYCHOLOGISCHEN MARKTFORSCHUNG
Frank Quiring

GOTTESDIENST

Ein Ort des Wachstums 16
MEDITATION ZU PREDIGER 3,2
Joachim Schilling

Geh hin, es ist Zeit! 18
PREDIGT FÜR EINEN GOTTESDIENST
ZUM MÄNNERSONNTAG 2025
Wolfgang Dressel

„Pflanzen hat seine Zeit“ 20
(Prediger 3,2) – Wege aus der Resignation
GOTTESDIENSTENTWURF ZUM JAHRESTHEMA 2025
Team der Männerarbeit der
Ev-luth. Landeskirche Hannovers

Gott war da. Zu aller Zeit. 24

KURZANDACHT ZUM JAHRESTHEMA 2025

Herbert Sperber

Kontexte 25

IDEEN UND BAUSTEINE ZUR WEITEREN GESTALTUNG
DES GOTTESDIENSTES UND DER GRUPPENARBEIT

Team der Männerarbeit der EKD

GRUPPENARBEIT

Handeln als Weg zur Hoffnung 30

MEDITATION UND WORKSHOP ZUR RADIERUNG
„ZEIT ZU PFLANZEN“ VON HOLGER BRANDES

Andreas Werther

Zeit lässt uns wachsen 32

EIN MÄNNERABEND ZUM JAHRESTHEMA 2025

Günter Kusch, Ralf Schlenker

Wege zu Sehnsuchtsorten 34

IDEEN, UM GEMEINSAM AUF
ENTDECKUNGSREISEN ZU GEHEN

Jens Greulich

Was in Krisen hilft 36

IMPULSE FÜR GESPRÄCHE UNTER MÄNNERN

Jürgen Rams

Was Wachstum fördern kann 38

EIN VORSCHLAG ZUM AUSTAUSCH ÜBER
MÄNNLICHE SEXUALITÄT(EN)

Thomas Wilde

AUTORENVERZEICHNIS 39

Herausgeber:

Männer in der Evangelischen Kirche in Deutschland
Martin Treichel (Vorsitzender)
c/o Kirchenamt der EKD • Herrenhäuser Str. 12 • 30419 Hannover
T: 0511.2796.8439
info@maennerarbeit-ekd.de • www.maennerarbeit-ekd.de

Redaktionskreis:

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

Bildnachweis:

Cover und fortlaufend im Heft:
© Exclusive/stock.adobe.com
S. 33:
© Екатерина аносиенко/stock.adobe.com
Alle Bearbeitungen: Jens Janson

„Pflanzen hat seine Zeit“ (Prediger 3,2) – Wege aus der Resignation

WORT ZUM MÄNNERSONNTAG 2025

Liebe Männer*,

ich habe wohl die ein' oder andere Begabung, das ein' oder andere Talent – aber das Gärtnern gehört sicherlich nicht dazu. (Meine Frau nickt an dieser Stelle heftig und zustimmend mit dem Kopf.) Einen „grünen Daumen“ hat mir noch nie jemand attestiert. An Gärten liebe ich das Gärtnern nicht besonders. Das Beste an der Gartenpflege ist für mich der „mäh-freie Mai“.

Und doch mag ich unser neues Jahresthema sehr. Denn es duftet nach Leben inmitten von Nachrichten, die von Krisen künden. Es riecht nach Vitalität im einem Jahr, in dem sich viele von einer lange nicht dagewesene Zuspitzung an Konflikten, Kriegen und Katastrophen konfrontiert sehen. Es ermutigt, sich nicht zu verkriechen oder ins fruchtlose Lamentieren zu verfallen, sondern tätig zu werden als Gärtner*in in Gottes schöner Schöpfung und als Geschöpf unter lauter anderen Geschöpfen.

„Ich krieg die Krise“, sagen viele und sicher nicht zu Unrecht: Klimakrise – Demokratiekrise – Kirchenkrise ... Da liegt die Versuchung nahe, sich in Resignation und Fatalismus zu flüchten. Da ist der Gedanke nicht weit, dieser Welt den Rücken zuzudrehen.

Was macht Mut, nicht aufzugeben? Was sind zarte Pflänzchen der Hoffnung? Wie können Männer* dazu beitragen, der Resignation zu widerstehen und an „blühenden Landschaften“ zu bauen?

Für mich beginnt es damit, nicht einzustimmen in den machtvollen Sound derer, die uns einreden wollen, im Mitmenschen vor allem den Konkurrenten, im Geflüchteten vor allem den Gefährder, im Nachbarn vor allem den potenziellen Brunnenvergifter zu sehen. „Flood the Zone with Shit“ („Flute den Raum mit Dreck“) ist eine Redewendung, die der amerikanische Publizist und Kommunikationsberater Steve Bannon geprägt hat, um die Strategie des Trump-Lagers in Bezug auf Medien und Informationsfluss zu beschreiben: den öffentlichen Diskurs so stark mit Desinformationen und Ablenkungen zu überschwemmen, dass es nahezu unmöglich wird, Fakten von Fiktionen zu unterscheiden. Bannon erkannte

das Potenzial, Verwirrung zu stiften und gezielt falsche Narrative zu verbreiten, um die öffentliche Meinung zu beeinflussen und gezielt ein Klima des gegenseitigen Misstrauens zu schüren. Dieses Gift sickert immer tiefer in den politischen Diskurs und auch in die persönlichen Haltungen vieler Menschen ein.



© Bundesforum Männer / Foto: Michael Miethe

Wir aber wollen etwas Anderes pflanzen in dieser Zeit: Wir wollen biblische Hoffnungsgeschichten erzählen. Wir wollen Männer* ermutigen, nicht auf das Recht des Stärkeren zu pochen und nach dem Mehr zu gieren, sondern das Gute in uns und in Anderen zu suchen und zu pflanzen. Wir wollen werben für Perspektiven, die von Resonanz, Nachhaltigkeit und Vertrauen geprägt sind.

Die Wege aus der Resignation bestehen nicht zuletzt aus einer Haltung konkurrenzfreier Solidarität unter Menschen und im Entdecken neuer „Mitmännlichkeit“ (Markus Theunert).

Die Beiträge des Werkhefts zum Männersonntag 2025 sollen anregen und Lust machen, das Jahresthema in Veranstaltungen, Gruppenabenden und Gottesdiensten lebendig werden zu lassen. Allen, die sich daran beteiligen, wünsche ich angeregte Debatten und interessante neue Perspektiven.

Und wer weiß, vielleicht werde ich während der Geltungsdauer unseres Jahresthemas ja noch zum Hobbygärtner.

Euer

MARTIN TREICHEL

Vorsitzender „Männer in der EKD“

Bleibt alles anders

ZUR SITUATION DER ARBEIT MIT MÄNNERN IN DER EVANGELISCHEN KIRCHE IN DEUTSCHLAND

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen: Das Werkheft zum Jahresthema ist in der Regel kein Verlautbarungsorgan für Informationen oder Neuigkeiten aus der evangelischen Männerarbeit. Der jüngste Einschnitt aber scheint so bedeutsam, dass wir die Möglichkeiten dieser Publikation nutzen wollen, um die wesentlichen Neuerungen hier zu teilen.

Bis zum 31.12.2024 hießen wir „Männerarbeit der EKD“, bildeten zusammen mit den Evangelischen Frauen in Deutschland e. V. das „Zentrum Frauen und Männer gGmbH“ und der Vorstand wurde in seiner Arbeit von einem Geschäftsführer, einem Referenten und einem Sekretär unterstützt. Von all dem ist kaum noch ein Stein auf dem anderen geblieben. Hintergrund sind die Sparbeschlüsse der EKD-Synode, die nun mit folgenden Konsequenzen umgesetzt werden:

- Das „Evangelische Zentrum Frauen und Männer“ ist zum 31.12.24 geschlossen worden; Frauen- und Männerarbeit sind weiterhin autonom organisiert.
- Die Männerarbeit hat sich zum 1.1.25 umbenannt in „Männer in der EKD“. So hatte es die Mitgliederversammlung im Mai 2024 in Stuttgart beschlossen.
- Geschäftsführer Martin Rosowski wurde in den Ruhestand verabschiedet; einen Nachfolger in dieser Position gibt es nicht.
- Die noch verbliebenen hauptamtlichen Stellenanteile werden in das Kirchenamt der EKD verlagert. Diese beiden 50%-Stellen (eine auf zwei Jahre befristet, die andere unbefristet) werden im Lauf des Jahres 2025 besetzt.

Dies alles führt zu erheblichen Umbrüchen und schmerzlichen Einschnitten. Wir müssen uns von Strukturen und auch von Personen verabschieden, die über Jahre oder Jahrzehnte das Bild der Männerarbeit geprägt haben.

Die ehemalige „Arbeitsgemeinschaft der Männerarbeit der EKD“ – jetzt unter dem Namen „Männer in

der EKD“ – bleibt als Zusammenschluss der Einrichtungen für Männerarbeit in den evangelischen Landeskirchen erhalten. Sie trägt auch in Zukunft den eigenständigen „Verein zur Förderung der Männerarbeit der EKD e. V.“ In der Mitgliederversammlung und im Vorstand sind wir daher fest entschlossen, unter veränderten Vorzeichen weiterhin unsere Arbeit zu tun. Dies haben wir in der neuen „Ordnung der Männer in der EKD“ wie folgt formuliert:

„Kirchliche Männerarbeit begleitet Männer auf ihrem Weg durch die sich ständig wandelnden Lebenswirklichkeiten und spirituellen Suchbewegungen. Daher wird sie sich immer in dreifacher Anwaltschaft verstehen: Für die Männer und ihre religiösen Bedürfnisse, für ihre Haltung zur Kirche sowie für die Anknüpfungsfähigkeit an den Diskurs über Geschlechtergerechtigkeit in Religion, Kirche und Gesellschaft. So öffnet Kirche ihren Horizont für die unterschiedlichen Lebenswelten von Menschen aller Geschlechter und Altersphasen, unterschiedlicher körperlicher Dispositionen sowie ethnischer Herkunft und vielfältiger kultureller Prägungen.“

Die Mitgliederversammlung im Mai 2025 in Schwerte-Villigst hat die Aufgabe, an dieser Transformation weiterzuarbeiten. Im Vorstand sind wir entschlossen, uns den Herausforderungen, die durch die großen kirchlichen und gesellschaftlichen Umwälzungsprozesse entstehen, zu stellen und mit unseren Möglichkeiten an einem kirchlichen und politischen Klima zu arbeiten, das gleichstellungsorientiert und progressiv nach guten Perspektiven für männliches Leben Ausschau hält und für diese streitet. Welche Formate und Instrumente wir dazu nutzen wollen und können, darüber werden wir in den kommenden Monaten beraten und entscheiden.

Aktuelle Informationen finden sich dazu unter www.maennerarbeit-ekd.de

Für den Vorstand,
Martin Treichel
Vorsitzender „Männer in der EKD“

Was Hoffnung bringt ...

MÄNNER ERZÄHLEN, WAS IHNEN GEHOLFEN HAT

Das Empfinden von Krisen ist aktuell so belastet – Klima, Krieg, Zerschlagen der Weltordnung, Wirtschaftsschwäche, Migration, Gefährdung der Demokratie u. a. m. –, dass verstärkend die „Polykrise“ als Oberproblem hinzukommt. Wie wirkt das auf Männer, wie wehren sie Resignation ab und hegen ihr ganz persönliches „Apfelbäumchen“? Hier ein paar spontane Äußerungen:

Der Erdbeerkönig

Erst haben wir Peter an die Demenz, dann aus dem Leben verloren. Bei dem Blick in die Grube, in die sein Leichnam gleich hinabgelassen wird, fällt mir der Boden, die Erde auf und das hat mit ihm sehr viel zu tun. Peter war der Schenkenberger Erdbeerkönig. Diesem eiszeitlichen Sandboden mit einer Güte kurz vor Sahara hat er also etwas abgetrotzt, was dick und rot und süß und lecker ist. Die Unterhaltungen mit Peter hängelten sich immer am Thema Gartenbau entlang, nur war es mehr und mehr nur noch ein kurzes Lächeln, das ich als Antwort bekam. Immerhin mehr Antworten als die auf Fragen seiner Nichte nach Trivialem.

Pflanzen zu richtigen Zeit, ja, meist im Vorjahr oder im Herbst. Das war klar. Nur welche Pflanzen? Peter war ein Entdecker auf dem Kontinent der Erdbeerpflanzen, die Senga Schenkenbergensis seine Nilquelle und ich einst ergebenster Hörer, Assistent und Anwender auf 200 m² Babelsberger Höhenlage. Gib den Pflanzen Raum, den sie brauchen! Weißt du, dass es Pflanzen gibt, die sich mögen und in Gemeinschaft besser gedeihen? Und die, die ein wenig mehr Abstand brauchen? Das Wasser ist wichtig, klar – aber wie ist es beschaffen? Es kommt auf die kleinsten Elemente an, nicht das pure H₂O.

Peter resigniert nicht, wenn die Fröste kommen. Er stellt den Sprenger an oder lässt in der Nacht Reisighaufen qualmen. Und lässt mich wissen, dass auch der schlechteste Boden noch Vorteile hat, in unserem Fall die Wärme der Sonne, die die Beeren brauchen. Nicht zu viel, und auch daran hat er gedacht. Pflanze mit einer besonderen Ausrichtung und eine Hecke oder Blumen in die Nähe, die die

Beeren beschatten können. Schön wäre Schatten am Nachmittag – also in der Südwestecke. Donnerwetter! Mehltau und Insekten laben sich ebenso an der Süße der Früchte. Peter kennt und will keine Chemie, er erweitert die Pflanzengemeinschaft durch Knoblauch und Zwiebeln, bettet die Früchte gar auf feinem Stroh.

Dass ihm der royale Titel, dem ihm die gärtnernden Nachbarn gaben, viel bedeutet hat, glaube ich kaum. Wenn aber einem Menschen, der schon sehr weit weg ist, die Augen kurz leuchten und das selige Lächeln eigentlich unausgesprochene Worte dekoriert, glaube ich fest daran, dass er trotz der Resignation vor dem Verfall weiter Erdbeeren pflanzen wird. Egal, wo er jetzt ist.

Ekkehard Freymann, Jg. 1964, Hobbygärtner, Potsdam-Babelsberg



Ende gut

Ich würde sagen, dass mich mein noch irgendwie „jugendlicher Leichtsinn“ wahrscheinlich noch ein bisschen heiter und munter stimmt. Also, es gibt schon Tage, da frage ich mich auch: Was wird passieren? Hier in Deutschland mit einem eher konservativen Diskurs oder auch zum Beispiel in den USA. Aber ich finde ein Zitat von Kamala Harris sehr gut und versuche das immer als mein Lebensmotto zu beherrzigen. Es lautet, dass man versuchen soll, für das Gute zu kämpfen – und wenn man scheitert, dann ist es halt noch nicht das Ende.

Auf mich bezogen, da gibt es in der Schule vielleicht auch manchmal Tage oder Klausuren, da komme ich auch nicht zurecht, aber wenn es jetzt nicht gut war, dann war es auch noch nicht das Ende. Man versucht, weiter daran zu arbeiten, zu kämpfen, positiv zu denken. Ich würde sagen, dass ich ein Mensch bin, der versucht, immer das Gute in anderen zu sehen und eben auch Fehlverhalten von anderen damit zu begründen, dass wir als Individuum ja quasi in unserem Handeln gesellschaftlich geprägt werden. Wenn

man ein Gesellschaftsbild hat, das Abneigung gegen verschiedene Menschen mit sich bringt, dann handelt das Individuum auch so.

Aber eigentlich kommen wir ja neutral auf die Welt. Wir wissen gar nichts über uns, wer wir sind, was wir sind, was kommen wird, in was für einer Welt wir leben. Ich bin jetzt in einem Alter, da findet dieser Prozess statt, erst mal herauszufinden, wer ich überhaupt bin und wer ich sein möchte in der Gesellschaft. Dafür habe ich mir sehr intensiv Zeit genommen und habe versucht, mir selber einen reflektierenden Charakter anzueignen und dann zu sagen: Was andere Menschen jetzt in der Welt tun, das ist nicht okay – Krieg oder gewaltvolle Machtwechsel mit der Beraubung von Menschenrechten –, aber dann immer wieder zu sehen und mir einzutrichern: Es wird immer gut! Der Mensch an sich ist geprägt durch Systeme. Deswegen versuche ich immer zu sehen, dass die Menschen vielleicht nicht so viel Glück in ihrem Leben gehabt haben, dass sie ihr Verhalten reflektieren können. Gregor Gysi, hat einmal gesagt: Souveränität zu behalten bedeutet, dass man, obwohl man vielleicht von jemanden gehasst wird, nicht zurückhasst.

Ich will nicht über die Menschen urteilen, sondern denke: Man kann das Böse nicht verhindern, aber man kann das Gute hervorheben. Wenn man versucht, sich nur auf das Negative zu konzentrieren, dann vergisst man den Blick auf das Gute.

Eine Teilnehmerin meiner Lektorenausbildung hat einmal gesagt: Man soll nicht darauf warten, das große Glück zu finden, sondern auf dem Weg dorthin hat man immer ganz verschiedene kleine Momente, die einen heiter machen. Wenn man jetzt einen Baum pflanzt, auch symbolisch, sollte man nicht darauf warten, dass der irgendwann mal groß ist und Früchte trägt, damit ich was davon habe, sondern einfach sehen, dass der Baum sich verändert. Zwischendrin bekommt er z. B. Blüten oder ist im Wechsel der Gezeiten, aber er ist immer noch stabil, auch wenn mal Winter ist. Der Baum bleibt ja trotzdem bestehen und wächst ja immer noch konstant, und ich lasse mich auch nicht von negativen Momenten davon beeinflussen, nicht selber zu wachsen.

Vielleicht liegt es auch daran, dass ich sehr behütet groß geworden bin oder immer lebe, so dörflich und in der Familie. Ich glaube, wenn man zum Schluss noch die Hoffnung und den Glauben an die Humanität verliert, dann hat man gar nichts mehr.

Ich glaube, das ist so, und anderen Menschen das zu vermitteln, das finde ich halt großartig und dazu sehe ich mich irgendwie auch vielleicht verpflichtet.

Marlon Gräf, Jg. 2005, Abiturient, Wildeck-Obersuhl



Selbstständig in einem langen Leben

Ein Kind – im zweiten Weltkrieg gezeugt, geboren und ihm den Namen „Joachim“, auf Hebräisch „der Herr richtet auf“ zu geben – welchen tiefen Glauben hatten seine Eltern an eine gemeinsame bessere Zukunft! Einen Glauben, eine religiöse Einstellung diesem Menschen mit auf den Weg zu geben – gibt es ein noch besseres Grundgerüst für ein erfülltes Leben? Jetzt im 82.ten Lebensjahr, glaube ich, es gibt nichts Besseres!

Als Schulkind von einigen Lehrern als Handwerkerkind und Kind eines Kapitalisten in der DDR beschimpft, fand ich frühzeitig Unterstützung und Stärkung in der Familie und dem dort vorhandenen christlichen Glauben. Eine langjährige Vorbereitung auf den Wunschberuf (Rundfunk- und Fernsehmechaniker) war durch meine Herkunft (Handwerk) und Ausrichtung (konfirmiert) nicht möglich und wurde staatlich durch gezielte Maßnahmen unterbunden.

