



## Wenn es in der Krise eng wird...

... sollten wir nicht nur an Ablenkung denken. Vielleicht findest du auch die Kraft, harten Wahrheiten ins Gesicht zu schauen. Richard Rohr, Franziskanerpater in den USA, schlägt Männern vor, sich mit fünf elementaren Wahrheiten auseinander zu setzen: *Das Leben ist hart. Du bist nicht so wichtig. In deinem Leben geht es nicht um dich. Du hast nicht die Kontrolle. Du wirst sterben.*

**Das ist der „biografische Karfreitag“, dem wir nicht ausweichen sollten.**

Diese Auseinandersetzung ist kein Spaziergang, aber ein wichtiger Teil des spirituellen Weges zum „ganzen Mann“, der von seinen Schattenseiten weiß, und sie versucht anzunehmen.

**Neben den kontemplativen Zeiten, dem Alleinsein, sind auf diesem Weg Gespräche wichtig. Mit einem Freund, einem Berater, einem Seelsorger.**

Die kann man am Telefon führen, oder besser noch auf einem Spaziergang zu zweit – auf Distanz. Jetzt ist vielleicht Zeit dafür...

Seelsorger findest du bei Bedarf über die Kirchengemeinde, Berater über die Psychologischen Beratungsstellen der Caritas, auch wir in der Männerarbeit helfen da gerne weiter, und am besten ist natürlich ein Freund und Wegbegleiter auf Augenhöhe – und Gegenseitigkeit.

**Christian Kindler oder Tilman Kugler erreicht Ihr telefonisch Mo–Do 10:00–12:00 Uhr und per mail: [chkindler@bo.drs.de](mailto:chkindler@bo.drs.de) und [tkugler@bo.drs.de](mailto:tkugler@bo.drs.de).**

## Brüderwochenende Schöntal

**Ein Intensiv-Wochenende zum Thema großer Bruder/kleiner Bruder für Männer von Freitag, 29.05. - Sonntag, 31.05.2020, im Bildungshaus Kloster Schöntal mit Leonhard Fromm (Gestalttherapeut und Männer-Coach)**

Keine Beziehung im Leben dauert so lange wie die zu den Geschwistern. Beim "Brüder-Workshop" geht es um Geschwisterkonstellationen und deren biographische Bedeutung. Auch Männer, die "Einzelkinder" sind, sind willkommen.

**Information und Anmeldung auf der Homepage vom Fachbereich Männer**

## „Hallo Opa!“ -

**Wochenendseminar für (werdende) Großväter. Freitag, 26.06.20, 18:00 Uhr – Samstag 27.06.20, 17:30 Uhr, im Jugend- und Tagungshaus, Wernau**

Für Männer, die Opa wurden oder werden, beginnt eine spannende Lebensphase! Großväter müssen ihren Platz im Generationen-System neu finden - das ist eine Herausforderung. Das Seminarangebot ermutigt Männer, jenseits aller Klischees nach einer stimmigen eigenen Ausgestaltung der neuen Rolle und Aufgabe im System „Familie“ zu suchen.

**Anmeldung, möglichst bis 01.06.20: Fachbereich Männer der Diözese**

**Kontakt/Impressum: Bischöfliches Ordinariat - Kirche und Gesellschaft, Fachbereich Männer**  
Postanschrift: Postfach 70 01 37, 70571 Stuttgart  
Besucheradresse: Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart  
Telefon 0711 9791 1090 | E-Mail: [Maenner@bo.drs.de](mailto:Maenner@bo.drs.de)  
Web: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/Maenner>



MÄNNERnetzwerk



Info-Brief Nr. 13  
April 2020

Liebe Männer, liebe Akteure in der Männerarbeit,

**so eine Situation hat sich wohl keiner vorstellen können:** Das gesellschaftliche Leben wird zur Eindämmung der Pandemie „heruntergefahren“, „social distance“ wird zu einem Gebot der Stunde, Gesundheitssysteme geraten an ihre Grenzen. Wir erleben Ausgangsbeschränkungen und Grenzschließungen, wie wir sie bisher nur von totalitären Staaten kannten, und wir sehen, wie im Handumdrehen aberwitzige Milliardenbeträge mobilisiert werden, um der Lage medizinisch, wirtschaftlich und sozial Herr zu werden. Und auch in der Kirche geschieht bisher Udenkbares: keine Gottesdienste, keine Hochzeiten, keine Erstkommunionen, kein gemeinsames Osterfest!

