



Wenn es in der Krise eng wird...

... sollten wir nicht nur an Ablenkung denken. Vielleicht findest du die Kraft, harten Wahrheiten ins Gesicht zu schauen. Richard Rohr, Franziskanerpater in den USA, schlägt Männern, insbesondere in der Lebensmitte, 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.* Diese Auseinandersetzung ist kein Spaziergang, aber ein Teil des spirituellen Weges zum „ganzen Mann“, der von seinen Schattenseiten weiß und sie annimmt.

Neben den kontemplativen Zeiten alleine, 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.

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.

Gesprächspartner/innen und Impulse auch für Familien gibt es auf der Seite Wir-sind-da.online, die vom Bischöflichen Jugendamt betreut wird.

[Christian Kindler](mailto:chkindler@bo.drs.de) und [Tilman Kugler](mailto:tkugler@bo.drs.de) erreicht Ihr per mail: chkindler@bo.drs.de und tkugler@bo.drs.de. **Wir rufen gerne zurück!**

[Weitere Informationen zur Beratungsangeboten auf unserer Homepage](#)



Quarantäne! - Eine Gebrauchsanweisung von Anselm Grün

Auf einmal lebt man wochenlang an einem Ort, mit den immer gleichen Menschen. Niemand hat das vorher ausprobiert – oder etwa doch?

Als Benediktiner kennt Anselm Grün diese Situation sehr gut. In seinem aktuellen Buch macht er die lange Erfahrung der Mönche in ansprechender Weise nutzbar. Fundiert gibt er Anregungen, „bei sich zu Hause zu sein“, das heißt auf sich zu achten, aber eben auch Solidarität und Verantwortung für andere zu übernehmen. Eine „Gebrauchsanweisung“, wie das Zusammenleben für Familien, Singles und Wohngemeinschaften in Zeiten von „social distancing“ funktionieren kann und was wirklich hilft – fundiert, kreativ und alltagsnah. (Christian Kindler)

Anselm Grün: Quarantäne! Eine Gebrauchsanweisung. Herder 2020, 95 Seiten, 14 Euro

Sehnsucht nach Mehr/Meer - 18. Männersegeltörn an Bord der Safier geplant 30.8.– 5.9.2020 von Aarhus (DK) auf der Ostsee

Endlich wieder auf das weite Meer hinaus segeln... Noch hoffen wir, dass der Segeltörn mit Christian Kindler (Impulse und Gespräche) und Florian Vogt (Skipper) Anfang September stattfinden kann.

Leider ist gerade generell unklar, wann und welche Veranstaltungen wieder stattfinden können. Wir hoffen, dass es bald wieder möglich sein wird.

[Informationen/Anmeldung auf unsere Homepage](#)



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
Web: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/Maenner>



MÄNNERnetzwerk



Info-Brief Nr. 14

Mai 2020

Liebe Männer,

die Fastenzeit und Ostern, in ihrer ganz besonderen Gestalt dieses Jahres, liegen hinter uns. Wir haben die Feiertage ohne gemeinschaftliche Gottesdienste begangen. Manche haben Online- oder Fernseh-Angebote wahrgenommen, andere haben im Familienkreis oder alleine in der Frühlingsnatur gefeiert, meditiert, gebetet. Und es war – einfach anders. Traurig vielleicht, ein bisschen einsam, fremd und irritierend. Aber immer wieder auch feierlich und inspirierend.

Ich habe mich in den Tagen immer wieder bei den Jüngerinnen und Jüngern gefühlt. Habe mich gefragt, wie es den Frauen und Männern gegangen ist, denen mit der Ermordung Jesu so vieles, worauf sie sich verlassen, worauf sie gehofft haben, abhanden gekommen war? Und dann erzählen da plötzlich welche von einem leeren Grab, von Auferstehung... Mitten im Verlust, in den Sorgen und Enttäuschungen beginnt etwas weltbewegend Neues!

Nun, nach sechs, sieben Wochen, sehe ich auf der einen Seite Verschleiß- und Ermüdungserscheinungen z.B. bei hoch belasteten Berufsgruppen, bei gestressten Eltern zwischen Homeoffice und Homeschooling, bei Menschen, deren Existenz wirklich bedroht ist (und nicht nur die nächsten Urlaubsreisen). Aber ich sehe auch positive Übungs- und Lernfortschritte: mehr Zeit füreinander und Kümmern umeinander, respektvolle Distanz und große Achtsamkeit im Umgang miteinander. Die Natur atmet ohne die Abgase vieler Fahr- und Flugzeuge förmlich auf. Kleine Dinge erfahren größere Wertschätzung, weil große Sprünge gerade nicht möglich sind...