Die Pflicht einen Lehrberuf zu ergreifen, führte mich dadurch in den elterlichen Friseurbetrieb. Dort nutzte ich die Freiheit, ohne staatliche Willkür meine tatsächliche Leistungsfähigkeit zu zeigen. (Sie war in der 8. Klasse durch Mobbing eines neu eingesetzten kommunistisch verklärten Klassenlehrers unterdrückt worden.) Die Unterstützung meines Vaters und die grenzenlose Liebe meiner Mutter gaben mir die innere Kraft und Motivation die Frisurausbildung mit Auszeichnung abzuschließen. Es folgte der vorzeitige Abschluss als Friseurmeister im Alter von 19 Jahren und die selbständige Teilhaberschaft im elterlichen Betrieb.

Die nachfolgenden Jahre ergaben durch die gesellschaftlichen Bedingungen ein Auf und Ab im geschäftlichen Bereich, die zum Teil mit ehrenamtlicher Tätigkeit (Teilnahme an Wettbewerben, mehreren Vorstandstätigkeiten) abgemildert werden konnten. Im privaten Bereich gab es eine kirchliche Hochzeit und zwei Mädchen kamen auf diese Welt.

Dieser – bewusst getroffene – Lebensentwurf wurde schließlich zu vielen Jahren voller Freude und Dankbarkeit. Diese Erfahrungen stärkten die Resilienz gegenüber großen Belastungen im geschäftlichen Bereich, z. B. erzwungene Betriebsverlagerungen, erzwungene Wohnungsumzüge, wie auch im privaten Bereich, etwa berufsgefährdende Erkrankungen.

Mein Engagement setzte sich auch nach dem Berufsleben fort. Neben dem Ehrenamt als Friedensrichter und Mediator ist mir meine Mitarbeit bei „Handwerk & Kirche“ in der sächsischen Männerarbeit ans Herz gewachsen. Die Erfahrung, Menschen mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen, Sorgen und Ängste zu teilen und nie den Glauben zu verlieren, ist für mich eine wertvolle Lebenserfahrung.

Warum resignierte ich zu keiner Zeit? Durch alle Zeiten trug mich die Gewissheit, dass es etwas Größeres, das menschliche Denkvermögen weit Übersteigendes, nicht Erfassbares gibt! Etwas, was mich in schwierigen Lebenssituationen getragen hat! Ich habe in meinen Leben erfahren dürfen, dass es wohl die unendliche Urkraft des Glaubens an die wunderbare Schöpfung der Natur und allen Lebens ist. Sie lässt uns glauben, hoffen und lieben.

Joachim Wagner, Jg. 1943, Friseurmeister, Reinsdorf



Potential durch Vertrauen

Durch meinen Schulwechsel nach 30 Jahren Gymnasium auf eine Gesamtschule habe ich, was das Unterrichten betrifft, einen ziemlichen Kulturschock oder auch Leistungsschock erlebt für mich selber. Was die Bereitschaft von Jugendlichen angeht – sagen wir, ab der sechsten Klasse bis zur zehnten – habe ich festgestellt, dass sowohl die Fähigkeit als auch die Bereitschaft, sich auf das Angebot einzulassen, das man als Lehrer macht, geringer ist als am Gymnasium. Auch wenn ich es vergleiche mit meiner Schulzeit. Ich war ja zuerst Realschüler, bevor ich ans Gymnasium kam.

An der Gesamtschule ist es natürlich noch mal heterogener, und das hat mich teilweise am Anfang echt verzweifeln lassen, so dass ich fast schon aufgeben und mich nach sechs Wochen um eine Versetzung bemühen wollte. Weil ich gemerkt habe: Das ist so gar nicht meine Welt.

Du hast halt an der Gesamtschule eine Bandbreite: von Hauptschülern bzw. teilweise Förderschülern bis hin zu wenigen Schülern, die man am Gymnasium finden würde. Und da hat mich, was meine Motivation angeht, die Erfahrung in der Oberstufe gerettet. Ich hatte dann erst einmal eine elfte Klasse in einem Fach und dann ab dem zweiten Halbjahr einen Englisch-Grundkurs, der schon in der Zwölften war. Und die waren extrem gut für die Verhältnisse, so dass ich dann dachte: Das ist wieder mehr so deine Welt.

Ja, die Lehrer reden viel über Defizite ihrer Schüler. Das machen sie auch im Gymnasium. Wir reden viel über das, was sie nicht mehr können oder nicht bereit sind zu tun usw. Und dann wiederum habe ich aufgrund der langen Berufserfahrung auch den Gedanken immer wieder parat, zu sagen: Gib ihnen Zeit! Irgendwann werden sie alle, oder die allermeisten zumindest, schon verstehen wertzuschätzen, was man ihnen anbietet. Sie werden „zu guten Menschen werden“. Die Hoffnung speist sich für mich aus der Erfahrung, dass ich schon als junger Lehrer hier und da mal geirrt habe, was die Perspektiven von einer Schülerin oder von einem Schüler angeht.

Man kann auch als Erwachsener, gerade wenn man wenig Berufserfahrung hat, ganz schön irren, was die Potenziale von Kindern angeht. Aktuell habe ich zum Beispiel einen Schüler, der ist Förderschüler, der hat einen Förderschwerpunkt „Lernen“. Er ist quasi meiner Person zugewachsen, wenn ich ihm in der Vergangenheit geholfen habe, mit Aufgabenstellungen klarzukommen, ihn unterstützt habe, mich zu ihm hingesezt habe. Das hat auf längere Sicht dazu geführt, dass eben Vertrauen gewachsen ist zu mir.

Die Kinder brauchen Zuwendung und Unterstützung. Und teilweise bekommen sie die nur in der Schule von Lehrern. Es gibt auch welche, die auch von zu Hause unterstützt werden, wo die Eltern ganz nahe dran sind und sich interessieren für das, was ihre Kinder machen. Jeder Mensch ist eigentlich ein Potenzial, jeder Mensch hat Potenzial. Der Schwächste und auch der Stärkste und auch der größte Rabauke.

Also ich denke schon, dass ich da ganz gut klarkommen werde in den nächsten Jahren, und zwar einfach nur deswegen, weil ich versuche, beharrlich und gelassen zu sein und ein offenes Ohr zu haben.

Hubert Heiner, Jg. 1962, Gymnasiallehrer (Studienrat), Groß Kreutz

Einwilligung in die Endlichkeit

WEISHEITSTHEOLOGISCHE IMPULSE ZU KOHELET

Das Jahresthema der Männerarbeit „Pflanzen hat seine Zeit – Wege aus der Resignation“ und die alttestamentliche Weisheit passen in guter Weise zusammen. Bei der Weisheit, das gilt für das Erste, das Alte Testament, das gilt also für Israel, das frühe Judentum, genauso wie für die Welt des Alten Orients, bei der Weisheit geht es um pragmatische Lebensorientierung. Was ist förderlich im Leben, was ist hinderlich? Was beengt oder was gefährdet Leben und was hilft zur Lebensentfaltung? Primäre Lebenskontexte von Gelingen und Scheitern, von Hoffnung und Resignation werden aufgerufen.

Dabei stellt der Prediger oder Kohelet, der Versammlungsleiter, wie man es aus dem Hebräischen übertragen kann, sich als jemand vor, der als exemplarisch Weiser, als weiser König eben, aus größter Lebenserfahrung und Reflexion reden kann. Daher rührt auch die Stilisierung als König, der ein weiser König ist. Er hat sich das alles angeschaut, die ganze Empirie. Und er hat es bedacht. Welche Schlussfolgerungen zieht man denn, wenn man in dieser Weise Leben erkundet und reflektiert? Unter dieser Leitfrage steht das Buch Kohelet.

Das Buch Kohelet ist eine Art Grenzgänger. Der Leitsatz, der am Anfang dieses Buches steht, ist in der einen oder anderen Übersetzung sehr bekannt. „Es ist alles ganz *hævæl* (הָבֵל), es ist alles ganz Windhauch, vergeblich, sprach Kohelet.“ Es ist alles ganz vergänglich. Es handelt sich um einen Mottobegriff: „Es ist mühevoll.“ „Eitel“ macht Luther daraus. Man könnte auch formulieren: Es ist das Ergebnis eines vorphilosophischen Nachdenkens über den Sinn des Lebens.

„Was hat der Mensch für Gewinn von all seiner Mühe, die er hat unter der Sonne?“ (Koh 1,3) Damit ist ein weiteres Stichwort des Buches genannt. *ʾamal* (עָמַל) – das besagt: Das Leben hat einen mühevollen Aspekt. Es fällt einem nicht einfach so zu. Man steht in Spannungsfeldern, lebt unter Anforderungen.

Und in der Zeit, aus der das Koheletbuch stammt – das 4. oder 3. vorchristliche Jh. –, sind das ganz basale Anforderungen: Habe ich genug Vorräte für den Winter? Sind meine Kinder, bin ich gesund? ist das Dach dicht am Haus? Und komme ich durchs

Leben? Und das in Zeiten jenseits aller Versicherungen oder staatlicher Absicherungen. In den Lebensverhältnissen dieser bäuerlichen Kulturen muss ich meine Kinder großziehen, damit ich weiß, wer mir im Alter das Brot erwirtschaftet. Der Bezugsrahmen ist also basal. Es geht um Orientierungs- und Handlungswissen.

Welche Impulse kann man denn diesen Texten und auch diesem Buch und damit auch der Lebenswelt, aus dem sie kommen, für das Nachdenken zu Wegen aus der Resignation entnehmen?

BASALE ORIENTIERUNG

Der Prediger sortiert seine Aussagen in dem Abschnitt, aus dem der Mottosatz des Jahresthemas stammt, in Koh 3,1-8 nicht normativ. Ihm geht es darum, zu sagen und zu beschreiben, was ist, und zwar, was ich vorfinde. Wenn ich mit wachen Augen durch die Welt gehe, dann finde ich vor, dass die Zeiten eine Qualität haben. Es gibt unterschiedlich gefüllte Zeiten. Es gibt Zeiten, in denen Friede herrscht und wir Menschen dies genießen können. Es gibt Zeiten des Friedens und der Prosperität, die das Leben auch für den Einzelnen erleichtern, aber auch das Zusammenleben innerhalb einer Gesellschaft und zwischen den Völkern. Und es gibt Zeiten des Krieges. Es gibt Streit. Lasst uns darüber reden, über diese so unterschiedlich gefüllten Zeiten!

In dieser basalen Orientierung der Verse finden sich immer zwei Sätze. Unabhängig, ob man mit den Inhalten gut oder schlecht zurechtkommt, heißt es erst einmal: „Das gibt es.“ Also Steine sammeln hat seine Zeit. Wenn ich ein Haus bauen will, dann muss ich Steine sammeln. Denn das Baumaterial muss ja irgendwo herkommen. Ich nehme sie von meinem Grundstück oder von freiem Land. Und dann schaue ich: Was kann ich damit bauen? Und Steine wegwerfen hat seine Zeit. Da zerfallen Häuser und dann werde ich das freiräumen müssen, weil ich das Grundstück vielleicht anders nutzen will.

Diese basale Orientierung ist in manchem weit weg von den heutigen Erwartungshaltungen, die aufgrund des immensen Fortschritts seit dem 19. Jahrhundert in unseren Gesellschaften möglich waren und sind. Damit verbindet sich oft die Erwartung, dass das Leben vor allem leicht, schön und gut ist. Und der Prediger sagt implizit: „Nein, das ist so nicht. Und da steckt auch gar keine Dramatik drin, aber macht euch an der Stelle nichts vor.“

Auch die Erwartungshaltung, dass die jeweils nächste Generation es besser, leichter und schöner haben wird, ist etwas, was wir an vielen Stellen durch technischen Fortschritt und anderes in unseren europäisch-nordamerikanischen Bereichen erlebt haben und auch ein ganzes Stück weit über den Globus hinweg erleben. Es ist bewundernswert, wenn man sich Statistiken der UNO anschaut, was



wir als Menschheit alles schon in den Griff bekommen haben. Aber – so die Erinnerung an die unterschiedlich gefüllten Zeiten – es ist nicht selbstverständlich.

Das Koheletbuch spricht vor einem anderen Lebenshintergrund und erinnert damit an andere Lebensrealitäten. Leben bedeutet pflanzen und ausreißen.

Lachen und weinen. Steine sammeln, etwas Neues bauen und Steine wegwerfen. Leben bedeutet Wechsel. Leben kommt nicht ohne Spannung daher. Und es ist ein Irrglaube und eine kollektive oder individuelle Selbsttäuschung, dass immer alles besser, schöner und angenehmer wird.

VERUNKLARUNGEN

Leben bedeutet nicht nur Wechsel und Spannung. Dazu gehören auch die Übergänge und Ambiguitäten, also die Verunklarungen, die fehlenden Eindeutigkeiten. Und die Frage, die man im Kontrast zwischen unseren Selbstverständlichkeiten und dem Koheletbuch stellen kann: Ist es stabilisierend, fördert es vielleicht unsere Resilienz, wenn wir diesen Wechsel, diese Spannung, nicht nur als ein Übel, eine unangenehme Zwischenphase betrachten, sondern als etwas, das bereichert und unser Leben vertieft? Kann es bereichernd und vertiefend sein, dass wir wahrnehmen, wie spannungsvoll Alltag sein kann und dass wir auch einen Backlash ertragen? Vielleicht motiviert der Rückschlag oder der Widerstand. Vielleicht bringen wir neu Energie hervor und verhindern so den dauerhaften Rückschritt.

Nach den langen Reihen der so gegensätzlich gefüllten Zeiten setzt der Verfasser noch einen neuen Akzent. Mit Koh 3,10-11 begegnet ein Stolperstein, in diesem so nüchternen und fast nihilistisch daherkommenden Buch: „Ich sah die *`amal* (עֲמָל)“ – die Mühe, die Arbeit –, „die Gott den Menschen gegeben hat, dass sie sich damit plagen. Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit. Auch hat er die *`olam* (עוֹלָם)“ – die Dauer, die Ewigkeit – „in ihr Herz gelegt. Nur, dass der Mensch nicht ergründen kann, das Werk, das Gott tut, weder Anfang noch Ende.“

Es gibt hinter der Ebene der Erfahrung, also hinter dem, was man auch empirisch ermitteln und abwägen kann, eine bleibende Tiefe. Man kann es genau so sagen: Die Welt hat ein Geheimnis. So redet jemand, der in einer brutalen Nüchternheit Erfahrungen zusammenträgt, prüft und daraus in einer vielfach erschreckenden Skepsis Schlüsse zieht. Man hat lange diskutiert, ob dieses Buch in den Kanon sollte. Dafür gibt es gute Gründe. Das Buch redet nirgends von Heilsgeschichte und Erlösung. Das Buch präsentiert keine einfachen

Lösungen, eher neue Fragen und Probleme. Da gibt es keinen Hinweis auf einen barmherzigen Gott. Was übrig bleibt, ist der Hinweis auf Gott als Geheimnis der Welt.

EIN VERBORGENES GEHEIMNIS

Haltet euch den Glauben an ein verborgenes Geheimnis wach! Gebt den Glauben an die verdeckte Schönheit, an das überraschend Gute nicht auf! Ebnet euren Erwartungshorizont nicht in ein Grau-Grau ein! Man könnte auch sagen: Macht dem Kind in euch nicht den Garaus.

So kann man den leisen Hinweis auf das Geheimnis der Welt verstärken, wenn man ihn im Kontext des Jahresthemas „Pflanzen hat seine Zeit – Wege aus der Resignation“ hört.

Denn das Kind ist es ja, das sich noch überraschen lässt. Dessen Augen noch einmal zu leuchten beginnen, wenn jemand von einem Geheimnis erzählt, das man mit ihm jetzt teilen will. Also dem Skeptiker Kohelet, wie er auch oft genannt worden ist, diesem nüchternen Prediger des Vergehens und der Vergeblichkeit, ist ein letzter Glaube geblieben. Man kann sich fragen, ob er damit unserer Zeit und vielen Zeitgenossen darin vielleicht auch näher ist, als wir auf den ersten Blick meinen. Er glaubt nämlich einen Gott, von dem er inhaltlich nicht mehr viel aussagen kann.

Im Koheletbuch suchen wir umsonst nach Gottesbildern, die sie sonst im Ersten und im Zweiten Testament häufig zu finden sind. Da ist nicht von Gott als einem Vater oder einer Mutter die Rede, nicht von einem fürsorglichen Hirten, also von dem Herrscher, der sich kümmert. Es werden auch keine Geschichten über Gottes Handeln erzählt. Es bleibt allein dieses „Dass“ eines Gottes, der als Geheimnis der Welt da ist.

Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit. Und dann hat er die `olam in das Herz des Menschen gelegt. „Herz“, daran muss man hier erinnern, das ist für die frühjüdische Welt der Sitz der Entscheidung, des sortierenden Verstandes und des Handelns, das daraus erwächst. Gemeint ist damit also nicht unser romantisches Herz.

„Das Schöne zu seiner Zeit“, das ist das Geheimnis des jeweils gefüllten Augenblicks. Gott hat das alles gemacht und er hat es zu seiner Zeit, zu den jeweils gefüllten Momenten, schön gemacht. Diese Aussage knüpft an Genesis 1 an mit seiner Feststellung zum Schaffen Gottes an den verschiedenen Tagen: „Und Gott sah, dass es gut war.“ Koh 3 überträgt es nun auf die von Gott geschaffenen Zeiten, die auch in ihrer ganzen Unterschiedenheit gut sind. Und dann hat er `olam ins Herz gelegt. Der Alttestamentler Thomas Krüger aus Zürich überträgt das so: Die ferne Zeit hat er ihnen ins Herz gelegt. Es ist jedenfalls eine andere Qualität als diese vergehende Zeit. In jedem Fall ist es eine Dimension, in der Gott wirkt und in der Gott präsent ist. Von dieser Gottesgegenwart hat er dem Menschen eine Ahnung ins Herz hineingelegt.

Dem Menschen bleibt dieses Geheimnis jedoch verschlossen. Für sein eigenes, privates Leben, aber auch für die Versuche, sich auf Abläufe in unserer Gesellschaft, in unsere Geschichte einen Reim zu machen. Und doch: Es gibt diese verdeckte Schönheit in, mit und unter dem Entstellten und Vergehenden! Es gibt das Gute, das das Herz warm macht und den Hungernden einen gefüllten, warmen Magen schafft. Es gibt Gutes und Schönes, denn es gibt Gott. Das ist sozusagen die letzte theologische Aussage, die dieser Prediger machen kann. Bei all seiner Skepsis.

„Da merkte ich, dass es nichts Besseres gibt, als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben. Denn ein jeder Mensch, der da isst und trinkt, hat guten Mut bei all seinem Mühen. Das ist eine Gabe Gottes.“ (Koh 3,12-13)

Hier kommt das Nachdenken des Koheletbuches zurück zur eigentlichen Aufgabe der Weisheit. Pragmatisch wird die Frage beantwortet, was zu einem guten und gelingenden Leben verhilft. Was bleibt, wenn ich die radikale Endlichkeit des Lebens wahrgenommen habe? Und fragen wir in unsere Welt hinein: Welchen Impuls kann nun diese weisheitliche Welt des Koheletbuches für uns heute setzen?

Hört man diese Aufforderung zu einem *Carpe Diem*, so mag man vielleicht kritisch anmerken, ob damit nicht nur ein ohnehin vorhandener Hedonismus noch seinen Segen bekommt. Man kann das so lesen. Aber die Lebenswelt ist damals eine andere. Da geht es nicht um die Verteilung des Überflusses, sondern darum, wie man durchkommt.