Ist die **Corona-Krise eine Art Fastenzeit**, um über das nachzudenken, was bisher immer groß und wichtig erschien? Eine Besinnung auf das Wesentliche? Aber was ist mit Ostern? Können wir auch allein oder nur im ganz kleinen Kreis mitten in der Krise die Auferstehung und das neue Leben feiern? Wie das gehen könnte, wie trotz allem die Zuversicht im Herzen lebendig bleiben kann, dazu hat Tilman Kugler eine Idee: Ostermorgen im Wald!

Mitte März wurde auch die Fußball-Europameisterschaft abgesagt. Bundestrainer Jogi Löw äußerte sich dazu in der Zeitung, sprach dabei aber vor allem vom Zustand der Welt, die, wie Löw es nennt, einen **„kollektiven Burnout erlebt“**. Christian Kindler nimmt den Gedanken auf und macht einen Vorschlag, wie gerade wir Männer mit dieser auch emotional belastenden Krise umgehen können: **Männer, ruft jetzt Euren besten Freund an** und spricht mit ihm darüber, was Euch bewegt! **Ein offenes Gespräch von Mann zu Mann hilft** aus der einsamen Verstrickung in die eigenen Ängste und kann der depressiven Verstimmung vorbeugen. Das ist besonders wichtig, wenn wir uns, bedingt durch Homeoffice, Schulschließungen und „social distance“, viel mehr im engen familiären Kontext bewegen müssen.

Wir hoffen, dass wir mit unserem Info-Brief **Mut zur Eigeninitiative** machen und anregen können, soziale **Kontakte gerade jetzt kreativ zu ermöglichen**. Schauen wir auf die **Emmaus-Jünger**, die sich in der Krise zu zweit auf den Weg machen (mit etwas Abstand ginge das auch in diesem Jahr), und dabei erfahren, dass der auferstandenen Christus mit ihnen geht, auch wenn das zunächst nicht erkennbar ist. **Am Ende ist Auferstehung möglich!**

**Bleibt alle gesund und gelassen!**

Herzlich: Tilman Kugler und Christian Kindler für das Team der Männerarbeit



## Wie erwachsen sind wir in unserer Spiritualität?

### Fastenzeit und Ostern im Zeichen der Corona-Pandemie

In diesen Tagen, in denen „alles anders“ geworden scheint, sind spirituelle Kompetenzen gefragt: Fähigkeiten, das Dasein anzunehmen, wie es ist, und die Sinndimensionen zu ertasten, die im Hier und Jetzt verborgen sind – oder offenbar werden. In den unausweichlichen Härten ebenso, wie in den neuen Möglichkeiten. Spiritualität hat eine aktive, soziale Seite (viel Zeit mit der Familie; Nachbarn und Alte unterstützen; Ansteckungsgefahren mindern; Kontakte auf Distanz pflegen usw.) und eine kontemplative Seite. Über die kontemplative Seite möchte Tilman hier angesichts der Fasten- und Osterzeit nachdenken.

#### Was war das für eine Fastenzeit?!

In der Faschenswoche waren viele von uns noch unbeschwert im Skiurlaub in den Alpen. Corona schien noch weit weg, und das Problem anderer zu sein. Was seither um uns herum und mit uns geschehen ist, habt Ihr alle miterlebt. Jeder etwas anders: Rentner anders als Berufstätige, Männer mir Vorerkrankungen – zumal ältere – anders als Gesunde, Väter mit schulpflichtigen Kindern anders als die, deren Kinder schon groß sind, Krankenpfleger anders als Mitarbeiter im Hotel- und Gastgewerbe, Selbständige anders als Angestellte, Unternehmer anders als Beamte.

**Heute, wenn ich diesen Artikel schreibe, ist mein Kalender leergefegt.** Alle, aber wirklich alle Termine, ob dienstlich, privat oder familiär, sind abgesagt. Besuche innerhalb der Familie haben wir auf ein Minimum – Betreuung von Enkeln, wenn deren Eltern einen Engpass haben, Einkäufe für einen Sohn mit Familie

in vorsorglicher Quarantäne – reduziert. Freunde treffe ich kaum noch, und wenn, dann zum Spazierengehen oder Wandern. Gottesdienste fallen aus. Einschließlich Ostern. Diesen, von Tag zu Tag wachsenden, notwendigen Verzicht konnte und kann ich, so unerwartet er kam, immer noch ganz gut im Lichte der Fastenzeit, in der ich mich befinde, annehmen. Das Absagen von Veranstaltungen, die ich mit anderen und Herzblut vorbereitet hatte, z.B. der Stuttgarter Männertag, der Ausfall von Veranstaltungen und Treffen, auf die ich mich gefreut hatte, das Schließen von Kinos, Gaststätten, Fußballstadien – alles o.k. Nicht ganz leicht, aber o.k.