Es ist keine Frage: Eine Rückkehr zur Zeit vor der Krise ist keine gute Option. Das war und ist nicht nur den Freunden von Fridays for Future klar. Die Pandemie und ihre Folgen fordern uns zu grundsätzlicheren Lernprozessen heraus.

Ausgangspunkte dieser Lernprozesse, die jetzt möglich werden, sind: Wir, Du und ich und alle Menschen, sind verletzlich. Unsere Gemeinschaften, sozialen und wirtschaftlichen Systeme sind ebenfalls zerbrechlich. Gleichzeitig sind sie existentiell und leben von viel Herzblut und Engagement. Auch die Natur, diese Erde auf der wir leben, Teil der göttlichen Schöpfung, ist verwundbar. Und sie ist verwundet durch uns, ihre Bewohner, und unsere Lebensstile.

Das sind die Fakten. Und jetzt sind wir dran!

Mit einem herzlichen Gruß aus dem Büro der Männerarbeit

Tilman Kugler



Wozu die „Anderszeit“ gut ist

Es ist, wie es ist – und viel ändern an der Viruspandemie und ihren Folgen können wir nicht. Zumal die Maßnahmen, die von Seiten der Behörden zur Eindämmung von Ansteckungen und Erkrankungen angeordnet wurden, ganz vernünftig scheinen. Dabei sind wir als erwachsene, sensible und verantwortliche Bürger*innen und Mitmenschen gefordert, Vorgaben „von oben“ auf unser konkretes Leben anzuwenden. Wohl dem, der sich zu arrangieren weiß; der die Impulse und Angebote, die in der ungewohnten Situation verborgen sind, schätzen und für sich nutzen kann, meint Tilman Kugler.

Krisen haben in der Regel widersprüchliche Seiten. Die eine bedeutet Gefahr, Verlust, Schmerz und verlangt Anpassung und Trauerarbeit, zu der durchaus auch Auflehnung und Wut gehören können. Die andere Seite der Krise sind ihre Chancen. Oft bergen Krisen die Möglichkeit, ins Nachdenken zu kommen, Altes hinter sich zu lassen und Neues zu beginnen. Ungewohnte Dinge zu tun, die die Situation Dir jetzt nahe legt:

z.B.: Outdoor mit dem Papa

In den vergangenen Wochen habe ich oft Väter gesehen, die mit ihren Söhnen und Töchtern draußen unterwegs waren. Eine gute Idee, denn dafür ist oft im Alltag wenig Zeit. Der Frühling bietet Vätern die Möglichkeit, öfter mal eine Rad- oder Trekkingtour mit ihren Kindern zu unternehmen. Altersgerecht, versteht sich, und angepasst an deren sportlichen Fähigkeiten.



Dabei lernen alle Beteiligten die nähere Umgebung, Wälder, Wiesen, Wege, Siedlungen, Flüsse, Weiher, Hügel, Berge und Täler neu kennen. Und wenn man sich all das mit der Kraft des eigenen Körpers erarbeitet, be„greift“ man mehr davon, als aus Büchern oder auf Autositzen. Zusätzlich tut es den Kindern, nicht nur den Jungs, einfach gut, öfter mal mit dem Papa Zeit zu verbringen und unterwegs zu sein.

Väter bringen allein schon dadurch, wie sie sind, weil sie Männer sind, andere Farben ins Spiel des Miteinanders zwischen Erwachsenen und Kindern. Jungs ermöglicht das bessere Identifikationsmöglichkeiten, und Mädchen hilft es dabei, realistische Vorstellungen von Männlichkeit zu entwickeln. „Life“ ist da meistens besser als Bilder aus Medien und Marketing.