Wie wäre es stattdessen, diesen Ruf des Predigerbuches als einen Ruf zur Vertiefung und zur Erdung unseres Erlebens zu hören? Präsenz zu leben. Präsenz ist dabei nicht nur da vorhanden, wo das Leben vordergründig und erlebnismäßig gut und schön erlebbar ist. Vielleicht täte uns eine Vertiefung in der Weise gut, dass wir es zulassen und bejahen: Ja, es gibt unterschiedlich gefüllte Zeiten! Denen setze ich mich aus. Vor ihnen resigniere ich nicht.

Dies wäre ein radikaleres Umgehen mit der Präsenz. Gott wirft mir Zeit zu. Und es kann ziemlich hässlich sein, was ich da in den Händen halte! Das kann auch sehr unerträglich sein. Aber er hat es mir jetzt zugeworfen. Und damit will ich jetzt umgehen, und dazu will ich mich verhalten. Und vielleicht auch nicht nur ich, sondern wir gemeinsam, weil wir das jetzt so erleben und sehen. Daraus wäre vielleicht auch Kraft zu gewinnen, indem wir die Haltung einnehmen: ich erleide es nicht nur, ich jammere nicht nur, ich ziehe mich nicht nur zurück. Das wäre ein radikaleres Ernstnehmen dieses *Carpe Diem*. Es wäre etwas anderes als Resignation.

WEGE IN DER RESIGNATION

Der Begriff Resignation hat seine Geschichte. Das antike „resignare“ meint, man nimmt ein Recht zurück, das man eigentlich hätte. Damit ist etwa der Rücktritt von einem Amt gemeint. Die Bezeichnung wird dann zu einem entscheidenden Begriff in der *Devotio moderna* (die religiöse Hingabe), also in der mittelalterlichen Frömmigkeitsgeschichte, die damit eine Hingabe an Gott und eine daraus erwachsende Gelassenheit bezeichnet. Dann findet er auch Verwendung im Pietismus.

Neben dem sinnvollen Blick auf die Geschichte dieses Begriffs haben wir es heute bei der Frage nach der Resignation mit einer Stimmung zu tun, die damit ein Scheitern und ein Zurückstecken meint, weil man die angestrebten Ziele nicht erreicht oder meint erreichen zu können. Das Koheletbuch schlägt hier einen anderen Ton an: die Einwilligung in die Endlichkeit als kraftvolle Lebensbejahung und einen erwachsenen Realismus.

Gibt es eine Chance, zu einem erwachsenen Realismus zu kommen? Dazu müsste mit dem Koheletbuch



die Einwilligung in die Endlichkeit gehören, und dies sowohl auf der Ebene des eigenen Lebens als auch gesellschaftlich und global. Eine Einwilligung in Endlichkeit von Zeit, Ressourcen und Gestaltungsoptionen.

Einwilligung in die Endlichkeit – dazu gehört sicher auch die Einwilligung ins Nichtwissen. Wir wissen einfach vieles nicht. Und wir haben keine Lösungen. Und dass wir keine Lösung haben, liegt nicht daran, dass „die da oben“ alle so dumm sind oder wer auch immer gerade dumm ist. Vielmehr liegt auch daran, dass es – hören wir auf den Prediger – nach bester Analyse einfach immer wieder auch Aporien gibt. Es gibt nicht *die* Lösung. Und es gibt auch in unserer Welt nicht für alles eine Lösung. Wir müssen daher auch mit den ungelösten Fragen versuchen, sinnvoll umzugehen. Eine Einwilligung in die Endlichkeit bedeutet auch eine Einwilligung ins Nichtwissen!

Was das Koheletbuch versucht, stark zu machen, ist die Entdeckung einer neuen Präsenz und deren Kraft. Ein neuer Glaube, der sich einem verborgenen Schöpfer anvertraut. So kann man die Worte des Koheletbuches nachbuchstabieren, das auf einen verborgenen Schöpfer verweist, dem sich dieser Glaube anvertraut und dabei gegen die Fratzen des Bösen am Guten festhält sowie gegen die Hässlichkeit und genormte Funktionalität das Schöne aufsucht und ihm Raum gibt.

JÜRGEN VAN OORSCHOT

(auf Grundlage des gesprochenen Wortes am 04.12.24)

Sich zumuten

EINBLICKE AUS DER PSYCHOLOGISCHEN MARKTFORSCHUNG

*Das rheingold.INSTITUT in Köln mit Niederlassungen in San Francisco und Shanghai betreibt Marktforschung mit einem besonderen Ansatz, der eine psychologische Perspektive verfolgt. Dabei werden „die unbewussten seelischen Wirksamkeiten und Einflussfaktoren aufgedeckt“, die das Verhalten von Konsument*innen oder Verbraucher*innen beeinflussen. Obwohl es sich nicht um soziologische Forschung handelt, fallen dabei mit Blick auf die alltagspraktischen Lebensbereiche Erkenntnisse über gesellschaftliche Tendenzen an. Unter anderem untersuchte und beobachtete das Institut seit 2015 die Entwicklung von Männlichkeitsbildern und deren Problematiken und Chancen. Die Studien umfassen sowohl 40 persönliche „rheingold-Interviews“ als auch quantitative Erhebungen mit 1000 Befragten.*

Mit welchen Herausforderungen sind Männer heute konfrontiert? Wo befinden sie sich in einer Situation, aus der sie Auswege suchen müssen und wollen? Derzeit entwickelt sich die Kultur in unseren europäisch-nordamerikanischen Kreisen immer stärker in Richtung Vielfalt, Integration, Diversity und die Veränderungen von Geschlechterbildern. Wie wirkt sich das auf das Selbstverständnis von Männern aus?

BILD-DIFFUSION

In unseren Studien haben wir vor diesem Hintergrund danach gesucht: Was macht für die Männer ihr männliches Selbstverständnis, ihr Männerbild aus? In vielen Bereichen stellte sich das als relativ konfliktfrei dar, etwa im Verhältnis zur Arbeit. Da lässt sich eine „Funktionspotenz“ feststellen, mit der sich Männer wohlfühlen. Im Bereich „Freunde“, z. B. wenn Männer zum Fußballspielen gehen etc., war ebenfalls alles ganz gut. Uns hat aber interessiert, wo die Männer in Konflikte geraten, wo es schwierig wird. Letztlich hat sich das insbesondere in der Beziehung zu den Frauen gezeigt. Was wir gefunden haben: An dieser Stelle ist das Problemfeld tatsächlich aufgebrochen mit dem Fokus auf das Bild des patriarchalen Mannes einerseits und auf das Bild vom soz. angepassten oder postmodernen Mann andererseits. Zusätzlich ist an der Stelle, an der wir heute gesellschaftlich stehen, wie durch ein Brennglas eine immer stärkere Polarisierung zu erkennen: Sowohl

alte als auch neue Bilder haben in einer gewissen Unversöhnlichkeit wieder zugenommen.

Wir gehen von der Frage aus: Wie definieren wir und was ist unsere Identität? Hier finden wir eine Bild-diffusion zwischen dem traditionellen Männerbild auf der einen Seite, das wir nicht mehr wollen, und auf der anderen Seite einem postmodernen Klischeebild. Ein Proband unserer Studie hat das zum Ausdruck gebracht mit dem Zitat: „Wenn Sie mich so nach meiner Rolle fragen, in meinem Leben, in meiner Familie: Ich bin das Mädchen für alles.“ Auf der einen Seite haben die Männer das Gefühl, sie haben das Traditionelle verloren, und auf der anderen Seite haben sie noch nichts Neues und sind verwirrt.

Da liegt ein Unterschied zur Situation bei den Frauen, die im Zuge der Emanzipation, einen Bilder-Zuwachs bekommen haben. Dort kann man eher von einer Überfüllung der Bilder sprechen, was natürlich auch zu Stress und zu dem Gefühl von Überforderung führt. Aber eigentlich ist es ein Potenzzuwachs. Dagegen zeigt sich bei den Männern eine Potenzverminderung. Man kommt heraus aus einem alten Männlichkeitsbild, das auch ein heroisches Bild war: „Ich bin der Alleinversorger, ich ernähre die Familie.“ Das ist vorbei. Diese Domänen werden zunehmend auch von Frauen besetzt. Und es gibt kein neues Bild. Durch diesen starken Backlash, den wir im Moment sehen mit Hyper-Männlichkeitsbildern, mit starker Frauenverachtung, Frauenhass teilweise, zeigt sich, in was für einer Defensive die Männer sind.

In diesem Konflikt, in dem die Männer nicht mehr genau wissen, wie sie sich verhalten sollen, suchen sie Halt darin, dass sie die Liebe der Frau erhalten möchten. Das war ein Kernbefund damals: die Anlehnung an die Frau, weil sich tatsächlich eine Rollenverschiebung ergeben hat. Die Frauen sind das „stärkere Geschlecht“ geworden. Die Männer fühlen sich zunehmend gewissermaßen in Bedrängnis und überholt von den Frauen. Jetzt könnte man natürlich sagen: Ja, das sollte „der Mann“ einfach akzeptieren; die Welt hat sich verändert.

Es wäre eigentlich die Aufgabe des Mannes, sich damit auseinanderzusetzen. Aber es fällt erkennbar

vielen Männern schwer, weil die Männer nie lernen mussten, sich solchen Herausforderungen zu stellen. Es gab über Jahrhunderte, Jahrtausende ein patriarchales Bild, das unverrückbar war. Darauf konnte man sich ausruhen.

ZWEI KREISLÄUFE

In dieser Art Konfliktsituation des Mannes und der grundsätzlichen Stabilisierung über die Anlehnung an die Frau, haben wir in den Studien zwei Kreisläufe identifiziert.

Bei den älteren Männern haben wir einen eher regressiven Kreislauf festgestellt. Die Männer ab 45 Jahren aufwärts in den jetzt bereits etwas zurückliegenden Befragungen haben sich stark an die Frauen angelehnt und versuchen, deren Anforderungen zu folgen. Diese Männer hatten selbst noch Eltern, die in eher klassischen Rollenverteilungen lebten. Sie haben stärker als die jüngeren Männer in alten Gewohnheiten verharret. Wir sehen das bei vielen Gruppendiskussionen, die wir durchführen. In den 60- oder 65-plus-Gruppen sind dort häufig Frauen, die keinen Partner haben, sei es durch Trennung, Scheidung, Tod. Sie sind häufig gut eingebunden in ein Freundinnennetzwerk, unternehmen viel und sind gar nicht so angewiesen auf Männer. Und diese Frauen sagen häufig: „Ich will gar keinen Mann. Vielleicht, wenn mir einer über den Weg läuft und es wirklich gut funktioniert, dann gerne, aber die Männer, die ich kennenlerne, die wollen von mir versorgt werden.“ Umgekehrt: Wenn die älteren Männer ihre Frau verlieren, suchen sie ganz schnell eine neue Frau.

Die jüngeren Männer, sind demgegenüber ein bisschen beweglicher. Da ist der Kreislauf eher nach vorne gerichtet. Sie nehmen viel stärker die veränderten Umstände an und sehen die Frauen auch eher als gleichberechtigte Partnerinnen, mit denen sie sich auf Augenhöhe entwickeln wollen. Sie können sich auch meist selbst versorgen und sind auch in eigene Freundeskreise eingebunden. Man könnte jetzt sagen: Genau das suchen wir, das wollen wir, dass der Mann sich so entwickelt. Aber diese jüngeren Männer passen sich auch an. Sie versuchen Konflikte zu vermeiden, sie versuchen die Harmonie nicht aufs Spiel zu setzen.

Schauen wir uns einmal diesen regressiven Kreislauf der älteren Männer an. Ein erstes Moment bei diesen älteren Männern, die wir befragt haben und was sich

auch quantitativ gezeigt hat, ist eine Tendenz, sich lieb Kind zu machen. Ein Stirnrunzeln führt dazu, dass man sich verunsichert fühlt. Und ab und zu kommt so eine kleine kindliche Trotzphase. Das sind Männer, die sich in ihren Funktionen im Beruf noch sicher fühlten, mit einem Rollenbild, das sie kennen und wo sie ihre Selbstwirksamkeit erleben. Aber zu Hause haben sie sich unsicher gefühlt und dann wenig Möglichkeiten gesehen, sich anders zu verhalten als in der Anpassung, weil gleichzeitig die Angst bestand: „Wenn ich mich wirklich zeige, wie ich bin, dann falle ich wieder in dieses patriarchale Muster zurück, und das möchte ich selbst eigentlich nicht. Das kenne ich von meinem Vater noch.“ Wir haben dann bei diesen älteren Männern das Moment der „kleinen Fluchten“ im Versuch, sich zu konsolidieren und ein neues Selbstwertgefühl zu empfinden. Beispiele sind Ausflüge mit den Freunden am Wochenende, eine Motorradtour, zum Fußball gehen etc.

Blicken wir auf die Gruppe der jüngeren Männer, sieht die Situation schon anders aus. Ein erstes Moment haben wir das „pragmatische Aushandeln“ genannt. Pragmatisches Aushandeln bedeutet, dass diese Männer viel stärker die Gleichberechtigung akzeptieren im Sinne von auf Augenhöhe sein: Wir sind beide verantwortlich für die Führung des Haushaltes, für die Erziehung der Kinder. Die jüngeren Männer bringen sich da viel stärker ein, sind auch weniger hilflos in vielen Dingen als die älteren Männer, wissen, wie man kocht, wie eine Einkaufsliste zu schreiben ist, wie man das Baby wickelt. Gemeinsam wird geschaut und ausprobiert, welche Stärken und Schwächen jeder hat.

Wir könnten sagen: Das ist die Entwicklung, die die Männer nehmen sollten. Aber wir sehen, dass da auch etwas auf der Strecke bleibt. Denn dieses pragmatische Aushandeln führt dazu, dass ein möglichst störungsfreies, harmonisches Miteinander entstehen soll. Und das passiert dann auch. Aber gleichzeitig verliert sich Reibung, verliert sich vielleicht eine Auseinandersetzung von Bedürfnissen, die diese Männer dann doch nicht zeigen wollen, weil sie zu Streit und dazu führen würden, dass es eben nicht mehr so reibungslos läuft. Das heißt, auch hier nehmen die Männer sich zurück. Es geht mehr um pragmatisches Miteinander. Ein Zitat aus den Befragungen dazu: „Das wird so wie eine Wohngemeinschaft mit den Männern und den Frauen, man lebt zusammen, doch es bedeutet nichts, wie Bruder und Schwester.“ Es fehlt einfach das Feuer der Leidenschaft.

Bei den jungen Männern war zu beobachten, dass sie sich nicht vollkommen einbrachten mit ihren Sehnsüchten, mit ihren Träumen, die vielleicht grenzsprengend wären, die die Frau verunsichern würden, wo man anfangen würde, sich wirklich zu streiten, so dass beide auch einmal da sitzen und erst einmal nicht weiter wissen. Solche Dinge werden vermieden, was letztlich dazu führt, dass es eine blutarme Beziehung wird. Das bedeutet, dass den Männern hier etwas fehlt. Darin sehen wir Hinweise darauf, dass da noch was anderes wirksam ist, als man in dieser glatten und modern wirkenden Beziehungsform mitbekommt. Anzeichen sind gewisse Ausbrüche in Form von leidenschaftlichen Männlichkeitsproben wie wochenlange Motorradtouren, Extremsport, bei dem man sich auch verletzen kann bzw. man sich bewähren muss.

In beiden Fällen der beschriebenen Kreisläufe ist es das Grundproblem, dass die Männer nicht wirklich ein neues Bild finden.

MÄNNERTYPOLOGIEN

Um das anschaulich zu machen, haben wir eine Typologie entwickelt, die auch eine Quantifizierung enthält.

Wir haben die Typen versucht bildlich zu benennen. Demnach ist mit 27 % der größte Teil der Männer in der Quantifizierung: „Schoßhunde“. Damit sind die Männer bezeichnet, die sich stark anpassen und die versuchen, über die Anpassung ein Stück weit weiterzukommen, aber im Grunde scheitern. Das ist also ein Mann, der sich überhaupt nicht auseinandersetzt und versucht, in der Anpassung seine Wünsche unterzubringen.

Wir haben als einen zweiten Typus den „Terrainmarkierer“ mit einem Anteil von 21 % gefunden. Er passt sich ebenfalls noch an, wobei er aber dabei eigene

Terrains markiert. Im Grunde sagt er: „Ich habe Bereiche, die sind nicht zugänglich für dich als Frau. Z. B. am Wochenende meinen Fußball oder die Sportschau abends, das ist mein Terrain. Da fühle ich mich ganz als ich selber, und da muss ich mich auch gar nicht mit dir auseinandersetzen.“

Bei 15 % liegt „der Altmacho“, ein Männertypus, der sehr patriarchal ist. Von oben herab bestimmt er seine Welt. Er rückt von diesen alten Positionen von früher nicht ab. Das sind Männer, die sich einfach durchsetzen wollen und keine Rücksicht nehmen. Das ist eigentlich der Einzige, der noch dem alten Männerbild folgt. Das waren häufig ältere Männer in der Stichprobe. Genau dieser Anteil steigt nach unserem Eindruck zurzeit. Dieses rigide Durchsetzen wird aktuell wieder stärker und wird auch viel stärker legitimiert. Wir sehen das als einen Backlash an, nicht nur gegenüber der Emanzipationsbewegung der Frauen, sondern gegenüber der generellen Krisenlage, in der wir uns in der Welt befinden. Ein Zurückfallen auf alte archaische Muster.

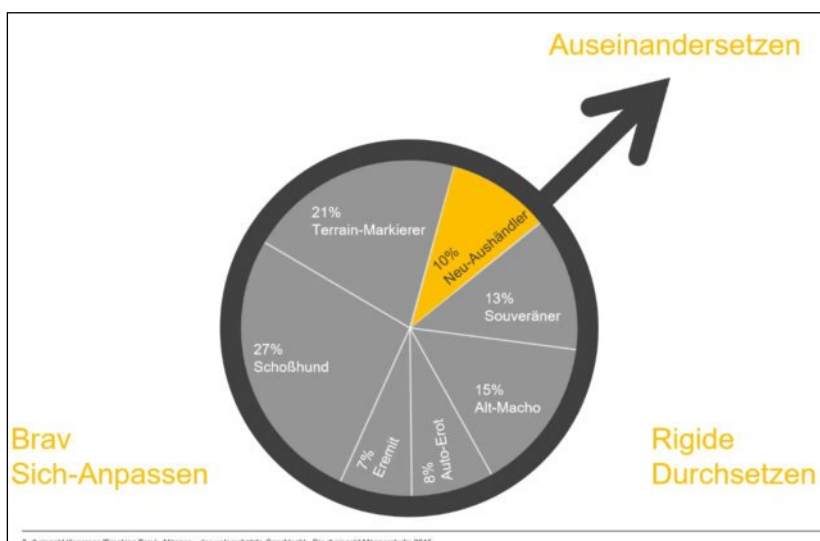
Die 10 % „Neuaushändler“ in der Studie waren gewissermaßen das Hoffnungssegment. Der Neuaushändler ist im Grunde der Männertyp, der wirklich in die Auseinandersetzung geht und dort versucht, das, was ihn authentisch bewegt, einzubringen und gemeinsam zu schauen, was er davon erhalten kann und was er vielleicht auch ein Stück verändern muss, so, dass letzten Endes beide das Gefühl haben, sie

können authentisch sich selber leben.

