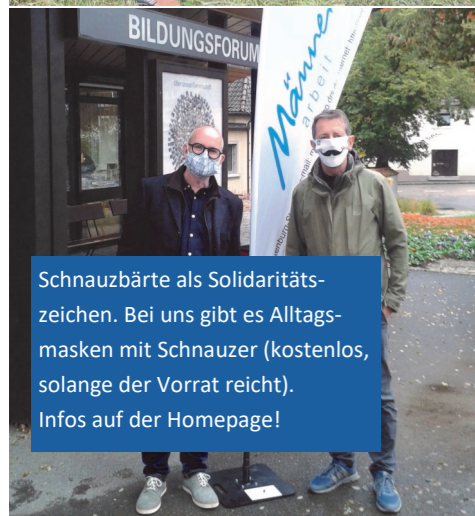




Dieter Walser spricht über Mose als intuitiven Mann. Christian Kindler dokumentiert den Pilgerweg mit der Kamera. Foto: Krauss



Schnauzbärte als Solidaritätszeichen. Bei uns gibt es Alltagsmasken mit Schnauzer (kostenlos, solange der Vorrat reicht). Infos auf der Homepage!



Intuitiv männlich— Pilgerweg statt Männertag

Wegen Covid-19 konnte der 75. Männertag der Diözese nicht stattfinden. Stattdessen sind elf Männer am 17. Oktober einen Pilgerweg in Untermarchtal gegangen.

„Intuitiv männlich“ war das Thema des Gottesdienstes, den Dieter Walser und Tilman Kugler schon für den Männertag vorbereitet hatten. Dieser fand dann unter freiem Himmel statt, als Pilgerweg mit Stationen aus dem Leben des Mose. Neben biblischen Textstellen und Betrachtungen war vor allem das Miteinander-auf-dem-Weg-Sein und Bleiben eine wichtige Erfahrung.

Impressionen vom Pilgerweg sind in einem kurzen Film festgehalten, der jetzt auf unserer Homepage angeschaut werden kann.

„Movember“ und „Tag der ungleichen Lebenserwartung“

Männer und Gesundheit – das Thema steht zum Jahresende auf der Agenda. Immer noch leben Männer statistisch kürzer als Frauen. Darauf machen Initiativen zur Männergesundheit aufmerksam.

Begonnen hat es in Australien: Männer ließen sich im November einen Schnurrbart („moustache“) stehen oder wachsen. November ist der Monat, in dem mit dem 3.11. und dem 19.11. zwei internationale Männertage im Kalender stehen. Beim ersten geht es stärker um Gesundheit von Männern, beim zweiten mehr um die Rollen, die Männer in der Gesellschaft spielen. Die „**movember-foundation**“, die mittlerweile in vielen Ländern aktiv ist, informiert auf ihrer Internet-Plattform über Männergesundheit, Krebsvorsorge und Suizidprävention.

Mehr zur Initiative und ihren Zielen unter <https://de.movember.com>

In Deutschland hat **Matthias Stieler** vor einigen Jahren mit dem „**Tag der ungleichen Lebenserwartung**“ einen Impuls gesetzt: Im Verhältnis zur durchschnittlichen Lebenserwartung von Frauen, wenn man diese mit einem Jahr gleich setzt, sterben Männer bereits am 10. Dezember. Mit diesem Tag versuchen das bundesweite „**Netzwerk Jungen- und Männergesundheit**“ zusammen mit der „**Stiftung Männergesundheit**“ die geringere Lebenserwartung von Männern als gesundheits- und sozialpolitische Frage stärker in den Blick der Öffentlichkeit zu rücken.

Hier schlägt die **Sozialwissenschaftlerin Anna Maria Leimkühler** uns Männern vor, die Anforderungen durch die Corona-Krise als „**Trainingsfeld für flexible Anpassungs- und Stressbewältigungsstrategien im Alltag**“ zu nutzen. In dieser optimistischen Perspektive fordert sie Männer auf: „**Werden Sie Ihr eigener Coach!**“ und nennt wichtige Aspekte eines gesunden Alltags, auch in diesen schwierigen Tagen.