**Wenn's gut geht, bringt uns diese Krise – ganz im Sinne einer Umkehr – auch zum Nachdenken:** Über unseren selbstverständlichen Wohlstand, über Egoismus und Gemeinwohl (Stichwort: Klopapier), über Gerechtigkeit (Stichwort: Arbeitsplatzverluste), über Freiheiten und über Grenzen (Stichwort: Ressourcenverbrauch), über unsere gemeinsamen Work-Life-Balancen (Stichwort: wohltuende Entschleunigung), und über den Stellenwert des gewinnorientierten Geschäftslebens in unserem sozialen Miteinander. Das passt zur Fastenzeit.



Foto: Photocase

#### Und was wird aus Ostern?

Ostern ohne Osternachtsfeier, ohne Feuer, ohne feierlichem Einzug des Osterlichts in die noch dunkle Kirche, ... ohne Schöpfungsgeschichte, Exoduserzählung bei zunehmendem Tageslicht, ohne das Evangelium vom leeren Grab und „Christus ist erstanden“ – ohne die Feier dieser Liturgie am Tagesanbruch und der Osterfreude in einer Gemeinschaft? – Wie soll das bitte gehen?

Das weiß ich jetzt auch nicht. Aber es entsteht gerade eine Idee vor meinem inneren Auge:

**Ich steh früh am Ostermorgen, noch in der Dunkelheit, auf, und mache mich auf den Weg nach draußen.** Im Rucksack ein bisschen Holz, eine Kerze und eine Bibel. Ich geh im Dunkeln bis zu einer Feuerstelle in der Nähe. Unterwegs lasse ich in meinen Gedanken nochmal **Raum für alles Dunkle** in meinem Leben, im Miteinander unserer Gesellschaft, und auf unserem bedrohten Planeten Erde...

#### Wenn es an der Zeit ist, mache ich ein kleines Feuer

und schenke dem wachsenden Licht und der aufkommenden Wärme meine Aufmerksamkeit. Um mich herum, in dem noch lichten Frühlingswald wird es langsam Tag. Auch die Vögel haben schon begonnen zu singen...

Dann entzünde ich die Kerze an dem Feuer – vielleicht habe ich sie am Vortag als Osterkerze verziert –, nehme meine Bibel **und lese die Botschaft vom leeren Grab, von der Auferstehung Christi**, die uns frühe Christen vor fast 2000 Jahren aufgeschrieben haben...

Was mir dann, nach diesem Weg durchs Dunkel, nach dem Feuer und dem Licht im anbrechenden Morgen, und nach der Lektüre der Auferstehungsbotschaft durch Herz und Sinn geht, fasse ich in ein Gebet, vielleicht auch in eine Geste, eine Haltung,. Und ich beziehe meine Nächsten und die ganze Erde (urbi et orbi) in das Gebet ein.

**Im Vertrauen darauf: Gott ist mit uns.**

Und zuhause gibt es dann ein feines Osterfrühstück!

## Ruf mal deinen besten Freund an. Wahrscheinlich ist er auch gerade daheim!

Mitte März war klar, dass nicht nur die Bundesliga, sondern auch die Europameisterschaft wegen der Corona-Pandemie verschoben werden müssen. Das gab Bundestrainer Jogi Löw bekannt. Er sprach angesichts der Corona-Krise in einem engagierten Statement von einem „kollektiven Burnout“, der uns die Grenzen unserer Möglichkeiten aufzeigt. Wie kommt man da durch und was kann die Gesellschaft daraus lernen? Löw meint, Solidarität, Empathie und Besinnung auf das Wesentliche: Familien, Freunde und der Respekt füreinander. Christian Kindler fragt, wie das für Männer in der gegenwärtigen Situation konkret werden kann. Sein Vorschlag: Ruf in den nächsten Tagen deinen besten Freund an! Wahrscheinlich ist er gerade auch daheim!

Zur Eindämmung des Virus werden gerade alle Geselligkeiten, Geschäftigkeiten und Lustbarkeiten „heruntergefahren“ und abgesagt. Im März auch die Europameisterschaft. Im Sportteil der Stuttgarter Zeitung vom 19.3. sprach Bundestrainer Löw in diesem Zusammenhang davon, dass die **Welt gerade „ein kollektives Burnout“** erlebe: „Die Erde scheint sich ein bisschen zu wehren gegen den Menschen, der immer denkt, dass er alles kann und alles weiß“, zitiert die Zeitung Löw, den an diesem Tag die gesellschaftliche Verfassung mehr bewegte als die abgesagte EM. Sein Satz hat mich auch deshalb berührt, weil ich mir aus eigener Erfahrung und aus Gesprächen mit vielen Männern unter „Burnout“ etwas vorstellen kann.