Als nächsten Typus gab es mit 13 % den „Souveränen“. Das ist jemand, der im Grunde schon viel durchgemacht hat, sich viel auseinandergesetzt hat und sagen kann: Ich habe eine Position erreicht, wo ich gelassen bin in meiner Männlichkeit. Ich muss mich nicht rigide abgrenzen. Ich muss nicht zu einem alten Männerbild zurück. Und daher

kann ich auch weich und rücksichtsvoll sein.

Kleinere Gruppen stellen dann noch sehr selbstbezogene Typen dar, die sehr wenig in eine Beziehung mit anderen gegangen ist.



© Rheingold Kongress 'Breaking Bar' - Männer - das unterschiedliche Geschlecht - Die Rheingold Männerstudie 2015

Zusammengefasst: Diese Bildlosigkeit der Männer, diese Bilddiffusion, diese Unsicherheit, wer ich als Mann bin, führt dazu, dass die wirklich authentische Auseinandersetzung fehlt.

Das psychologische Kernproblem an dieser Problematik der Männer lautet: „Keine Liebe ohne Schuld.“ Man kann eigentlich keine Beziehung führen in der man nicht auch in eine Schuld gerät. Das Schuldig-Machen besteht auf der einen Seite (gegenüber dem Anderen) darin, sich authentisch zuzumuten, aber v. a. auch darin, sein Eigenes zu machen, auch wenn es nicht auf Verständnis und Gegenliebe stößt. Dass dann umzusetzen, weil es für einen selbst sehr wichtig ist – und damit keine Akzeptanz zu finden. Damit macht man sich schuldig dem anderen (Partnerin) gegenüber. Auf der anderen Seite: Wenn man es aber lässt, sich nicht authentisch zumutet und sich nicht mal mit seinen Interessen durchsetzt – dann macht man sich schuldig an sich selbst, an seiner eigenen Entwicklung und seinen Interessen.

Und diesen Konflikt muss man aushalten. Denn nur dann kann man sich auch wirklich produktiv weiterentwickeln, gemeinsam. Man muss in der Beziehung authentisch sein und durch diesen Prozess durchgehen, wo es halt schwierig ist miteinander, wo man zu sich steht, aber auch nicht unverrückbar wie ein Fels, sondern man muss selbstverständlich auch da flexibel sein, die Position des anderen anerkennen und dann gemeinsame Lösungen entwickeln. Das ist eigentlich der Kern der Problematik, den die Männer in der Studie vermieden haben und wo wir heute den Eindruck haben, dass es auch wieder vermieden wird, weil viele Männer sich wieder zurückentwickeln auf eine archaische Position.

DIE AUFGABE

Das ist im Grunde die Aufgabe, die wir für die Männer und ihre Entwicklung der Männer sehen, für die Frage: Wie kommt man aus der Resignation heraus? Die Männer in der Studie haben sich resignativ gefühlt. Diese Resignation hängt damit zusammen, dass sie sich nicht authentisch gezeigt und in die Auseinandersetzung gegeben haben. Denn dann fühlt man sich lebendig. Dann fühlt man sich teilweise auch unterlegen, man wird wütend, man ist frustriert. Aber man ist lebendig, man fühlt sich authentisch. Und dann ist man aus der Resignation heraus.

Aktuell sehen wir eine Verstärkung oder einen Backlash des archaischen Männlichkeitsbildes. Solche



Politiker wie Putin und andere, aber auch den auf Social Media gerade unter jüngeren Männern extrem populären Andrew Tate. Diese Entwicklung kann man als einen Versuch deuten, sich gegen eine andere Entwicklung zu stemmen, in der sich die Kultur immer stärker in Richtung Vielfalt, in Richtung Integration, Diversity, das Gendern etc. entwickelt hat. Diese beiden Pole scheinen auseinanderzudriften. Auf der einen Seite haben wir die Parole: „Rückkehr der männlichen Dominanz“, auf der anderen eine moderne Gesellschaft, die eine Vielfalt anzielt, die zunächst einmal sehr unübersichtlich sein kann, wo man unsicher ist: In welche Richtung geht das? Über Fragen wie „drittes Geschlecht“ etwa regen sich sehr viele unheimlich auf. Das bedeutet, es gibt eine Unübersichtlichkeit und eine Unklarheit, wohin sich das Ganze noch entwickelt und ob es dann überhaupt noch Orientierungspunkte gibt.

Es gibt keine festen Bilder mehr, und wir haben uns über feste Bilder hinaus entwickelt. Im Moment verschwimmt daher ganz viel und wir suchen etwas. Es gibt diese Rückgriffe auf einfache Bilder und es gibt die andere Entwicklung, die sozusagen auf die völlige Diversität abzielt. Aber das ist ja ebenfalls eine Bildlosigkeit. Denn was gibt mir da noch Halt?

Und letzten Endes ist es schon so, dass wir Menschen Halt und Orientierung brauchen. Wir können Zeiten von Unsicherheiten aushalten, aber letzten Endes tendieren wir wieder auf etwas Festes hin. Das wird offener sein, als es vielleicht in der Vergangenheit war bei den patriarchalischen Männerbildern. Aber wir brauchen wieder etwas Festes. Wir ringen darum. Wir haben starke Ausschläge ins Archaische im Moment und wir haben starke Ausschläge ins Progressive. Und wir befinden uns dazwischen, auf einer Suche. Wir brauchen eine radikale Ehrlichkeit, authentisch sich zuzumuten und dann zu schauen, wie sich das weiter entwickelt. Nur so entsteht irgendwann auch ein neues Bild. Man muss es aus den eigenen Impulsen, aus den eigenen Anliegen heraus entwickeln.

FRANK QUIRING

Ein Ort des Wachstums

MEDITATION ZU PREDIGER 3,2

Spontan

Spontan fallen mir Erfahrungen ein:

● Wenn ich über die Filderebene bei Stuttgart laufe, sehe ich Krautbauern, die dreimal im Jahr säen, pflanzen und ernten. Manchmal wurden die Pflänzchen im Winter schon vorgezogen und werden mit Maschinen im Frühjahr rationell in den Boden gepflanzt. Dann im Herbst wird es ruhig. Nur wenig winterhartes Gemüse steht noch ... Und wächst erstaunlicherweise ...

● 5000 kleine Bäume – Buchen und Eichen – haben wir im Wald aus einem von Rehen geschützten Zaungebiet im Herbst 1993 gezogen. Sie waren von sich aus gewachsen. Rehe konnten sie nicht fressen und sie waren hochgekommen. Aus den feuchten Böden konnten wir sie herausziehen. Wir pflanzten sie in Fichten-Gebiete, die vom Sturm Wiebke und vom Borkenkäfer plattgemacht waren. Für die Besitzer war das ein Schaden, für die Natur eine Gelegenheit. Ohne Sturm und Borkenkäfer wäre kein neuer Mischwald entstanden. Zuvor prägte die Monokultur. Manchmal komme ich an dem neuen Wald mit inzwischen hohen Bäumen vorbei und freu mich ...

● Im Winter zieh ich Sprossen und esse ihre Vitamine ... Im Sommer ist das schwieriger, weil sie in der Küche schneller schimmeln. Der Samen lässt sich erstaunlich lange lagern ...

Einleitung zur Meditation

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief ein ... und aus. Spüre, wie sich dein Körper entspannt. Lass alle Anspannung los und bringe deine Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment.

Ankommen in der Gegenwart

Stelle dir vor, du befindest dich in einem Garten. Die

Erde unter deinen Füßen ist lebendig und reichhaltig. Du hörst das Summen von Insekten, das Flüstern des Windes und den Gesang der Vögel. Dies ist ein Ort des Wachstums und der Harmonie – aber auch ein Ort des Wandels und des Wartens.

Atme tief ein.

Mit jedem Atemzug wirst du dir bewusster, dass du ein Teil von allem bist, was um dich herum ist. Auch du hast deine Zeit. Es gibt Zeiten der Aussaat, Zeiten des Wartens und Zeiten des Erntens. Und es gibt Zeiten, in denen die Erde ruhen muss.

Atme
tief ein.

Visualisierung: Die Zeit des Pflanzens

Stelle dir vor, du hältst einen Samen in der Hand. Er ist klein, unscheinbar, aber in ihm steckt unendliches Potenzial. Dieser Samen steht für etwas, das du dir wünschst: einen Traum, ein Ziel oder eine Veränderung. Du gehst zu einem Stück Erde, das bereit ist, diesen Samen aufzunehmen, und kniest dich nieder. Behutsam legst du den Samen in die Erde, bedeckst ihn mit der Hand und spürst die Verbindung zwischen dir und der Erde. Ob es gelingt, was du gepflanzt hast?

Wiederhole sanft in deinem Geist:
„Pflanzen hat seine Zeit.“

Doch dann bemerkst du: Nicht jeder Boden ist immer bereit. Manche Felder sind erschöpft und müssen ruhen. Manche Zeiten sind nicht dazu gemacht, Neues zu säen, sondern Altes loszulassen oder zu regenerieren.

Du stehst auf und blickst über deinen Garten. Du siehst, dass einige Bereiche brachliegen. Das ist keine Verschwendung – die Erde sammelt neue Kraft. Sie bereitet sich vor, für das, was noch kommen wird. Du erkennst, dass auch du manchmal Pausen brauchst, dass nicht immer gesät oder gearbeitet werden kann und manchmal „Umkehr“, Umgraben nötig ist, damit neues gesät und gepflanzt werden kann.

Mit beidem kannst du dich vergleichen: mit einem Stückchen Erde und mit einer Pflanze.

Selbst bist du ein Stück Erde und ein Ackerboden. Was ist in dich gepflanzt worden? Was hat Gottes guter Geist in dich gesät? Doch welches „Unkraut“ wurde auch schon in dich geworfen und ging auf, so dass es dich belastet hat? Und was wurde mal eine Brache und dann ist doch Neues gewachsen?

Auch eine Pflanze bist du ...

Wohin bist du gepflanzt worden? Bekommen deine Wurzeln, was sie brauchen? Wäre ein anderer Boden besser für dich? Spürst du Wachstum? Ist für dich gerade eine Zeit der Veränderung? Ist es an der Zeit für etwas? Oder eben gerade nicht?

Den Rhythmus des Lebens annehmen

Spüre die Geduld der Natur. Die Erde eilt nicht. Sie akzeptiert Zeiten des Ruhens genauso wie Zeiten des Wachstums. Nicht jeder Moment ist dafür bestimmt, etwas Neues zu pflanzen. Manchmal ist es wichtig, einfach zu sein, loszulassen oder auf das richtige Wetter zu warten. Tun und lassen mit Konzept. Auch begrenztes Feuer und Asche können einem Garten helfen oder das Umgraben. Dann ist keine Zeit zum Pflanzen und Säen ... Erst danach. In diesen Phasen gilt es das Saatgut zu schützen, von dem wir leben ... Das Saatgut des Friedens hüten, wenn auch Feuer, Sturm und Umbrüche um uns sind ...

Atme tief ein.

Mit jedem Atemzug wächst in dir das Verständnis, dass auch dein Leben einem Rhythmus folgt. Es ist in Ordnung, nicht immer aktiv zu sein, nicht immer zu säen. Es ist in Ordnung, einen Moment innezuhalten, auf die Fruchtbarkeit des Bodens zu warten und in der Zwischenzeit auf andere Weise Kraft zu schöpfen.

Affirmationen für Balance

Wiederhole in deinem Geist:

- Ich vertraue dem natürlichen Rhythmus meines Lebens.
- Es ist in Ordnung, nicht immer zu pflanzen.
- In der Ruhe liegt die Kraft für neues Wachstum.
- Alles hat seine Zeit: säen und pflanzen, wachsen, ernten und ruhen.

Und wenn eine Saat aufgeht und aus der Erde bricht, ist das wie die Auferstehung Jesu, wie Aufstand ... Auch in mir ist die Aufstandskraft! Vielleicht ist sie nur als kleines Saatkorn da, so reicht das ...

Zurückkehren ins Hier und Jetzt

Spüre die Verbindung zu deinem Körper. Fühle, wie du hier sitzt, wie die Luft um dich strömt und die Erde dich trägt. Gottes Geist dich formt. Du bist Teil der Natur, Teil des großen Kreislaufs. Atme noch einmal tief ein und aus.

Wenn du bereit bist, öffne sanft deine Augen. Nimm die Weisheit, dass alles seine Zeit hat, mit in deinen Alltag – die Zeit des Pflanzens, die Zeit des Wartens, die Zeit der Ruhe, die Zeit der Umbrüche, die Zeit des Gebets, die Zeit der Auferstehung.

JOACHIM SCHILLING



Geh hin, es ist Zeit!

PREDIGT FÜR EINEN GOTTESDIENST ZUM MÄNNERSONNTAG 2025

Pflanzen hat seine Zeit. Jetzt ist die Zeit.

Wenn im Frühjahr die Krokusse aus der Erde sprießen, wenn die Vögel zwitschern, wenn es nach frischer Erde riecht und im Gartencenter Stauden aller Arten darauf warten, im Garten einen Platz zu finden.

Aber doch nicht im November! Wenn es grau und neblig ist es, knapp über den Gefrierpunkt. Nichts blüht mehr im Garten. Nur noch ein paar verlorene Blätter am Kirschbaum. Da hält sich die Lust in Grenzen, jetzt in den Garten zu gehen und etwas zu pflanzen. Auch wenn mein Lieblingsgärtner sagt: Doch, den einen oder anderen Busch, das ist jetzt genau die richtige Zeit. Aber verlockend ist es nicht, mit klammen Fingern in der kalten Erde herumzuwühlen.

Alles hat seine Zeit. Nicht nur das Pflanzen. So steht es schon in der Bibel. Auch das Ausreißen, das Töten und das Heilen, das Lachen und das Klagen, alles hat seine Zeit. Sehr realistisch, was da im Buch des Predigers zu lesen ist. Der Schreiber dieser Sätze philosophiert über das Leben und zieht Bilanz. Es gibt gute Zeiten und es gibt schlechte Zeiten, ob man es will oder nicht.

Am besten, man richtet den Blick auf das Gute und genießt, was es zu genießen gibt: „Da merkte ich, dass es nichts Besseres dabei gibt als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben. Denn ein jeder Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühen, das ist eine Gabe Gottes.“ So im Buch des Predigers im Alten Testament.

Nicht nur auf die Defizite sehen, sondern das Positive im Blick haben, dem kann ich zustimmen. Dauerndes Gemecker nervt und macht unfrohlich. Trotzdem klingt mir das zu fatalistisch. Das klingt nach: „Da kann man eben nichts machen.“ Damit möchte ich mich nicht abfinden. Das klingt nach: „Nach jedem Regen kommt auch wieder Sonnenschein!“

Das möchte ich keinem sagen, dessen Familie bei einem Raketenangriff ums Leben gekommen ist, und niemandem, dessen Hab und Gut von einem über die

Ufer getretenen Fluss weggeschwemmt wurde.

Gut, dass das Thema der Männerarbeit nicht heißt „Alles hat seine Zeit“, sondern pflanzen hat seine Zeit. Auch wenn damit ein kleiner Teil der Bibelstelle herausgegriffen wurde.

Gegen das fatalistische Es-ist nun-einmal-so möchte ich lieber die Ärmel aufkrempeln und etwas tun. Das hilft anderen und mir selbst.

Dazu einige Stimmen von Männern, die zu diesem Gottesdienst befragt wurden:

K. aus Häcklingen: *Die Nachrichten von der aktuellen Polykrise nehme ich nur ausgewählt zur Kenntnis, um informiert zu bleiben, und lege sie dann beiseite. Die Überflutung mit Details zu den Bedrohungslagen stimmen mich zu negativ. Lieber engagiere ich mich für Dinge, die mir persönlich wichtig sind und zur positiven Entwicklung der Gesellschaft beitragen. Etwa, mit anderen dafür zu sorgen, dass wir schneller regenerative Energiesysteme ausbauen. Ich muss ins Handeln kommen, das stimmt mich positiv.*

R. aus Lüneburg: *Mich ziehen die alltäglichen Nachrichten über Krieg, Hunger und Klimakrise runter – sie machen mir Albträume und ich schlafe schlecht. Fast schon therapeutisch hilft mir mein tägliches Trompetenspiel, die Vorbereitung auf Konzerte und Mitwirkung in Gottesdiensten. Ein schönes Projekt und mein aktueller Plan ist es, eine CD-Aufnahme von meinen Aufführungen in Angriff zu nehmen. Das gibt mir Kraft und hilft aus der Resignation.*

M. aus Hamburg: *Natürlich nehme ich die vielfältigen schlimmen News aus der Politik und Gesellschaft wahr und wische sie nicht einfach vom Tisch. Mir kommt es aber darauf an, meine Haltung zu den Menschen zu bewahren. Ich freue mich auf die Geburt meines Enkelkinds und will ihm darin Vorbild werden.*

T. aus Uelzen: *Informiert zu bleiben, halte ich für wichtig. Aber die Fülle der auf mich einprasselnden Krisen-nachrichten müssen gefiltert und dosiert werden. Sie dienen gleichwohl dazu, zu entscheiden, wann und wo ich politische Statements abgebe, z. B. auf Demos oder gesellschaftspolitischen Veranstaltungen. Als Ausgleich*

und Gegenkraft sind das Mitwirken in einem Kammerchor und das Engagement in meiner großen Familie u. a. die positiven Energiequellen.

Etwas tun! Nein, kein blinder Aktivismus. Aber aufstehen und tun, was gerade dran ist und was man tun kann. „Steh auf und geh!“ So hat es Jesus dem gesagt, der bewegungslos da lag, einem anderen, der gelähmt war, allen, die keine Aussicht hatten, dass sich etwas bessert. „Steh auf und geh!“ Oder wie ich es einmal gehört habe: „Arsch hoch und auf die Füße!“ Statt Dauerresignation und dem Gefühl, man muss eben alles so nehmen wie es kommt.

Für mich ist auch das eine Art von Auferstehung, Aufstehen im Diesseits und nicht nur warten auf ein Jenseits und auf die hoffentlich dann stattfindende Auferstehung. Die Geschichten in den Evangelien machen es uns vor. Angefangen bei den Hirten in der Nacht, als Jesus Christus geboren wurde, die aufstanden von ihrer gewohnten Arbeit, um zum Stall hinzugehen und zu sehen, was da geschehen ist. Bis hin zur Aufforderung des Auferstandenen an die Jünger, hinzugehen und die gute Botschaft weiterzutragen.

Geh hin, es ist Zeit zum Pflanzen! Im Garten ist gärtnerischer Verstand nötig. Die richtige Pflanze aussuchen und den richtigen Standort. Nicht alles gedeiht an jedem Ort. Der Boden muss passen. Nötigenfalls muss etwas nachgeholfen werden, der Boden verbessert werden. Manchmal auch zuerst Platz geschaffen werden, damit das, was ich pflanzen möchte, nicht gleich von den umliegenden Gewächsen überwuchert wird.

Und dann, wenn das neue Pflänzchen in der Erde ist, braucht es Pflege, Nährstoffe, Wasser, manchmal auch einen Haltestab. Oder eine Haltestange, je nach Größe. Und dann braucht es Zeit, bis aus einem unscheinbaren Pflänzchen eine stattliche Pflanze geworden ist.