Mehr dazu unter: www.stiftung-maennergesundheit.de und eine „**Toolbox**“ für Gesundheit mit „**Checkup**“: www.mann-was-geht.de

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. 16
November 2020

Liebe Männer, liebe Akteure in der Männerarbeit,

für uns war es wohl eine der schmerzlichsten Erfahrungen des Jahres: die Absage des diesjährigen Männertages in Untermarchtal hat unser ganzes Team wirklich betrübt. Weil es der **75. Männertag der Diözese** gewesen wäre, hatten wir uns einiges vorgenommen und viel Zeit in die Vorbereitung investiert. Doch uns wurde klar, dass wir unter den gegebenen Umständen und trotz eines wirklich guten „Hygienekonzepts“ der Untermarchtaler Schwestern das, was den Männertag ausmacht - Begegnung, gemeinsame Erfahrungen, Nähe - nicht hätten verwirklichen können. Tröstlich war, dass wir stattdessen zusammen **mit elf Männern einen Pilgerweg in Untermarchtal** gehen konnten. Ein paar Impressionen dieser Wegerfahrung teilen wir mit einem Video auf unserer Homepage.

Woher die kirchliche Männerarbeit kommt und wohin sie sich weiterentwickelt, das wäre das Leitthema des Männertages gewesen. Im Vorfeld gab es dazu ein **Interview mit Andreas Heek**, dem Leiter der Arbeitsstelle Männerseelsorge bei der Bischofskonferenz. Gerne hätten wir mit ihm in Untermarchtal darüber diskutiert, dies muss verschoben werden. Stattdessen bringen wir einen Auszug aus dem Interview in diesem Info-Brief.

Dass sich Männerarbeit und das Leben von Männern unter den Corona-Bedingungen ändert, merken nicht nur die, die z.B. in Männergruppen aktiv sind. Manches geht jetzt online, aber vieles, was wesentlich ist - echte Begegnung - geht eben nicht mehr und: wer weiß wie lange noch. Tilman Kugler macht sich in seinem Beitrag Gedanken über das, was jetzt notwendig ist: **gegen Vereinsamung und für „Kleinformen des (religiösen) Miteinanders“**, die unter Corona-Bedingungen gerade in der kommenden Advents- und Weihnachtszeit Zeichen des Miteinanders setzen: An Feiertagen eine Kerze ins Fenster stellen, ein solo oder mit Abstand musiziertes Adventslied auf dem Balkon, einen corona-kompatiblen Glühweinausschank in der Nachbarschaft, zu dem alle ihre Tasse selbst mitbringen, Nachdenkliches – mit Kreide auf die Straße geschrieben, eine Überraschung zu Nikolaus in die Briefkästen, ...

Wir wollen in der kommenden **Advents- und Weihnachtszeit mit Impulsen** auf unserer Homepage auch ein Kleinformat des religiösen Miteinanders anbieten und freuen uns über Resonanz.

Dir und den Deinen wünschen wir eine sinnen-reiche Advents- und Weihnachtszeit. Bleibe gesund und in Verbindung!

Christian Kindler und Tilman Kugler für das Team der Männerarbeit



Wie Seelsorge bei Männern heute tickt

Die Männerarbeit in der Diözese feiert in diesem Jahr ihr 75. Jubiläum. **Dr. Andreas Heek**, Leiter der Arbeitsstelle Männerseelsorge der Bischofskonferenz sprach im Interview mit Eva Wiedemann, Pressesprecherin der Diözese, über vergangene und aktuelle Herausforderungen sowie die Zukunft der kirchliche Männerarbeit. (Das ganze Interview auf www.drs.de)



Herr Dr. Heek, was kann man sich unter Männerseelsorge konkret vorstellen und wie hat sich die Männerseelsorge seit ihrem Ursprung nach dem Zweiten Weltkrieg verändert?