Klar – gerade in Verbindung mit Aufgaben im Homeoffice, und parallel dazu im Homeschooling, kommt gut gelaunte Kinderbetreuung auch an harte Grenzen. Und trotzdem: Sehr vielen Kindern tut es in diesen Zeiten gut, ihre Väter mal näher bei sich zu haben. Die müssen nicht immer lachen und gut drauf sein. Das tun Mütter, Erzieherinnen und Lehrerinnen ja auch nicht.

z.B.: ein Solo

Menschen, die einen Zugang zu Meditation und Kontemplation haben, haben in diesen Zeiten einen Vorteil. So ist zumindest mein Eindruck nach fünf, sechs Wochen Kontaktbeschränkungen. Den Zwang zum zeitweiligen Alleinsein haben

die, die kontemplativ erfahren sind, mit größerer Gelassenheit angenommen als andere.

Die Krise enthält für uns alle eine Einladung, uns dem Alleinsein zu öffnen und zu stellen. Zum Beispiel in einem bewussten „Solo“, einem Gestaltungselement, das sich auch in der Erlebnispädagogik findet:

Nimm Dir mindestens einen halben Tag Zeit, und geh hinaus in die nahe Natur. Pack Dir genug zu Essen und zu trinken ein. Dazu einen Schutz gegen Regen bzw. Sonne. Und dann: Vertrau Dich der Natur an. Schau mal welche Richtung, und welche Wege Dich locken, einladen. Lass Dich führen. Schau was sich beim Wandern bewegt, a) in Deinem Innern und b) draußen in der Umgebung. Was begleitet Dich an Gedanken, Sorgen, Tagträumen vielleicht? Und was begegnet Dir auf Deinem Weg – Menschen, Tiere, Bäume, Orte, Symbole? Und welche Resonanzen entstehen zwischen „Innen“ und „Außen“?

Such Dir irgendwann einen Platz, an dem Du gut und gerne eine Stunde (oder mehr) verweilen magst. Lass Dich dort nieder – aber bleib wach! Bleib in Deinem Leib – mit Deinen Sinnen, Augen, Ohren, Nase, Deiner Haut und Deinen Händen. Du – Teil der Natur, Teil der Schöpfung...

Möglicherweise ist es ein bisschen langweilig oder irritierend, oder Du fragst Dich: Was mach ich da gerade? Diese Erfahrungen sind Teil des kontemplativen Wegs, egal ob Du bei den Wüstenvätern, beim heiligen Benedikt, bei Buddhisten oder bei den Erlebnispädagogen nachschaust.

Bleib einfach da, wo Du bist, anwesend.

... Irgendwann ist es Zeit, und Du gehst zurück nach Hause. Nicht schlecht ist es, wenn Du Dir jetzt ein paar Eindrücke des Tages notierst. Vielleicht auch Ideen und Einfälle, die Dir unterwegs gekommen sind. Oder Fragen, an denen Du dran bleiben möchtest.

Und dann machst Du Dein Handy wieder an, schaust, was Mails und Nachrichten so reingekommen ist. Und der Alltag kehrt zu Dir zurück. Oder umgekehrt.

Ob Väter-Kinder-Unternehmungen oder Solos—ich wünsche Euch gute Erfahrungen und interessante Entdeckungen dabei!

Ideen von einer „anderen Normalität“

Die Corona-Krise bringt unsere Leben durcheinander. Vieles, was bisher „normal“ und gewohnt war, geht jetzt nicht mehr—auf unbestimmte Zeit. Das verunsichert und bringt leider auch Menschen in ernstzunehmende Schwierigkeiten, wenn es beispielsweise in Familien eng wird. Männerberater neigen dazu, in der gegenwärtigen Krise vor allem die defizitären Seiten zu sehen. Dabei zeigen gerade die Probleme, wo gesellschaftlich und politisch die Herausforderungen und Chancen für eine „andere Normalität“ liegen. Christian Kindler ermuntert die, die auch das Positive in der Krise sehen können zu solidarischem Engagement für eine „andere Normalität“. Es könnte künftig vieles auch ganz anders sein.

Kürzlich habe ich mit Kollegen gesprochen, die mit mir an einer Qualifizierung für Männerberater teilnehmen. Sie berichten von Familien, bei denen wegen Kurzarbeit das ohnehin schon knappe Einkommen bedroht ist. Oder vom Stress, wenn die Wohnung zu klein ist und mehrere Kinder, die nicht in die Schule oder in die Bereuung gehen können, nicht wissen, was sie mit sich anfangen sollen. Da bleibt bei manchen nur stundenlanges Fernsehen oder die Konsole. Gerade für Jungen ist das oft ein Ausweg aus Langeweile und ein riskantes Mittel, mit der Verunsicherung in der unübersichtlichen Lage klarzukommen. Wenn Wissenschaftler und Politiker über Restriktionen und über milliardenschwere Hilfspakete streiten, ist das für viele ziemlich abstrakt, und weil niemand sagen kann, wann „die Normalität“ wieder einkehrt, machen sich Verunsicherung und Ängste breit.