Und im Leben? Ähnlich! Überlegen, was ist jetzt gerade dran? Was passt jetzt, und was passt jetzt gar nicht, sondern richtet noch größeren Schaden an? Das Richtige zur richtigen Zeit tun – aber was ist das Richtige gerade jetzt? Klare Gedanken sind nötig.

Trotzdem: Manchmal spielen die Gedanken verrückt, kreisen im Kopf umher, ohne zu einem Ergebnis zu kommen. Da hilft es mir, mich an eine höhere Instanz zu wenden, an Gott: Gott, was ist jetzt gerade für mich dran?

Wenn Gott antwortet, wird es konkret. Dann bin ich gemeint. Was ich dann tue – mag der Anfang auch klein sein, unscheinbar, so wie beim Pflanzen. Da braucht es auch Zeit, bis etwas Großes gewachsen ist. Manchmal ist Geduld nötig und langer Atem. Und eben Vertrauen auf Gott, dass er das Gute segnet.

Geh hin, um zu pflanzen, damit etwas Gutes daraus entsteht! Mehr als ein moralischer Zeigefinger. Am Anfang steht die Motivation, in Bewegung kommen. Dazu braucht es eine Ermutigung, die ich gerade dann nötig habe, wenn ich selbst am Ende bin und keinen Ausweg sehe, wenn ich keine Kraft mehr habe.

Dann brauche ich eine Kraftquelle, die außerhalb von mir selbst liegt. Ich bin nicht Münchenhausen, der sich an seinen eigenen Haaren aus dem Sumpf zieht. So sehr Selbstbewusstsein und Glaube an die eigene Stärke mich auch motivieren mögen; irgendwann ist der eigene Vorrat an Selbstbewusstsein und eigener Stärke aufgebraucht.

Glaube an Gott als Ressource, die ich nutzen darf. Mit allen Facetten, die diese Ressource bereithält: Ermutigung, Trost, Fingerzeige und Wegweiser. Freimachen von der Überforderung „Ich muss alles selbst machen“, genauso wie dem lähmenden „Ich kann ja nichts tun!“

Zeit zum Pflanzen. Im Garten mag es besonders günstige Zeiten dafür geben. Frei nach Martin Luther ist immer Zeit zum Pflanzen. Ein Apfelbäumchen kann ich immer pflanzen, auch wenn morgen die Welt untergeht.

Amen.

WOLFGANG DRESSEL

auch
das eine Art
von Auferste-
hung

„Pflanzen hat seine Zeit“ (Prediger 3,2) – Wege aus der Resignation

GOTTESDIENSTENTWURF ZUM JAHRESTHEMA 2025

Musikalischer Auftakt / Orgelvorspiel

Begrüßung / Thema vorstellen / Votum:

Mit Sprechern I-III:

- I. Eh Mann, es ist Zeit?
- II. Zeit für was, häh? Was ist nun schon wieder?
Lass mich doch in Ruhe!
- I. Jetzt ist Zeit zum Pflanzen! Gib dir mal 'nen Ruck und komm hoch!
- II. Och nö,
Und dann zählt der Mann eine Menge Gründe auf, warum das jetzt gerade nicht geht:
Zu kalt, zu warm,
zu nass, zu trocken,
habe Rücken, Kopfschmerzen, fiesen Männer-Schnupfen,
lese gerade Zeitung, schaue interessante Doku, chatte gerade mit ...
wollte gerade mal die Augen zu machen ...
Die Liste ließe sich fortführen ...
- I. Ach komm schon, Schluss mit deinen Ausreden.
Jetzt gib dir mal 'nen Ruck! Steh auf und mach dich an die Arbeit!
- III. Kommt Euch das bekannt vor?
Okay, Gartenarbeit macht Mühe und ist auch körperlich anstrengend.
Ja, man muss auch die richtige Zeit abwarten, meist im Herbst oder Frühjahr.
Man muss planen, was man an welchem Ort pflanzen will.
Aber nach getaner Arbeit mit der Erde und den Pflanzen da hat man mit seinen eigenen Händen etwas Neues und Schönes geschaffen!
Das macht einem selbst Freude und schenkt wirklich tiefe Glücksgefühle!
Alles dann wachsen und gedeihen zu sehen, später die Ernte zu genießen,
ist dann ein wahrer Segen Gottes.

In diesem Gottesdienst zum Männersonntag 2025 wollen wir deswegen mit Euch, liebe Männer und Frauen, anhand des Themas „Pflanzen hat seine Zeit“ (Prediger 3,2) – Wege aus der Resignation“ darüber nachdenken, wo es nicht nur in unserem Garten, sondern auch in unserem Leben Zeit ist, mal etwas Neues zu pflanzen, damit Schönes zu unserer Freude und anderer Menschen zum Segen wachsen kann.

- I. So feiern wir diesen Gottesdienst im Namen Gottes des Vaters, der uns alle geschaffen hat,
- II. im Namen des Sohnes, der die Liebe und Vergebung Gottes gelebt hat
- III. und im Namen des Heiligen Geistes, der uns Kraft und neue Perspektiven fürs Leben schenkt.

Alle: Amen.

Lied:

FreiTöne 15: Herr, du bist die Hoffnung
oder FreiTöne 8: Dich rühmt der Morgen

Psalmlesung:

Ps 108,2-7.13-14, (Gute Nachricht Bibel, 2018)

² Mein Herz ist ruhig geworden, Gott, ich fühle mich wieder sicher; mit einem Lied will ich dich preisen.

Ja, das will ich!

³ Harfe und Laute, wacht auf, denn heute will ich die Sonne wecken!

⁴ Dir, HERR, bringe ich meinen Dank, von dir will ich singen vor allen Völkern;

⁵ denn deine Güte ist größer als der Himmel und deine Treue reicht so weit wie die Wolken!

⁶ Gott, überstrahle den Himmel mit deiner Herrlichkeit und erfülle die Erde mit deiner Macht!

⁷ Greif ein mit deiner starken Hand, gib Antwort auf mein Rufen, rette uns – du liebst uns doch!

¹³ Komm du uns in unserer Not zu Hilfe; auf Hilfe von Menschen ist kein Verlass!

¹⁴ Mit Gott auf unserer Seite vollbringen wir Großes; denn er wird unsere Feinde zertreten.

Alternativ, Hans-Dieter Hüsich:

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
 Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
 mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
 mein Triumphieren und Verzagen,
 das Elend und die Zärtlichkeit.
 Was macht, dass ich so fröhlich bin
 in meinem kleinen Reich?
 Ich sing und tanze her und hin
 vom Kindbett bis zur Leich.
 Was macht, dass ich so furchtlos bin
 an vielen dunklen Tagen?
 Es kommt ein Geist in meinen Sinn,
 will mich durchs Leben tragen.
 Was macht, dass ich so unbeschwert
 und mich kein Trübsinn hält?
 Weil mich mein Gott das Lachen lehrt
 wohl über alle Welt.
 Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
 Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
 mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
 mein Triumphieren und Verzagen,
 das Elend und die Zärtlichkeit.

Eingangsgebet:

Himmlicher Vater, du hast die Welt und einen jeden
 von uns geschaffen.
 Allem im Leben hast du eine Zeit gegeben.
 So folgen immer wieder auf schwierige auch wieder
 gute Zeiten,
 nach dem Krieg wird Frieden und nach der
 Zerstörung muss wieder aufgebaut werden.
 Hilf uns, dass wir deine Zeit in unserem Leben
 erkennen und spüren, was jetzt dran ist.
 Schenk uns durch deinen Geist
 die Hoffnung, die wir zum Aushalten von
 schwierigen Situationen brauchen,
 den Mut, um Neues zu schaffen.
 die Kraft, unsere eigenen Vorbehalte und andere
 Widerstände zu überwinden.
 Lass uns in diesem Gottesdienst und jeden Tag aufs
 Neue deine Gegenwart spüren
 und die Worte hören, die wir für unser Leben
 brauchen. Amen.

1. Lesung:**Jes 40,28-31 (Basisbibel)**

Hast du's noch nicht begriffen? Hast du es nicht
 gehört?
 Der Herr ist Gott der ganzen Welt. Er hat die Erde
 geschaffen bis hin zu ihrem äußersten Rand.
 Er wird nicht müde und nicht matt. Keiner kann

seine Gedanken erfassen.

Er gibt dem Müden neue Kraft und macht den
 Schwachen wieder stark.

Junge Männer werden müde und matt, starke Krieger
 straucheln und fallen.

Aber alle, die auf den Herrn hoffen, bekommen neue
 Kraft.

Sie fliegen dahin wie Adler. Sie rennen und werden
 nicht matt, sie laufen und werden nicht müde.

Lied:

FreiTöne 91: Du bist da

oder FreiTöne 1: Du bist ein Gott, der mich anschaut

2. Lesung:**Mt 9:1-7 Heilung des Gelähmten (Basisbibel)**

Jesus stieg wieder ins Boot und fuhr auf die andere
 Seite des Sees. Dort ging er nach Kapernaum, wo er
 wohnte.

Da brachten Leute einen Gelähmten zu ihm. Er lag
 auf einer Trage.

Jesus sah, wie groß ihr Glaube war, und sagte zu dem
 Gelähmten:

„Nur Mut, mein Kind! Deine Sünden sind dir verge-
 ben!“

Aber einige der Schriftgelehrten dachten: „Das ist
 Gotteslästerung!“

Jesus durchschaute ihre Gedanken und sagte zu
 ihnen: „Warum habt ihr so böse Gedanken? Was ist
 denn einfacher? Zu sagen: ‚Deine Sünden sind dir
 vergeben!‘, oder: ‚Steh auf und geh umher!‘?

Aber ihr sollt sehen, dass der Menschensohn von
 Gott Vollmacht bekommen hat. So kann er hier auf
 der Erde den Menschen ihre Sünden vergeben.“

Deshalb sagte er zu dem Gelähmten: „Steh auf, nimm
 deine Trage und geh nach Hause!“

Da stand der Mann auf und ging nach Hause.

Die Volksmenge sah es und erschrak. Alle lobten
 Gott, dass er den Menschen solche Vollmacht gege-
 ben hat.

Credo:**(aus der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck, 1993)**

Wir glauben an Gott,

den Ursprung von allem, was geschaffen ist,
 die Quelle des Lebens, aus der alles fließt,
 das Ziel der Schöpfung, die auf Erlösung hofft.

Wir glauben an Jesus Christus,

den Gesandten der Liebe Gottes, von Maria geboren.
 Ein Mensch, der Kinder segnete, Frauen und Männer
 bewegte,

Leben heilte und Grenzen überwand.
Er wurde gekreuzigt. In seinem Tod hat Gott die
Macht des Bösen gebrochen und uns zur Liebe
befreit.
Mitten unter uns ist er gegenwärtig und ruft uns auf
seinen Weg.
Wir glauben an Gottes Geist, Weisheit Gottes,
die wirkt, wo sie will.
Sie gibt Kraft zur Versöhnung und schenkt Hoffnung,
die auch der Tod nicht zerstört.
In der Gemeinschaft der Glaubenden werden wir zu
Schwestern und Brüdern, die nach Gerechtigkeit
suchen.
Wir erwarten Gottes Reich.
Amen.

Lied:

FreiTöne 137: Wir glauben: Gott ist in der Welt
oder FreiTöne 132: Ich steh dazu

Gedanken zu Thema (optional)

- Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht
Leute zusammen, um Holz zu beschaffen, Werk-
zeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und
die Arbeit einzuteilen, sondern wecke in ihnen die
Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.
(Antoine de Saint-Exupéry)
- Der Mensch braucht die Naturwissenschaften zum
Erkennen und den Glauben zum Handeln.
(Max Planck)
- Wir suchen den Zeitpunkt nicht aus, zu dem wir
die Welt betreten, aber gestalten können wir sie.
(Gioconda Belli)
- In der Hoffnung, den Mond zu erreichen, vergisst
der Mensch, die Blumen zu betrachten, die zu sei-
nen Füßen blühen.
(Albert Schweitzer)
- Der Same, den die reife Dattel in ihrem Herzen
birgt, umfasst das Geheimnis der ganzen Palme
vom Anbeginn der Schöpfung.
(Kahlil Gibran)
- Man kann einen seligen, seligsten Tag haben,
ohne etwas anderes dazu zu gebrauchen als
blauen Himmel und grüne Frühlingserde.
(Jean Paul)

- Wer seine Person gestaltet, dessen Leben wird
wahr. Wer die Welt gestaltet, dessen Leben wird
weit.
(Laotse)
- Ein Philosoph fragte den heiligen Antonius: „Vater,
woher nehmt ihr die Begeisterung, da euch der
Trost aus Büchern versagt ist?“
Er antwortete: „Mein Buch ist die Natur der
geschaffenen Dinge, und sooft ich das Wort Gottes
lesen will, habe ich es unmittelbar vor Augen.“
(Weisheit christlicher Wüstenmönche)
- Ich freu mich, dass der Mond am Himmel steht
und dass die Sonne täglich neu aufgeht.
Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem
Winter,
gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich.
Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich
vor allem, dass ich bin.
(Mascha Kaléko)

Predigt

(Vorschlag: S. 18. Die enthaltenen Statements können
von versch. Männern gelesen werden)

Lied:

FreiTöne 177: Freunde, dass der Mandelzweig

Abkündigungen:

Kollektenzweck: Männerprojekte vor Ort, im Kirchen-
kreis, der Landeskirche

Lied:

FreiTöne 168: Sonne der Gerechtigkeit
oder FreiTöne 145: Ein Ton trifft mein Leben – Die
Seele wird frei

Fürbittengebet:

Gott, du Schöpfer aller Dinge, wir danken dir für
diese Gemeinschaft,
für deine Gegenwart unter uns und dass wir
beisammen sein können,
um uns gegenseitig zu stärken, zu ermutigen und zu
helfen.

Wir danken dir, dass du uns in Jesus Christus mit deiner Liebe nahegekommen bist
 und uns Gemeinschaft mit dir schenkst,
 heute hier im Leben und für alle Zeit.
 Gemeinsam rufen wir: Herr, erbarme dich!

Fülle uns mit der Kraft deines Geistes,
 damit wir uns von dir verändern und erneuern lassen,
 als Einzelne und als deine Kirche.
 Gib uns den Mut, das zu leben,
 was du uns gesagt und gezeigt hast.
 Gemeinsam rufen wir: Herr, erbarme dich!

Wir befehlen dir die Menschen an, die unter großen Problemen und Sorgen leiden,
 die an Körper oder Seele krank sind oder sich um die Zukunft dieser Welt sorgen,
 die sich ängstigen und fragen, ob der Frieden erhalten bleibt.
 Sei du ihnen nahe, schenke ihnen deinen Trost und deine Kraft
 und stelle ihnen Menschen an die Seite, die ihnen geschwisterlich begegnen.
 Gemeinsam rufen wir: Herr, erbarme dich!

Wir bitten dich für die vielen Menschen, die unter Krieg, Hunger, Ungerechtigkeit leiden.
 Bringe die Verursacher zur Umkehr
 und allen Verantwortlichen im öffentlichen Leben deine Kraft und den Mut,
 der Gewalt zu widerstehen und die richtigen Entscheidungen zu treffen
 zum Wohl der Menschen, für die sie Verantwortung tragen.
 Gemeinsam rufen wir: Herr, erbarme dich!

Wir bitten dich, dass aus dem gesäten Samen und dem gepflanzten Keim neues nachhaltiges Leben entsteht,
 dass ein neuer Geist durch unser Land weht
 und wir uns in Fairness und Gemeinsinn begegnen,
 einander zuhören und geschwisterlich zur Seite stehen.
 Dass Resignation in Zuversicht umschlägt und neue Hoffnung keimen kann.
 Stärke uns im Glauben, erhelle uns mit deinem Licht,
 damit es durch uns hindurch scheinen kann in diese Welt.
 Gemeinsam rufen wir: Herr, erbarme dich!

So gehe nun mit uns in unseren Alltag,
 zeige uns, dass wir auch dort alle Bereiche unseres Lebens in deinem Sinn gestalten.

Segne uns und hilf uns, dass wir zum Segen für viele Menschen werden können.
 Amen.

Vaterunser

Schlusslied:

FreiTöne 185: Bewahre uns Gott
 oder FreiTöne 161: Schenk uns Zeit

Entfalteter Segen:

(mit Segenshandlung: großer Kreis im Raum, jeder legt dem Nächsten rechts die Hand auf die Schulter und stärkt ihm so den Rücken)

Möge dir hundertfach Frucht bringen,
 der Samen, den du ausgebracht hast,
 tausendfach jedoch der, den du mit anderen teilst!
 Dass jede Gabe, die Gott dir schenkt, mit dir wachse,
 und dir dazu diene, denen Freude zu schenken, die dich mögen.
 Dass du immer einen Freund hast, der es wert ist, so zu heißen,
 dem du vertrauen kannst, der dir hilft, wenn du traurig bist,
 der mit dir gemeinsam den Stürmen des Alltags trotzt.
 Und noch etwas wünsche ich dir:
 Dass du in jeder Stunde der Freude und des Schmerzes die Nähe Gottes spürst –
 das ist mein Wunsch für dich, und für alle, die dich mögen.
 Das ist mein Wunsch für dich – heute und alle Tage.
 Gott sei vor dir, wenn du den Weg nicht weißt.
 Gott sei neben dir, wenn du unsicher bist.
 Gott sei über dir, wenn du Schutz brauchst.
 Gott sei in dir, wenn du dich fürchtest.
 Gott sei um dich wie ein Mantel, der dich wärmt und umhüllt.
 Mögen die Regentropfen sanft auf dein Haupt fallen.
 Möge der weiche Wind deinen Geist beleben.
 Möge der sanfte Sonnenschein dein Herz erleuchten.
 Mögen die Lasten des Tages leicht auf dir liegen.
 Und möge unser Gott dich hüllen in den Mantel seiner Liebe.

Orgelnachspiel / Musikalischer Ausklang

TEAM DER MÄNNERARBEIT
 DER EV.-LUTH. LANDESKIRCHE HANNOVERS

Gott war da. Zu aller Zeit.

KURZANDACHT ZUM JAHRESTHEMA 2025

Eingangsvotum:

Wir sind hier im Namen des himmlischen Vaters.
In ihm sind wir geborgen.
Wir sind hier im Namen des Sohnes Jesus Christus.
Er ist uns der Weg zum Leben.
Wir sind hier im Namen der Heiligen Geistkraft.
In ihr kommt Gott uns Menschen nahe. Amen

Lied:

Meine Zeit steht in Deinen Händen (P. Strauch)

Lesung: Prediger 3,1-13

Ansprache:

Der 81jährige Bauer Heiner hatte sie uns damals bei unserm Einzug gebracht. Die ersten Tomatenpflänzlein für den Pfarrgarten. Ich hab ihn dann besucht, auf seinem alten Hof. War nicht weit, 50 Meter gegenüber von unserm Haus.

In seinem ehemaligen Viehstall hat er mir dann seine frisch gezogenen Triebe gezeigt. Eine Riesereihe.

Sein ganzes Leben hat er das gemacht. Gepflanzt auf seinem Hof, auf seinem Acker. Und auch ausgerissen, was nötig war.

Einmal hat er eine Bombe gefunden, auf dem Feld, als er grad die Furchen zu ziehen begann. Die hat er dann auf den Traktor gepackt und ist damit zur Polizeistation gefahren. Die Polizisten sind alle durch die Hintertür rausgerannt. Da hat er halt die Bombe wieder aufgepackt und ist zurückgefahren. Bis dann die Spezialisten zum Entschärfen zu ihm gekommen sind.