„Burnout“, „ausgebrannt“, das beschreibt das Gefühl, nichts mehr machen zu können, überrollt zu werden von äußeren und inneren Anforderungen, denen ich nicht mehr standhalten kann. Alles scheint einem über den Kopf zu wachsen, und gleichzeitig zieht die Angst einem den Boden unter den Füßen weg. **Wer in einen „Burnout“ gerät, findet sich wie in einem Strudel:** Je mehr ich mich mühe herauszukommen, desto aussichtsloser wird meine Lage und desto größer wird das Gefühl: Ich schaff es nicht mehr und ich kann nichts machen. Die Psychologie spricht von einer „depressiven Episode“. Sie geht vorüber, aber das kann sich der Betroffene, dem alles zu viel geworden ist, gerade überhaupt nicht vorstellen.

Löw verbindet dieses „zu viel“ mit einem Appell zur Mäßigung im Kapitalismuskonzept und zu mehr Empathie: „Machtgier, Profit und Rekorde“ hätten bisher immer im Vordergrund gestanden, sagt er: „Das Tempo, das wir vorgegeben haben, war nicht mehr zu toppen“. Waren die Krisen der Welt bisher meist weit weg von uns – Ebola in Afrika, wochenlange Waldbrände in Australien – haben wir mit Corona etwas, das uns und alle Menschen betrifft **und „nichts ist mehr, wie es vorher war“**. Alle stecken in dieser globalen depressiven Episode, keiner weiß, wie es ausgehen wird. Das kennzeichnet eine wirklich existentielle Krise.

Aber gerade in der existenziellen Krise bietet sich die Chance, zu erfahren, was wirklich zählt. **Für Löw sind das: „Freunde, Familie und der Respekt füreinander.“** Seine Konsequenz: Natürlich sollen wir uns an die Regeln und Vorsichtsmaßnahmen halten und soziale Kontakte vermeiden, um die Infektionsrate zu senken. Das ist ein Gebot des Respekts, gerade für die Schwächeren. Gleichzeitig rufen Löw und mit ihm die Spieler der Nationalmannschaft dazu auf, „zu helfen, wo auch immer es geht“. Das Team um Manuel Neuer spendet für soziale Zwecke und fordert auch die Fans dazu auf. „Wir müssen in solchen Zeiten aufeinander schauen“, wird Neuer zitiert. Helfen, das heißt Solidarität und Empathie besonders in Zeiten, in denen „social distance“ das Gebot der Stunde ist.

Das geht nicht nur mit Geld – von dem die Kicker genügend haben. Gerade bilden sich viele **kreative Initiativen, um denen zu helfen, die sozial in schwierigen Situationen geraten sind:** Einkaufs-Service, Sport-Tipps per YouTube oder auch digitale Bildungsangebote für Kinder und Erwachsene. Sich für Andere engagieren ist ein Weg, mit den eigenen Ängsten und der oft auch emotional überfordernden Situation klarzukommen. Und natürlich hilft meistens auch ein Gespräch – gerade auch für uns Männer!

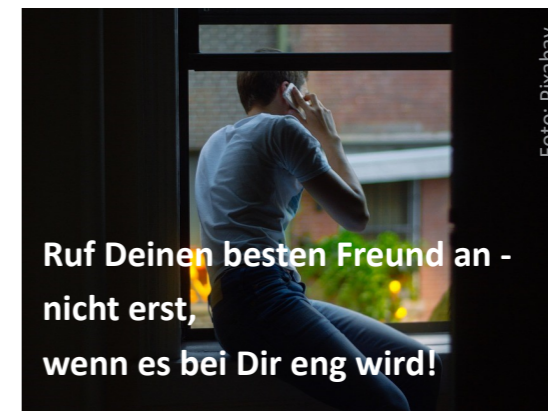


Foto: Pixabay

#### Warum also nicht jetzt zum Telefon greifen, den besten

**Freund oder den Bruder anrufen** und von Mann zu Mann über das sprechen, was uns wirklich bewegt: wie geht es dir jetzt? Was sind gerade deine Gefühle? Wie gehst Du kreativ und sozial mit der gegenwärtigen Situation um – daheim, im Beruf, in deiner Beziehung, mit deinen Kindern, ...?

Der Bundestrainer will jetzt mit dem Team Kontakt aufnehmen und ihnen Zeit geben, Enttäuschungen und Verletzungen gründlich auszukurieren. Das sollten wir auch! **Als Männer könnten wir in dieser Zeit erfahren, was in der Krise wirklich zählt:** unsere Freund\*innen und Partner\*innen, Menschen, denen wir uns anvertrauen können - gerade wenn es eng wird. Vielleicht können wir so verwandelt und als neue Menschen aus dieser „depressiven Episode“ hervorgehen.