Solche Krisen sind wir nicht gewohnt. Mancher wird dünnhäutig. Und so wundert es nicht, dass die Fälle häuslicher Gewalt zunehmen – so zumindest die Wahrnehmung meiner Berater-Kollegen: Männer, die gegen ihre Frauen aggressiv werden, Frauen, die ihre Männer psychisch unter Druck setzen, Kinder und Jugendliche, die ausrasten, weil sie nicht anders mit der Situation umzugehen wissen: „Lagerkoller“ nennt man das. Sozialarbeiter, Pädagogen und Berater sind alarmiert, schalten Info-Seiten im Netz, stocken das Personal auf und richten Hotlines ein. Das ist gut, und auch wir in der Männerarbeit helfen, Beratungsangebote zugänglichzumachen. Auch wir wollen in der Not da sein.

Aber, wie ich mit Erstaunen höre: der Ansturm bei Beratungsstellen und Seelsorgern hält sich in Grenzen. Die Profis bei Kirche, Caritas und anderen Helferinstitutionen vermuten Dunkelziffern und überlegen, wie die „Betroffenen“ doch noch in ihren privaten Sphären erreicht werden können. Es gibt leider genug Fälle, in denen es nötig wäre, die Isolation aufzubrechen – ganz sicher. Aber, so frage ich mich: verengt sich dabei nicht der Blick auf das Defizitäre? Könnten wir „Helfer“ nicht mehr darauf vertrauen, dass die Not auch erfinderisch und kreativ macht?

Nachbarn unterstützen sich solidarisch, Lehrer*innen erpro-

ben neue Möglichkeiten beim Homeschooling, Künstler*innen entwickeln neue kommunikative Formate, Familien finden mehr Zeit für einander, essen und spielen miteinander, gehen spazieren und erfahren, dass sich Familie und Beruf besser verbinden lassen, wenn alles etwas „entschleunigt“ abläuft und nicht jeder immer gleich los muss. Im Übrigen sinkt die Kriminalitätsrate im Land, und das globale Klima atmet auf, wenn Flugzeuge am Boden und SUVs in den Garagen bleiben.

Von einer „neuen Normalität“ ist die Rede.

Das finde ich interessant: in der Krise kann sich Grundlegendes ändern. Sollte es nicht „normal“ sein, dass es bezahlbaren und familienfreundlichen Wohnraum gibt, dass Pflegekräfte, Erzieher*innen, Kulturschaffende und Verkäufer*innen als „systemrelevant“ geschätzt und entsprechend entlohnt werden, dass Wirtschaft sich an Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit statt nur an Kapitalinteressen orientiert?



Deshalb die Herausforderung für alle, denen die Decke gegenwärtig nicht auf den Kopf fällt und die sich gerade nicht in existentiellen Notlagen befinden: **Engagiert Euch für eine „andere Normalität“**, für mehr soziale Gerechtigkeit (z.B. muss man über ein Grundeinkommen für alle diskutieren), für bessere Bildungschancen und Teilhabe (Kultur und Bildung müssen für alle zugänglich sein) und für eine klima- und umweltfreundlichere Lebens- und

Wirtschaftsweise (wieviel Konsum und wieviel Mobilität ist wirklich nötig?).

Beim „Hochfahren“ der Gesellschaft sollte nicht alles wieder werden wie gehabt. Das ist die Chance in der Krise. Der Regenbogen, den viele Kinder in diesen Wochen gemalt und in die Fenster gehängt haben, ist ein schönes Hoffnungszeichen - eine Investition in die Zukunft.

Das meiste, was wir für eine humanere Gesellschaft brauchen, ist schon da, meint der Sozialpsychologe Harald Welzer. Wir müssen es nur phantasievoller zusammensetzen. Ein lesenswertes Buch gegen die „Alternativlosigkeit“ des „Normalen“:
Harald Welzer: Alles könnte anders sein.
Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen. S. Fischer Verlag (Frankfurt am Main) 2019