Ihn schien nichts davon abzuhalten, zu pflanzen und auszureißen und seiner Wege zu ziehen ... Der Krieg, das war die allerschlimmste Zeit, sagte er. Wie können Leut' nur so dumm sein, fragte er.

Um sein Leben, rannte er manchmal als Bub, vom Acker zurück zu der Fluchtunterkunft, wo die Familie einquartiert war. Und vor dem Vater musste er auch manchmal wegrennen.

Doch alle Jahre wieder pflanzte er. Und riss aus. Und baute auf und riss ab. Und baute eine Familie auf und musste erleben, wie sein Sohn am Krebs litt und starb. Und säte gute Worte beim Bürgermeister für die Feuerwehr und warf mit Zorn sein Amt als Kir-

chenältester nieder, als es nicht so weiterging, wie er meinte. Und hat seinen Nachbarn aufgebaut und verköstigt, als die Frau im Krankenhaus war.

Und hat ein ganzes Dorf hinter sich gehabt, die sich nach seinem schweren Unfall um seine Äcker kümmerten. Bei seinen Geschwistern hat er mit manchem Wort Vertrauen ausgerissen, das nicht mehr wachsen konnte.

Im Seniorenheim hat er manchen Witz gerissen und viel Heiterkeit in die Herzen eingepflanzt. Er und seine Frau wuchsen über die Zeiten zusammen wie zwei ineinander verklammerte Eichen. Doch auch für den stärksten Baum kommt die Zeit des Ausreißen. Am Sterbebett erzählte dann der Bauer Heiner noch seinen allerletzten Witz. Von dem Mann, der wie er im Sterben lag und zur Frau mitleidsvoll sagt: „Mei, liabe Frau, du wirst di umschaung, wenn i nimmer do bin. Du werst di umschaung!“ Und seine Frau antwortete ihm liebevoll: „Mei, liaba Mo – I hob mi scho umgschaut!“ Dann hat der Bauer Heiner noch mal mit leisem Lächeln aufgeschaut und zu seinen Lieben gemeint: „Mei, da könnt's ihr fei scho lacha!“ Und dann hat er die Augen zugemacht.

... So war sein Leben. Pflanzen und ausreißen. Alles zu seiner Zeit. Und leben und sterben. Gutes und Schweres. Trauer und Freude. Alles zu seiner Zeit. Und der liebende und doch auch so oft unerforschliche Gott war da. Zu aller Zeit. Das hat er auch geglaubt, der Bauer Heiner. Bis zum End ...

Lied (zum Singen oder Hören): Zeit zu leben (Klaus Hoffmann)

Gebet:

Lieber Gott, bitte gib mir die Kraft, mein Leben zu genießen. Das Gute, das mir geschenkt ist. Das Gute, das ich pflanzen kann im Leben, die gute Saat, die Liebe, die ich empfangen darf.

Lieber Gott, bitte gib mir die Kraft, mein Leben zu tragen. Das Schwere, das mir aufgegeben ist. Auch das, womit ich es ändern schwer gemacht hab.

Lieber Gott, gib, dass alles doch Sinn ergibt. Und gib, dass alles schließlich gut wird. Und aufgeht. In Deinem Garten der Ewigkeit. Amen.

Lied:

Und ein neuer Morgen (G. Linßen)

HERBERT SPERBER



Kontexte

IDEEN UND BAUSTEINE ZUR WEITEREN GESTALTUNG DES GOTTESDIENSTES UND DER GRUPPENARBEIT

Pflanzen hat seine Zeit – Männersong zum Jahresthema 2025

(Gitarre: Kapo 2.)

Text: Jens Janson Musik: Helga
und Markus Klatt

A A A A/BM A A A A/BM A A A/BM

1. Wer hat die Welt in Brand gesteckt?

A A A A/BM A A A A/BM A A A A

Wer ist Schuld, wer badet's aus? Die Hände haltet ausgestreckt, gemeinsam finden wir da raus.

C C D D A A A A/BM A A A A/BM

2. Ein Mann ein Wort und bitterer Streit.

A A A A/BM A A A A/BM A A A A

Ich habe Recht, du spinnst ja wohl! Nie mehr Gespräch bloß Einsamkeit. Echokammern hallen hohl.

C C D D A A A A/BM G G D D

Refrain: Lasst uns Wasser sein und

A A A A/BM G G D D A A A A/BM

Erde zum Zusammen-Tun bereit.

G G D D A A A A/BM G G D D

Im Glauben, dass Licht scheinen werde, hat jetzt pflanzen

A A A A A A A A A A A A

seine Zeit.

3. Panzerketten rasseln laut.
Wir brauchen wieder neue Wut,
die das Böse niederhaut.
Vergesst nicht: Selig macht Sanftmut.

4. Jeder kennt dieselbe Not,
die alles sinnlos macht und klein:
Das Nichts, das Ende, unser Tod.
Doch sind wir wirklich ganz allein?

© 2025 - Arrangement und Notensatz: Klatt und Hermann-Elsemüller

Kirchenlieder

(freiTöne 40):

1. Aus der Zwiebel wird die Blume,
aus dem Samenkorn ein Baum;
in Kokons versteckte Hoffnung:
Schmetterlinge frei im Raum.
Und im Schnee und Eis des Winters
träumt der Frühling seinen Traum,
unentdeckt, bis seine Zeit kommt;
Gott allein gibt ihm Raum.
2. In der Stille wacht ein Lied auf,
sucht nach Wort und Melodie;
Nacht und Dunkel weicht dem Morgen;
hoffnungsvolle Harmonie.
Aus dem Gestern fließt die Zukunft;
was sie bringt, ist jetzt Vision;
unentdeckt, bis ihre Zeit kommt;
Gott allein kennt sie schon.
3. Unser Ende ist ein Anfang;
unsre Zeit birgt Ewigkeit.
Aus dem Zweifel steigt der Glaube,
aus dem Staub Unsterblichkeit.
Aus dem Tod folgt Auferstehung
und das Ende ist Gewinn,
unentdeckt, bis seine Zeit kommt;
Gott allein kennt den Sinn.

EG 98:

1. Korn, das in die Erde,
in den Tod versinkt,
Keim, der aus dem Acker
in den Morgen dringt –
Liebe lebt auf,
die längst erstorben schien:
Liebe wächst wie Weizen,
und ihr Halm ist grün.
2. Über Gottes Liebe
brach die Welt den Stab,
wälzte ihren Felsen
vor der Liebe Grab.
Jesus ist tot.
Wie sollte er noch fliehn?
Liebe wächst wie Weizen,
und ihr Halm ist grün.
3. Im Gestein verloren
Gottes Samenkorn,
unser Herz gefangen
in Gestrüpp und Dorn –
hin ging die Nacht,
der dritte Tag erschien:
Liebe wächst wie Weizen,
und ihr Halm ist grün.

Bibel

Gen 1,2 f.

Und die Erde war wüst und leer, und Finsternis lag auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser. Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht.

1. Kön 19,4-7

Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Ginster und wünschte sich zu sterben und sprach: Es ist genug, so nimm nun, Herr, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter. Und er legte sich hin und schlief unter dem Ginster. Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iss! Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir.

Ps 22,15 f.

Ich bin ausgeschüttet wie Wasser,
alle meine Gebeine haben sich zertrennt;
mein Herz ist in meinem Leibe wie zerschmolzenes Wachs. Meine Kräfte sind vertrocknet wie eine Scherbe, und meine Zunge klebt mir am Gaumen, und du legst mich in des Todes Staub.

Ps 23,4

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,

Prediger 3,10-13

Ich sah die Arbeit, die Gott den Menschen gegeben hat, dass sie sich damit plagen. Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt; nur dass der Mensch nicht ergründen kann das Werk, das Gott tut, weder Anfang noch Ende. Da merkte ich, dass es nichts Besseres dabei gibt als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben. Denn ein jeder Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühen, das ist eine Gabe Gottes.

Mk 4,26-29

Und er sprach: Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mensch Samen aufs Land wirft und schläft und steht auf, Nacht und Tag; und der Same geht auf und wächst – er weiß nicht wie. Von selbst bringt die Erde Frucht, zuerst den Halm, danach die Ähre,

danach den vollen Weizen in der Ähre. Wenn aber die Frucht reif ist, so schickt er alsbald die Sichel hin; denn die Ernte ist da.

Mt 27,45 f.

Von der sechsten Stunde an kam eine Finsternis über das ganze Land bis zur neunten Stunde. Und um die neunte Stunde schrie Jesus laut: Eli, Eli, lama asabtani? Das heißt: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

Joh 12,24

Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein; wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.

Gal 6, 7-9

Denn was der Mensch sät, das wird er ernten. Wer auf sein Fleisch sät, der wird von dem Fleisch das Verderben ernten; wer aber auf den Geist sät, der wird von dem Geist das ewige Leben ernten. Lasst uns aber Gutes tun und nicht müde werden; denn zu seiner Zeit werden wir auch ernten, wenn wir nicht nachlassen.

Gebete

Herr, unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn im großen Weltall. An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen, dessen Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden, nicht von Hunger und Furcht gequält, nicht zerrissen in sinnlose Trennung nach Rasse, Hautfarbe oder Weltanschauung. Gib uns Mut und Voraussicht, schon heute mit diesem Werk zu beginnen, damit unsere Kinder und Kindeskindern einst stolz den Namen Mensch tragen. Amen.

(„Gebet der Vereinten Nationen“, 1942, *Stephen Vincent Benét*)

Wandle das Dürre in Überfluss.
Schütte mit vollen Händen Segen aus.
Schaffe den Erstorbenen Quellen der Gedanken.
Wecke den verzagten Stürmer von Mut.
Fülle die Visionen mit Farbe an.
Lass die müden Gefühle von Lust überfließen.
Gib den Saaten der Erde reichlich Ernten.
Spare gewiss nicht mit deiner Zuwendung.

(*Wolfgang Dietrich*)

Ansichten

Nichts ist wichtig, du wirst sterben, deine ganze Spezies wird sterben, und die Erde verfällt zu einem Haufen Asche, es gibt keinen Gott, nichts hat einen Sinn. Also brauchst du irgendeine Orientierung, um durch den Tag zu kommen.

(*C. T. Boyle, amerikanischer Schriftsteller*)

„Keiner von uns kommt hier lebend raus. Also hört auf, euch wie nachträglich Eingeladene zu behandeln. Esst köstliches Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit, die ihr jetzt noch im Herzen tragt, wie einen verborgenen Schatz. Seid närrisch. Seid freundlich. Seid extravagant. Für nichts anderes ist mehr Zeit.“

(*Antony Hopkins, britischer Schauspieler*)



(© islieb.de)



Viele globale Systeme unterliegen derzeit radikalen Veränderungen; diese Gleichzeitigkeit der Veränderungen ist wahrscheinlich kein Zufall. Sie lässt darauf schließen, dass gemeinsame Belastungen die Synchronisierung des zugrunde liegenden Systemverhaltens bewirken (Abbildung 6a), was (zumindest teilweise) für die Beschleunigung, Verstärkung und scheinbare Synchronisierung der heutigen globalen Krisen verantwortlich sein könnte.

- Das Umweltsystem der Erde verlässt sein holozänes Gleichgewicht und tritt in eine Phase der Instabilität ein, die auf anthropogene Störungen des Klimas und anderer physikalischer und ökologischer Systeme zurückzuführen ist [...]
- Das globale menschliche Energiesystem hat begonnen, sich von seiner Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu lösen. Ob dieser Wandel zu einem neuen kohlenstofffreien Energiegleichgewicht führen wird, ist ungewiss: Technologische Engpässe und bestehende Widerstände könnten diesen Fortschritt blockieren. Auch die wirtschaftlichen Vorteile des Wandels sind ungewiss: Er könnte die Menschheit letztlich dazu zwingen, ihren Energieverbrauch pro Kopf zu senken [...]
- Das internationale Sicherheitssystem wandelt sich von einer Weltordnung, die auf amerikanischer Führung basiert (eine „pax Americana“), hin

zu einer unsicheren und wahrscheinlich weniger stabilen multipolaren Ordnung, die durch den Aufstieg Chinas und die Diffusion der Macht auf ein viel breiteres Spektrum von Akteuren gekennzeichnet ist [...]. Historisch gesehen wurden solche Übergänge häufig von großen Kriegen begleitet [...].

- Das globale Wirtschaftssystem wandelt sich von einem neoliberalen Wirtschaftsregime – das sich durch zunehmende Instabilität, Ungleichheit und ökosphärische Externalitäten selbst untergräbt – zu einem noch unbestimmten Regime, das aber wahrscheinlich einen verstärkten Dirigismus und eine wirtschaftliche Integration innerhalb ideologischer Blöcke mit sich bringt [...].
- Künstliche Intelligenz revolutioniert das Informationssystem und hat unklare, aber wahrscheinlich beispiellose Auswirkungen auf Beschäftigung, Entscheidungsfindung sowie die persönliche, nationale und globale Sicherheit.

Die Gleichzeitigkeit radikaler Veränderungen in diesen Systemen resultiert wahrscheinlich zu einem großen Teil aus ihrer gegenseitigen Abhängigkeit [...]

(Michael Lawrence et al., *Global polycrisis: the causal mechanisms of crisis entanglement*)

Die Zahl der Krisenfälle in den deutschsprachigen Ländern ist in den vergangenen 40 Jahren ziemlich konstant geblieben. [...] Heute ist die Wahrnehmung von Krisen viel stärker als noch vor einigen Jahrzehnten. [...] So neu sind die derzeitigen Krisen nicht. Außerdem wiederholen sich manche Krisen: Pandemie – Krieg – Naturkatastrophen. Dasselbe hatten wir schon vor 20 Jahren, wenn auch in umgekehrter Reihenfolge: Am Ende dieser Serie war 2002 die Pandemie mit Sars, zuvor gab es im Sommer 2002 schwere Hochwasser an der Elbe, davor den Zusammenbruch der New Economy und im September 2001 die Terroranschläge in New York und auf das Pentagon. Die Terroristen schlugen dann auch in Madrid oder London zu. So neu sind die derzeitigen Krisen also nicht. [...]

Zudem haben wir im Körper einen Mechanismus eingebaut, um uns gegen die Krisen zu stemmen. Das sind die drei R: Resilienz, Redundanz und Robustheit. Dank dieser Automatismen lösen sich viele Krisen irgendwann quasi von selbst.

(Frank Roselieb, Direktor des Krisenforschungsinstituts Krisennavigator in Kiel)

Wer wirklich glaubt, dem Planeten ginge es besser, wenn nur endlich die Menschheit wieder von ihm verschwände, dem fehlt ein tieferes Verständnis für das schillernde menschliche Wirken im Weltgefüge: Auch die Zitronengärten von Sorrent, die Reisterrassen von Bali und Yunnan, die Weinberge entlang der Rhône, die antiken Sumpfpäcker von Papua-Neuguinea, die Almen im Allgäu, die ägyptische Flusswirtschaft entlang des Nils oder die jungen Wälder in der Sahara sind Menschenwerk. Kann es bessere Beispiele dafür geben, dass wir sehr gut im Einklang mit der Natur leben können und die Natur sehr gut mit uns? Die vom Menschen geschaffenen Kulturlandschaften, die sich wie bunte Patchworkdecken über alle Länder legen, sind jedenfalls ein Hinweis darauf, dass das Anthropozän nicht nur als Etikett für menschliche Hybris gelesen werden kann. Es gilt auch zu sehen, dass der Mensch die Rolle spielt, die ihm dank seiner Ausstattung im Lauf der Evolution zugefallen ist, und nun wächst ihm ein neuer Auftrag zu: seine Irrtümer zu korrigieren, die Erde mit aller Macht zu bewahren und sie zu ihrem Besten zu gestalten.

(Ulrich Fichtner, Geboren für die großen Chancen)



(© islieb.de)

Song

Wenn ein Mensch kurze Zeit lebt

Wenn ein Mensch kurze Zeit lebt,
sagt die Welt das er zu früh geht.
Wenn ein Mensch lange Zeit lebt,
sagt die Welt es ist Zeit ...
Meine Freundin ist schön,
als ich aufstand ist sie gegangen,
weckt sie nicht, bis sie sich regt,
ich hab' mich in ihren Schatten gelegt.
Jegliches hat seine Zeit,
Steine sammeln - Steine zerstreun.
Bäume pflanzen - Bäume abhaun,
leben und sterben und Streit.
Wenn ein Mensch kurze Zeit lebt,
sagt die Welt das er zu früh geht.
Wenn ein Mensch lange Zeit lebt,
sagt die Welt es ist Zeit ... daß er geht.
Jegliches hat seine Zeit,
Steine sammeln - Steine zerstreun.
Bäume pflanzen - Bäume abhaun,
leben und sterben und Frieden und Streit.
Weckt sie nicht, bis sie selber sich regt,
ich habe mich in ihren Schatten gelegt.
Wenn ein Mensch kurze Zeit lebt,
sagt die Welt das er zu früh geht.
weckt sie nicht, bis sie sich regt,
ich hab' mich in ihren Schatten gelegt.
Meine Freundin ist schön,
als ich aufstand ist sie gegangen.
Weckt sie nicht, bis sie sich regt,
ich hab' mich in ihren Schatten gelegt.
(Die Puhdys, Text: Ulrich Plenzdorf)

Handeln als Weg zur Hoffnung

MEDITATION UND WORKSHOP ZUR RADIERUNG

„ZEIT ZU PFLANZEN“ VON HOLGER BRANDES

Waren Sie in letzter Zeit mal im Harz? Ich befürchte, ich kann auch beliebig andere Mittelgebirge nennen. Ich bin im Harz aufgewachsen, in Wernigerode. Nur eine Viertelstunde zu Fuß und man war mitten im Wald. Fuhr man in den Oberharz, war man umgeben von dunklen dichten Fichtenwäldern. Tut man es jetzt, fährt man durch kahle Hügellandschaften ohne Bäume. Oder, was noch schlimmer ist, Hügel, auf denen abgestorbene Bäume stehen und liegen wie ein Mikadospiele eines Riesen.

Daran musste ich sofort denken, als ich das Bild zum Jahresthema zum ersten Mal sah. Zwei Gestalten hocken neben Baumstümpfen, im Hintergrund tote Tannen vor einem dunklen Hintergrund. Traurige Realität, die geradezu einlädt, sich resigniert abzuwenden. Eine der Gestalten tut das auch. Mit traurigem Blick scheint sie sich an einen Baumstamm zu lehnen, der Blick leer und traurig schaut nicht auf die zerstörte Natur, sondern ... wohin? Er wirkt rat- und ziellos und der Spaten in der Hand scheint keine Bedeutung für diese Person zu haben. Wozu noch pflanzen, wenn sowieso alles kaputt geht?

Ganz anders die zweite Person auf dem Bild. Er schaut nicht nur auf den toten Wald, er wird aktiv. Der Blick, kaum zu sehen, wirkt entschlossen. In seiner Hand ein Pflanze, die offenbar gleich in den Mutterboden gepflanzt werden soll. Diese Person ist offenbar bereit, alles zu geben, um sich gegen das Elend zu stellen. Ist es Absicht, dass die Pflanze in der Hand an eine Palme erinnert? Will dieser Mensch die Natur retten durch resistenteren Pflanzen? Geht sein Blick zur Pflanze oder auffordernd zur zweiten Person? Offene Fragen, die aber eine Antwort im Licht finden, das von beiden Gestalten ausgeht. Um sie herum ist es hell, als keime da neue Hoffnung. Und das helle Licht erreicht auch schon die Wurzeln der ersten abgestorbenen Bäume.

Holger Brandes, dessen Bilder schon öfter in unseren Werkheften zu sehen waren, hat das Bild eigens mit Blick auf das Jahresthema geschaffen. Es entstand, als das große Waldsterben seinen Höhepunkt erreichte. Der Künstler lebt in Portugal, aber ich vermute, er war auf Besuch in seiner alten Heimat und so erschrocken über den Zustand unserer Wälder, dass er das Bild als Radierung angefertigt hat. Viel-

leicht um seine Eindrücke zu verarbeiten, vielleicht um sich selbst Mut zu machen?

Nicht nur der Klimawandel, hier im Waldsterben massiv erkennbar, macht in unserer Zeit vielen Menschen Sorge und Angst. Auch wirtschaftlicher Niedergang, Antisemitismus, Kriegsgefahr und Ausländerfeindlichkeit, um nur ein paar Dinge zu nennen. Kann all dem mit unserem Jahresthema bzw. mit dem Bild entgegengetreten werden?

Zwei Aphorismen zur Vertiefung: „Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“ Dies Wort wird Martin Luther zugeschrieben und drückt für mich aus, was die rechte Person auf dem Bild tut: Pflanzen, statt zu resignieren. „Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als auf die Dunkelheit zu schimpfen“, (u. a. Konfuzius zugeschrieben), drückt ebenfalls aus, was das Bild uns wohl sagen will. Besser handeln als verzweifeln, das hilft gegen die Resignation. Handeln hat immer seine Zeit und ist der Weg zur Hoffnung.

Impulse für einen Workshop:

- Was bewirkt das Bild bei Ihnen? Hoffnung oder Angst?
- Mit welcher Person auf dem Bild identifizieren Sie sich?
- Was sind für Sie Entwicklungen, die zweifeln oder verzweifeln lassen?
- Was gibt es für Möglichkeiten, den dunklen Entwicklungen unserer Zeit handelnd, pflanzend entgegenzutreten?

ANDREAS WERTHER

Zum Künstler: Holger Brandes, geboren 1952. Er ist Psychologe und Pädagoge und war Professor an der Evangelischen Hochschule in Dresden, zuletzt und bis zu seiner Emeritierung deren Rektor. Er war in der Männerarbeit aktiv, hat mehrere Bücher zu Männlichkeitsthemen publiziert und war über mehrere Jahre Mitglied im Beirat der Männerarbeit der EKD. Inzwischen hat er seinen Lebensmittelpunkt nach Portugal verlegt und die bildende Kunst zu seiner Haupttätigkeit gemacht. Die Abbildung ist der Druck einer Radierung auf Kupferplatte, Weichgrund mit Chine collé, 25x16, 2024. Weitere Information und Kontakt: holgerbrandes.com



© Holger Brandes

Zeit lässt uns wachsen

EIN MÄNNERABEND ZUM JAHRESTHEMA 2025

Begrüßung und Einleitung:

Zeit ist geheimnisvoll. Einerseits scheint alles klar: Eine Stunde hat 60 Minuten. Und jede Minute hat wiederum 60 Sekunden. Und der Tag – er hat 24 Stunden, also 1.440 Minuten und 86.400 Sekunden. Das ist immer gleich, an jedem Tag. Trotzdem erleben wir die Zeit ganz unterschiedlich. Manches braucht lange. Manches nur ganz kurz. Manchmal ist der richtige Zeitpunkt, um dieses oder jenes zu tun. Manchmal nicht. Dann kann die Zeit lang werden. In der Bibel heißt es: Alles hat seine Zeit. – Ob es also für alles eine richtige Zeit gibt? Unser Jahresthema der Männerarbeit legt einen Schwerpunkt aufs Pflanzen. Und wer einen Garten hat, weiß, dass es für dieses Hobby viel Geduld und Pflege braucht. Der zweite Teil des Jahresthemas eröffnet den Fokus auf „Wege aus der Resignation“ und stellt die Frage, welche Hoffnungsbilder Christen angesichts von Mutlosigkeit, Müdigkeit und Depression entgegensetzen können. Wie kommen wir heraus aus Momenten der Traurigkeit und Resignation? Welche Samen müssen wir säen und welche Pflanzen müssen wachsen, damit auch heutzutage wieder die Hoffnung wächst?

Stationen des Lebens – Bausteine aus der Resignation:

Es ist möglich, dass die Männer jede Station besuchen. Sie können aber auch nur eine oder zwei Ecken auswählen. Es kommt eben auf die Zeit an, die man für diese Aktion einplanen will. Am Ende kommen sie wieder im Plenum zusammen und tauschen Erfahrungen/ Erkenntnisse aus.

a) Raum-Ecke 1: Textpuzzle mit Symbolen: Damit die Männer den ganzen Text kennenlernen, liegen in einem Korb Bilder/Gegenstände zu jedem Begriff aus dem Bibeltext (z. B. zur Geburt ein Babyphoto, zum Sterben ein Kreuz; zum Zerreißen: Stoffstreifen, zum Zusammennähen ein Stoffbild). Auf einer großen Stellwand oder auf einem großen Plakat am Boden ist der Text oder ein Auszug aus dem Text zu lesen, jeweils mit Platz, um bei jedem Gegensatzpaar etwas dazuzulegen oder hinzuheften. Die Männer gehen zur Stellwand bzw. zum Text am Boden und überlegen, welches Bild/welcher Gegenstand zu welchem Begriff passt. Ist das Puzzle/Bild fertig, liest jemand den ganzen Text vor.

b) Raum-Ecke 2: Pflanzenbilder liegen aus. Die Männer überlegen, was hier gepflanzt wurde, wie die Blumen heißen und was ihre Lieblingspflanze ist.

c) Raum-Ecke 3: Bilder mit Pflanzsituationen sind in einer Biografie-Ecke zu entdecken. Hier kann man ins Gespräch kommen über die Fragen: „Was hast Du in Deinem Leben erfolgreich gepflanzt? Welche Samen sind gewachsen? Worüber kommst Du ins Schwärmen? Worauf bist Du stolz? Was half Dir aus der Resignation?“

d) Raum-Ecke 4: Segensstation: Segensworte auf Karten zum Mitnehmen in einem schönen Körbchen, Material: (<https://shop.gottesdienstinstitut.org/offene-kirche/spruchkartchen/10-spruchkarten-segen>) oder persönlicher Segen, der den Männern zugesprochen wird: „Geh mit Gottes Segen: Gott, der deine Zeit in Händen hält, segne, behüte und begleite dich, heute und immer. Amen.“ Oder es liegen Segensbändchen aus, von denen man eins aussuchen kann.

Wir lauschen einem Song von Peter Maffay „Alles im Leben hat seine Zeit“ (s. youtube.com). Wieder dienen die vier Raum-Ecken mit Stühlen für eine kleine Murnelrunde. In der Mitte liegen einige Sätze aus dem Lied – nach dem Hören folgt der Austausch: Was hat mich angesprochen oder berührt? Welche Gedanken klingen nach und an?

Alles im Leben hat seine Zeit

Zu schweigen, zu reden, allein und zu zweit.

Weinen und Lachen, Ernten und Säen, Zerstören und Bauen

Kinder, Männer und Frauen

Alles im Leben hat seine Zeit,

Verdammen, Vergeben, Freude und Leid

Verlieren und Finden, Entstehen und Vergehen

Und manchmal erblinden und dabei doch klar zu sehn

A und O, Liebe und Hass,

es gibt diesen Schlüssel für alles und jegliches Maß.

Es gibt die Treue, die Hoffnung und manchmal Versöhnung und Streit,

glaub mir, alles auf dieser Welt hat seine Zeit.

Es gibt diesen Trost und die Zuversicht,

es gibt die Sonne und im Dunkeln das Licht.

Es gibt die Hoffnung, die Leben erhellt,

es gibt den wahren König der Welt.

*A und O, Liebe und Hass,
es gibt diesen Schlüssel für alles und jegliches Maß.
Es gibt die Treue, die Hoffnung und manchmal Versöh-
nung und Streit,
glaub mir, alles auf dieser Welt hat seine Zeit.
Er ist Anfang und Ende zugleich,
er macht uns arm und unendlich reich.
Denn er ist die Kraft und die Ewigkeit
Und nur er besiegt die Zeit.
Denn er ist die Kraft und die Ewigkeit
und nur er besiegt die Zeit.
Denn nur er besiegt für alle Zeit die Zeit.
(Peter Maffay/Gregor Rottschalk)*

Austausch im Plenum

Lied: EG 592 Du schenkst
uns Zeit
oder **KAA 023**: „Meine Zeit
steht in deinen Händen“

Pflanzaktion:

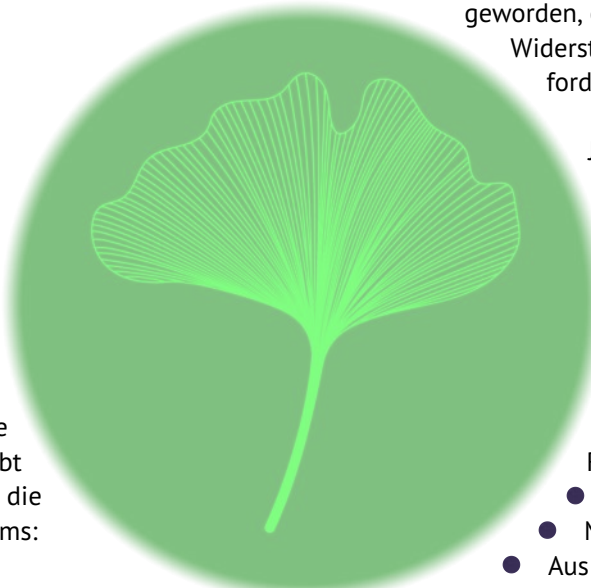
Schalen, Samen und Erde
stehen bereit. Zu Beginn gibt
es eine Einführung in die
Bedeutung des Ginkgo-Baums:

Er gilt als anspruchslos und ist resistent
gegen Krankheiten, Insektenplagen, Pilze, Feuer,
Luftverschmutzung und sogar radioaktive Strahlung.
Genau deshalb wurde er zu einem Symbol für Hoff-
nung und Lebenskraft – und damit zu einem „Resili-
enz-Spender“ gegen jede Resignation.
Ein weißes Ginkgoblatt auf grünem Grund bildet das
markante Wahrzeichen, das für das Motto der Deut-
schen Umweltstiftung steht: „Hoffnung durch
Handeln“. Denn der Ginkgo ist seit jeher ein Symbol
der Hoffnung, der Freundschaft, der Anpassungs-
fähigkeit, ja der Unbesiegbarkeit. Er gilt als Mittler
zwischen Vergangenheit und Gegenwart, Orient und
Okzident, Geist und Natur. Charles Darwin bezeich-
nete ihn als „lebendes Fossil“. Der Fächerblattbaum
wird bis zu 40 Meter hoch, erreicht einen Umfang
von 10 oder gar 16 Metern. Ein Alter von mehr als
1000 Jahren ist für ihn keine Seltenheit, im Reich
der Mitte existieren sogar noch Exemplare, die 4000
Jahre alt sind. Der Ginkgo kann damit als der älteste
Baum der Welt gelten, er ist der Urvater aller Bäume.
Botaniker gehen davon aus, dass der Ginkgo bereits
über 300 Millionen Jahre alt ist. Er starb während
der Eiszeit in Europa aus und rettete sich in das wär-

mere Asien, wo er überlebte – Zeichen seiner extre-
men Anpassungsfähigkeit.

Neben Anwendungsfeldern in der traditionellen chi-
nesischen Medizin, der Homöopathie, der asiati-
schen Volksmedizin und der modernen Pflanzenheil-
kunde werden Ginkgonüsse bei Husten, Asthma und
Nervosität verwendet, Ginkgoblätter finden bei
Asthma, Bluthochdruck, Ohrensausen und Angina
pectoris ihre Anwendung. Allgemein anerkannt ist
die durchblutungsfördernde Wirkung. Der Ginkgo ist
mittlerweile die am meisten verwendete Arznei-
pflanze überhaupt.

Der Ginkgo ist damit zu einem globalen Symbol
geworden, ein „Weltbaum“, der mit seiner Kraft und
Widerstandsfähigkeit allen bisherigen Heraus-
forderungen erfolgreich begegnet ist.



Jeder Mann bekommt einen Pflanzbe-
hälter, Erde und Samen und pflanzt
einen eigenen Baum, den er mit nach
Hause nimmt. Auf Ginkgo-Blättern,
die auf Papier ausgedruckt wurden
und in der Mitte liegen, schreiben die
Männer einen Satz, der für sie an die-
sem Abend wichtig geworden ist. Die
Blätter werden an einen Holzstamm im
Raum geheftet:

- Mir macht Hoffnung, dass ...
- Mein Handeln soll bestimmt sein von ...
- Aus der Resignation hilft mir ...
- In Zeiten der Resignation hoffe ich auf ...

Segen zum Abschied:

Guter Gott,
Sekunden, Minuten, Stunden, Wochen, Monate,
Jahre – du schenkst sie uns.
Spielen und arbeiten, träumen und hellwach sein,
sich anstrengen und einfach mal nichts tun,
nichts denken, nichts planen –
immer wieder anders ist unser Leben.
Gott, wir danken dir dafür.
Begleite uns in jedem Augenblick.
Stärke uns.
Segne uns jetzt und zu jeder Zeit.
Amen.

Lied: Am Schluss würde der Kanon passen: **EG 697**
„Meine Hoffnung und meine Freude“. Ein zu Ernte-
dank gern gesungenes Lied ist: **EG 508** „Wir pflügen
und wir streuen“. Gut zu singen sind **KAA Nr. 024** „Da
wohnt ein Sehnen tief in uns“ und zum Thema Zeit
der Song **KAA Nr. 008** „Es kommt die Zeit“.

GÜNTER KUSCH, RALF SCHLENKER

Wege zu Sehnsuchtsorten

IDEEN, UM GEMEINSAM AUF ENTDECKUNGSREISEN ZU GEHEN

Wie man die Wege aus der Resignation finden kann, dazu kann jeder Ratschläge geben. Aber auch Ratschläge sind Schläge, wenn sie nicht mit den eigenen Erfahrungen und Erlebnissen sich zusammenfinden. Doch vielleicht ist schon viel damit getan, einen eigenen Startpunkt zu finden. Einen Ort, der mir meine Sehnsüchte widerspiegelt, eben „Wachstumsorte“ der anderen Art, die Ziel und Ausgangspunkt in unserem Leben sein können oder uns einfach nur guttun.

Einfach mal machen und dann erst im Anschluss über das Erlebte ins Gespräch kommen!

Dieser Beitrag soll ermuntern, einfach mal loszuziehen und Sehnsuchtsorte zu suchen, zu finden, zu entdecken und für sich zu entschlüsseln.

Wege aus der Resignation lassen sich vielleicht einfach entdecken, und auf jeden Fall lohnt sich immer wieder eine neue Perspektive oder ein anderer Blickwinkel. Und so habe ich einige Anregungen hier zusammengestellt. Das ist kein erprobtes Modell, das sich einfach eins zu eins umsetzen lässt. Doch das versteht sich am Ende von selbst, dass keiner vorher wissen kann welche Entdeckungen ihr machen werdet.

Am Anfang stand auch eine Idee: „Pflanzen hat seine Zeit ...“ Warum wurde gerade das Pflanzen für das Motto ausgewählt? Vielleicht, weil man beim Pflanzen schon einen Plan, zumindest eine Vision oder einen Traum hat, wie der Garten einmal aussehen soll. Aber ob das auch immer so aufgeht, wie man es sich wünscht, ist von vielem abhängig – eben wie im echten Leben.

Pflanzen hat seine Zeit ... Keine Angst dieser Beitrag will euch nicht zu Landschaftsgärtnern machen, aber vielleicht die Faszination nutzen, die von solchen Gärten und Parks ausgehen. Da ich im westlichen Havelland beheimatet bin, wären die Gärten und Parks in Potsdam (Sanssouci, Neuer Garten, Babelsberg), aber auch in Wörlitz, Cottbus und Bad Muskau genannt. In Eurer Nähe finden sich zwischen Schleswig und Bodensee mit Sicherheit ähnliche Ziele.

Aber auch eine zweite Idee war bei den Vorbereitun-

gen entstanden: Wie wurde die zweite Idee geboren?

Manche Friedhöfe sind wirklich trostlos. Allenfalls sind es Orte des Gedenkens an die Angehörigen, Freunde, oder Nachbarn. Darüber hinaus würde man diese Orte nie aufsuchen oder in ihnen sogar nie länger als nötig verweilen. Doch es gibt auch schön angelegte Friedhöfe, die gerne einen Vorgeschmack geben wollen auf den Garten Eden oder das himmlische Paradies. In vielen Städten gibt es einen historischen Friedhof. So manche verwunschene Ecke oder mancher verträumte Winkel hat schon etwas, das auf mich wie ein Sehnsuchtsort wirken kann.

Wenn der Park (Friedhof) hier um die Ecke schon einen Vorgeschmack gibt, dann findet sich doch bestimmt woanders erst recht ein Garten, ein Park, eine Landschaft oder eine Gegend, wo man sich gerne einfindet. Ein Uferweg zwischen Bäumen am See oder an der See entlang, der immer wieder neue Perspektiven eröffnet.

Vorbereitung für sich oder in einem Vorbereitungsteam

Was wäre für mich ein Sehnsuchtsort? Eine Frage, der man auch schon in der kühleren Jahreszeit nachgehen kann, aus dem Gedächtnis, anhand von Urlaubsfotos oder anderen Erinnerungen. Man darf sich auch in Büchern Inspiration holen, z. B.:

- „Das Quiz der 100 Sehnsuchtsorte“
- D. Weichman: „Der verrückte Reiseführer Deutschland“ 1 + 2

Es ist auch denkbar, im Februar/März einen Abend mit der Männergruppe zu gestalten. Jeder bringt ein Foto oder ein Erinnerungsstück mit zu Fragen wie: Was ist dein Sehnsuchtsort? Wo fühle ich mich wohl? Wohin zieht es mich immer wieder? Wo will ich einmal unbedingt hin?



Der Ausflug oder die Fahrt:

Und dann organisiert als Vorbereitungsteam zusammen oder mit der ganzen Gruppe eine Fahrt! Wenn nicht an einem Wochenende, dann wenigstens an einem Sonabend. Und besucht gemeinsam einen Landschaftspark, einen See oder einen Platz, wo es euch besonders hinzieht oder interessant erscheint.

Unterwegs oder am Ziel ist ein mitgebrachtes Picknick zu empfehlen. Nach einer guten Mahlzeit lässt sich der Park oder die Gegend am besten erkunden.

Entscheidet vorher, ob ihr euch zu Anfang trennt oder erst ein wenig in der Gruppe auf das Gelände geht.

Lasst dann aber genügend Zeit (90-120 Minuten), in der jeder Mann für sich selbst einen Ort aussucht, der ihm gefällt. Gönnst euch die Zeit der eigenen Erkundung. Nehmt einen Block und Schreib- oder Malzeug mit, um Eindrücke in Wort oder Bild festzuhalten. Ein Fotoapparat wäre auch gut. Das Mobiltelefon machts es auch, wenn man mit dem Gerät nicht auch so viele Dinge machen könnte, die nur ablenken. Der Flugmodus kann vor Störungen von außen schützen, denn es soll Zeit für euch selbst sein.

Zu einem verabredeten Zeitpunkt trefft ihr euch wieder an einem Ort, wo man seine Eindrücke teilen kann. Vielleicht erst in kleineren Gruppen zu zweit oder zu dritt. Da erzählt es sich leichter und vielleicht auch in der nötigen Ausführlichkeit. Und man stellt in kleiner Runde auch eher eine Frage und es wird den anderen verständlicher. Es soll auch die Möglichkeit gegeben sein, seine Erlebnisse mit denen der anderen zu vergleichen und sich von ihren Gedanken anregen zu lassen. Genau dabei kommen oft die besten Einfälle und Ideen.

Erst danach würde ich vorschlagen, sich in der größeren Gruppe gegenseitig zu berichten, gemalte Bilder und Fotos zu zeigen, ein verfasstes Gedicht oder eine kleine Geschichte zu hören. Ich hoffe, ihr könnt dabei feststellen, wie vielfältig Sehnsuchtsorte aussehen und was sie alles auslösen können.

Ein solches Programm kann schon einen Tag zu einem guten Teil füllen. Vielleicht ist eine gastliche Stätte dann zum Ausklang nicht mehr weit.

Anregung: Der Draufblick

Mit einer Drohne die Welt von oben zu betrachten, ist heute kein Traum mehr. Vielleicht hat der eine oder andere in eurer Gruppe solch ein unbemanntes Fluggerät mit einer Kamera und weiß, was damit legal gemacht werden darf und was nicht. Impressionen von dem Ausflug oder der Fahrt am Zielort einzufangen unter einem ganz anderen Blickwinkel oder Dinge in eine Ansicht zu bringen, die sonst weit voneinander entfernt sind, kann schon ganz reizvoll sein. Der Nachteil ist, dass sich die Aufnahmen nicht unmittelbar zeigen lassen, sondern erst aufbereitet werden müssen. Aber für den Abend des Ausflugstages und für einen späteren Termin kann das auch einen Wiedererkennungswert haben, der manchen Eindruck wieder hervorholt.

Die kurze Variante: Eine Stadtrallye

Warum erst in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch in der Nähe liegen kann? Oder wenn es die Zeit für einen Ausflug an ein fernes Ziel nicht hat, kann man auch in der Heimatstadt oder der nächsten Stadt bleiben. Vielleicht liegt das Gute so nah, wenn man sich nur die Zeit nimmt, um es zu finden. Und schon kann man losziehen, einzeln oder in kleineren Gruppen zu zweit. Nicht mehr als drei. Welche Ecken findet ihr romantisch? Was beeindruckt euch? Malt das schönste Haus, das ihr findet oder fotografiert es kurzerhand. Welche Gaststätte, Kneipe oder Imbissbude lädt euch ein? Was ist gar nicht gelungen im Sinne von Aufenthaltsqualität? Oder wo habt ihr etwas gefunden, das danach „ruft“, von euch gestaltet zu werden? „Man müsste nur etwas ... machen und schon hätte man ...“

Es ließen sich auch Aufgaben verteilen, um mit der Bevölkerung dort in Kontakt zu kommen. Vielleicht kennen sie das schönste Eckchen in ihrem Städtchen. Vielleicht bleibt es nicht nur bei einem Interview mit den Einheimischen, sondern man findet Situationen, in denen man jemanden helfen kann. Oder es lassen sich andere Abenteuer auf diese Weise erleben. Und nach einer festgelegten Zeit kommt man an einem Punkt zusammen und teilt miteinander das Erlebte. Die Fotos helfen dabei vielleicht.

JENS GREULICH

Was in Krisen hilft

IMPULSE FÜR GESPRÄCHE UNTER MÄNNERN

Christoph, 57 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder, war ein erfolgreicher Wissenschaftler im Umweltbereich, als ihn ein Herzinfarkt von jetzt auf gleich traf. Völlig unerwartet streckte es ihn auf dem Rad nieder, mit dem er gerade unterwegs war. Er hatte Glück im Unglück, Passanten reagierten schnell und alarmierten den Rettungswagen, dessen Besatzung ihn umgehend versorgte und ins Krankenhaus fuhr. Dort wurde er ins künstliche Koma versetzt, das nach kurzer Zeit beendet werden konnte. In der anschließenden Reha hat er sich relativ schnell berappelt und ein Urlaub machte Hoffnung, dass dieser Schicksalsschlag glimpflich abgelaufen sein könnte. Doch dann setzte ein Blutgerinnsel ein, das zu einer teilweisen Erblindung eines Auges führte. Dieser zweite „Nackenschlag“ hat ihn endgültig umgehauen. Im Gespräch ringt er um Fassung. Das war zu viel und er musste sich eingestehen, dass ihn diese Situation überforderte. Eine handfeste Lebenskrise. Das passte nicht in seine bisherige Sicht auf das Leben.

So erlebte ich es in einer Beratungssituation.

Selbstverständlich kann man solche Ereignisse nicht einplanen oder sich mit ein paar Tricks darauf vorbereiten. Sie treffen einen in der Regel unvorbereitet. Aber die Frage ist: Gibt es etwas, das einem hilft oder helfen kann, solchen Situationen zu begegnen, und was ist nach so einem Ereignis zu tun?

Geschützte Räume

Christoph hat psychotherapeutische Begleitung erhalten, aber das reichte ihm nicht oder noch nicht. Er kam in die Beratungsstelle, weil er meinte, mehr Unterstützung zu benötigen. Er suchte also den Austausch, um mit einem Unbeteiligten darüber nachzudenken, was ihn so umgehauen hat. Nicht das Ganze in sich reinfressen, nicht versuchen, alles mit sich selbst auszumachen! Vielleicht ist das das Wichtigste, was gerade Männer sich klarmachen sollten. Was ich mit mir selbst versuche auszumachen, unterliegt viel stärker den inneren nicht beeinflussbaren psychischen Prozessen. Was ich offen mache, kann ich besser bearbeiten. Die Chance, es „in den Griff“ zu bekommen, ist größer, wenn ich das Thema nach außen bringe. Also reden, reden, reden.

Da hilft es, wenn man schon vorher Freundschaften

gepflegt hat. Menschen, die dann in der belastenden Situation da sind und einen begleiten und helfen, sich der Krise zu stellen; sie anzuschauen, ihr nicht auszuweichen, sie zu bejahen und anzunehmen. Wenn Freunde nicht vorhanden sind, was bei vielen Männern, die in die Beratung kommen, der Fall ist, dann ist der Gang zu einer Beratungsstelle oft der erste und einzige Schritt, sich dem eigenen Thema zu stellen. Leider ist es oft der Fall, dass Männer wenig Wert auf soziale Kontakte legen.

Männer brauchen geschützte Räume, um über ihre Krisen reden zu können, denn noch immer gibt es die Rollenerwartung an die Männer, dass sie ihre Probleme selbst regeln bzw. lieber verdrängen als sie zu thematisieren. (Das wird von außen an uns Männer herangetragen, aber auch in uns sind diese Bilder vorhanden. Das verändert sich nur langsam.) Da braucht es zunächst einmal einen Raum, in dem das ohne äußere Erwartungen möglich ist. Ob das der Freund ist, dem ich vertrauen kann, die Partnerin oder Profis in der Beratungsstelle spielt letztlich keine Rolle. Wichtig ist, sich darauf einzulassen und neue (ungewohnte) Wege auszuprobieren.

Annehmen, Zuversicht, Erinnern

Nach diesen einführenden Gedanken stellt sich die Frage, was uns in einer Krise konkret hilft.

Der erste Schritt ist, die *Situation zu akzeptieren*. Wobei es zunächst völlig normal und verständlich ist, sich gegen die Schmerzen zu wehren, Widerstand zu entwickeln, enttäuscht zu sein, dagegen anzukämpfen. Doch wenn ich darüber hinweg kommen will, braucht es die Anerkennung. Die Realität auch in ihrer Schwere wahrzunehmen und zu akzeptieren. Je mehr wir mit dem Schicksal hadern, umso länger dauert es, aus der Krise herauszukommen.

Weiter ist es hilfreich, sich *Zuversicht zurückzuholen*. Sich klar zu machen, dass das Leben weiter geht. Wer sich sagt: da komme ich nie raus, wird es wahrscheinlich auch nicht schaffen. Wer aber eine Haltung entwickelt, die davon ausgeht, dass ich immer eine Lösung gefunden habe oder dass es immer irgendwie weitergeht, wird auch Wege finden, mit der Krise fertig zu werden.

Damit einher geht das *Erinnern an die Vergangenheit*. Wie habe ich früher Krisen überwunden? Was hat mir geholfen? Es gibt niemanden, der nicht schon Herausforderungen bewältigt hat. Das kann man sich ins Gedächtnis rufen und sich klar machen, dass dies auch in der aktuellen Situation helfen könnte.

Reden Sie mit Freunden oder anderen Vertrauten! Wenn das nicht möglich ist, kann man die Gedanken in einem Tagebuch aufschreiben und auf diese Weise klären und ordnen. Wir können Bücher zu Hilfe nehmen, die uns neue Perspektiven eröffnen, Biografien oder Ratgeber. Sie bieten vielleicht neue Sichtweisen und machen Mut, mit der Krise umzugehen.

Die Gegenwart ist die einzige Zeit, die wir gestalten können. Konzentrieren Sie sich auf *überschaubare Zeiträume*. Wozu habe ich heute die Kraft? Was kann ich heute angehen? Weg von dem Gedanken: Wie lange muss ich den Schmerz aushalten?

Aus der Krise lernen

Am Ende steht dann vielleicht die Frage: Was kann ich *aus dieser Krise lernen*? Sobald Sie der Krise einen Sinn für Ihr Leben geben, fühlen Sie sich nicht mehr als ihr Opfer und erlangen eine neue Lebensperspektive. Suchen Sie also bewusst nach dem Positiven, das diese Krise für Ihr weiteres Leben haben könnte.

Eine andere Möglichkeit, eine Krise zu bewältigen, ist es, männerspezifische Seminare zu besuchen, um in einer geschützten und anonymen Gruppe über seine Gefühle zu reden und die Erfahrung des Verstandenwerdens zu machen. So haben wir – zwei Berater aus Beratungsstellen – vor einiger Zeit einen Kurs zum Thema „Zwischen Macht und Ohnmacht – Männer in Trennungssituationen“ angeboten. Sechs Abende zu zwei Stunden. Nach einer Themensammlung wurden diese in einer gemeinsamen Runde gewichtet und für die weiteren Abende festgelegt. Vom Thema „Ohnmacht“ ging es bis hin zur Wahrnehmung der eigenen Bedürftigkeit.

Bleibt die Frage: Ist es möglich, sich auf eine Krise vorzubereiten? Dass man nicht in ein Loch fällt? Also eine Haltung zum Leben entwickeln, die vielleicht hilft oder besser gesagt die Chance vergrößert, nicht zu verzweifeln.

Viktor Frankl, der mehrere KZ überlebt hat und viele Familienmitglieder dort verloren hat, schrieb: „Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod. Sie alle lassen sich vom Leben nicht abtrennen, ohne dessen Sinn nachgerade zu zerstören. Not und Tod, das Schicksal und das Leiden vom Leben abzulösen, hieße dem Leben die Gestalt, die Form nehmen. Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt.“ (Ärztliche Seelsorge, S. 118) Im weiteren Verlauf seines Lebens entwickelte er als Psychiater die Logotherapie, die die Sinnfrage in den Mittelpunkt stellte.

Eine andere Möglichkeit ist es, sich der Meditation zu widmen. Hier muss man vorsichtig sein, weil heute vieles unter diesem Begriff angeboten wird. Ich möchte den Blick auf zwei Formen der Meditation lenken: das sog. Herzensgebet oder die christliche Form der Zen-Meditation. Zu beiden gibt es Einführungen in Klöstern oder auch evangelischen „Häusern der Stille“. Der Sinn liegt nicht darin, ein Wellnessprogramm durchzuführen und sich nachher fitter zu fühlen, sondern es geht hier um einen Erkenntnisweg. In der Meditation sich wahrzunehmen. Die Unverfügbarkeit des Lebens zu erkennen, das Eingebunden sein des Menschen in die Schöpfung. Den Wert des Lebens zu entdecken und diese Sichtweise einzuüben. Das könnte dann ein tragfähiges Fundament sein, auf dem Krisen angenommen und bewältigt werden können

JÜRGEN RAMS

Was Wachstum fördern kann

EIN VORSCHLAG ZUM AUSTAUSCH ÜBER MÄNNLICHE SEXUALITÄT(EN)

In den letzten 40 Jahren ist ein völlig neues Verhältnis zu gleichgeschlechtlicher Sexualität herangewachsen. Vielen ist nicht mehr bewusst, dass bis 1969 auch unter Beteiligung der Kirchen sexuelle Handlungen unter erwachsenen Männern mit Gefängnis bestraft wurden. Den historischen Hintergrund gilt es weiter aufzuarbeiten, da vieles bis heute nachwirkt – auch bei heterosexuellen Menschen. Durch den Ausschluss von öffentlicher Legitimität entwickelten Schwule eine Gegenöffentlichkeit bzw. Subkultur, um sich gegenseitig zu stärken und ihre Bedürfnisse zu entfalten.

Befreit von Konventionen des „Normalen“ schufen sie Orte, wo ihre Sexualität als Quelle der Lust, der Freude und des Glücks trotz aller Widrigkeiten gedeihen konnte. Spezifisches Merkmal ist dabei die Trennung zwischen Sex und Liebe im Kontext der schwulen Subkultur. Es findet sich auch in den vielen sexuell offenen Lebenspartnerschaften Schwuler, die ihre Ehe nicht mit Monogamie gleichsetzen. Betrachtet man die Verteilung der Geschlechter auf heterosexuellen Dating-Portalen mag das aber auch ein generelles Merkmal „männlicher Sexualität“ sein. Zu dieser Offenheit für neue Erfahrungen zitiere ich den Sexualpädagogen Karlheinz Vaitl – leicht gekürzt:

Sexuelle Lebenskunst bedeutet, offen zu sein für das Viele, was möglich ist an Entwicklung, Begegnung und Lust, aber gleichzeitig im engen, freundschaftlichen Kontakt zu bleiben mit dem vielleicht Wenigen, was gerade da ist (in der Partnerschaft). Damit aber nicht in einem resignativen Sinne zufrieden zu sein, sondern in einem Annehmen und differenzierten Genießen dessen, was der Augenblick bietet, ohne die Chance der Weiterentwicklung aus den Augen zu verlieren ... Deshalb gibt es auch keine Lösung, die allgemeingültig ist für immer und alle. Es bleibt bei der kreativen Übung darin, alle jeweils gegebenen Möglichkeiten und Begrenzungen mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen unter einen Hut zu bringen.

Diese Offenheit bei schwulen Paaren wurde auch dadurch gefördert, dass Schwule früher diverse sexuelle Erfahrungen machten, bevor sie sich ihr Schwulsein eingestanden – und damit die Voraussetzung für z. B. eine Lebenspartnerschaft schufen. Ob das so bleibt, ist offen, da Schwulsein heute „legitim“

geworden ist. Sich Geschichten vom Coming out zu erzählen, ist aber nach wie vor zentrales Element der Begegnung unter Schwulen.

Es bleibt die Frage, ob heterosexuelle Männer etwas übernehmen könnten aus dem „schwulen Kosmos“. Könnte ein ähnlich offenes Sprechen über sexuelle Erfahrungen auch unter „Heteros“ gedeihen?

Ich meine ja. So wie die Ausläufer von Pflanzen neu angesiedelt werden, könnten die unter Schwulen entstandenen Formen sexueller Kommunikation in die Heterowelt verpflanzt werden, um dort zu eigenen Gewächsen mann-weiblicher Begegnung zu werden. Ein erster Schritt ist, die „sexuelle Lebenskunst“ zum Thema unter Männern zu machen. Dazu müssen Männer über ihre Sexualität wertschätzend ins Gespräch kommen. Was bei Schwulen das Coming out ist, kann in diesen Gesprächen das „erste Mal“ sein, ein Türöffner, den jeder sexuell aktive Mann erlebt hat. Das Thema vermeidet dabei gleichzeitig, dass sich eine „Erfolgsgeschichte“ an die andere reiht. Entlastung und Offenheit entsteht ja gerade, wenn auch die Schwierigkeiten und das Unvollendete ausgesprochen werden.

Viele Vorbereitungen braucht so eine Gesprächsrunde nicht.

- Gut wäre ein angenehmer Ort wie z. B. ein Kamin oder ein Lagerfeuer im Sommer.
- Hilfreich ist auch, wenn im Vorfeld abgesprochen wird, wer als Erster berichten könnte.
- Die Begrenzung des Themas auf das „erste Mal“ sorgt dafür, dass niemand zu viel Raum einnimmt.
- Umgekehrt müssen nicht alle etwas beitragen.

Meine Erfahrung ist, dass ein solcher Austausch so oder so sehr entlastend ist. Dazu trägt auch bei, dass durch die Setzung des Themas niemand aus der Gruppe dafür verantwortlich ist, dass das übliche Schweigen über Sexualität gebrochen wird. Verantwortlich für den „Tabubruch“ ist die Gesprächsleitung, die damit einen Schutzraum schafft.

- Dazu sollten zu Beginn Gesprächsregeln und v. a. Vertraulichkeit gemeinsam verabredet werden.
- An Zeit würde ich je nach Gruppengröße bis zu zwei Stunden einplanen.

Thomas Wilde

Autorenverzeichnis WERKHEFT 2025

DR. HOLGER BRANDES

Künstler, Prof. (em.) der Ev. Hochschule Dresden, Psychologe und Pädagoge, São João das Lampas (Portugal) und Oberdürenbach

WOLFGANG DRESSEL

Pastor i. R., Männerarbeit in der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Horst

JENS GREULICH

Pfarrer der Ev. Kirchengemeinde St. Marien-Andreas, Rathenow

GÜNTER KUSCH

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

FRANK QUIRING

Dipl.-Psych., rheingold.INSTITUT, Köln

PROF. DR. JÜRGEN VAN OORSCHOT

Prof. (em.) für Altes Testament der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Rangsdorf

JÜRGEN RAMS

Dipl. Sozialpädagoge, System. Psychotherapeut, Supervisor, Rheurdt

JOACHIM SCHILLING

Männerpfarrer der Ev. Landeskirche in Württemberg, Stuttgart

RALF SCHLENKER

Pfarrer, Ev. Bundespolizeiseelsorger, Rostock

HERBERT SPERBER

Pfarrer, Männerarbeit der Ev. Reformierten Kirche, Neuburg an der Donau

MARTIN TREICHEL

Landesmännerpfarrer der Ev. Kirche von Westfalen, Co-Leitung d. Fachbereichs „Frauen, Männer, Vielfalt“ im Institut für Kirche und Gesellschaft, Vorsitzender der Männerarbeit der EKD, Schwerte

ANDREAS WERTHER

Pfr. i. R., Männerarbeit der Ev.-luth. Landeskirche in Braunschweig, Goslar

THOMAS WILDE

Bildungsreferent, Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e. V., Hannover





„Pflanzen hat seine Zeit“ (Prediger 3,2) –
Wege aus der Resignation