Die Ursprünge der Männerarbeit sind hochinteressant. Unter anderem inspiriert durch den Jesuitenpater Alfred Delp, der schon vor der NS-Herrschaft vor rechtsextremen Tendenzen auch in der Kirche gewarnt hat und 1944 wegen seiner ungebrochenen Gesinnung hingerichtet wurde, hat die Männerseelsorge nach dem Zweiten Weltkrieg an einer so genannten „Entgiftung des zugerichteten Mannes“ mitgewirkt.

Was hat sich hinter dem „zugerichteten Mann“ verborgen?

Diese „Zurichtung“ bestand darin, aus allen Männern möglichst blind gehorsame Soldaten zu machen, die Gefühle unterdrücken und ihre Empathie verleugnen. Nach dem Weltkrieg hat die Männerseelsorge daran mitgewirkt, „den Mann“ zu „resozialisieren“, wenn man so will. Dies geschah in Form einer Männerarbeit, die Männer als einen eigenen „Stand“ in der Gesellschaft sah. Hier begann die Frage an die Männer, wer sie wirklich als sie selbst sind, nicht nach dem, wer sie sein sollten.

Die Seelsorge reagiert ja auf die Zeit. Das heißt im Umkehrschluss auch, dass sich das Männerbild in der Gesellschaft verändert hat. Wie würden Sie diese Veränderung beschreiben, Herr Dr. Heek?

Enorme Veränderungen hat das traditionelle Männerbild erfahren. Der Mann ist vom Oberhaupt der Familie zum Partner seiner (Ehe-)Frau und zum erziehenden Begleiter seiner Kinder geworden. Der Wunsch nach Kindern begründet eine Ehe, an den Herausforderungen der Kindererziehung scheitern Ehepartner aber auch oftmals. Genauso wie in Corona-Zeiten nicht eine grundsätzliche Retraditionalisierung stattfindet, so ist im Laufe der Zeit auch nicht ein vollständig „neuer Mann“ entstanden. Es gibt keine „Neuschöpfung“ des Mannes, nur eine langsame Entwicklung, die nur passiert, wenn es eine Notwendigkeit dazu gibt. Genau wie in der Evolution. Rational ist die Notwendigkeit zur Veränderung weithin erkannt. An dieser „Evolution“ wirkt katholische Männerseelsorge mit.

Herr Dr. Heek, wenn Sie in die Zukunft blicken: Wie sieht die Männerseelsorge bzw. Männerarbeit in zehn Jahren aus?

Wenn die Kirche sich nicht verheddert in den Strukturmaßnahmen, die sicher nötig sind, um sich zu organisieren, dann kann Männerseelsorge neue Kirchorte begründen. Nicht unbedingt welche, die an einen Kirchturm, also eine klassische Kirchengemeinde, gebunden sind, sondern dort Kirche begründen, wo zwei oder drei Männer zusammenkommen, die gemeinsam auf der Suche nach Sinn sind. Dort müssen sich nicht Männer versammeln, die jeden Artikel des Glaubensbekenntnisses unterschreiben, und auch nicht nur solche, die allen Moralprinzipien der Kirche entsprechen. Es wären niederschwellige Orte z.B. in der Natur, aber auch ruhig im Pfarrheim, wo vielleicht in der Küche ein tolles Essen gekocht, wo gefeiert, aber auch getrauert wird.

In diesen oftmals zeitlich begrenzten Gemeindeorten gilt ein zusätzliches „(Glaubens)Bekenntnis“, das nämlich der Ehrlichkeit mit sich selbst, des Bekenntnisses zu den eigenen Lebenslügen und der Erkenntnis eigener Zerbrechlichkeit. Orte, an denen dann so mir nichts dir nichts der Gedanke auftaucht, dass dieser Jesus Christus doch auch nur einer von ihnen war und der eine ganze eigene Bewältigungsform der Lebensaufgaben gefunden hat. Das entsteht und läuft aber nicht von selbst, das muss angeleitet und begleitet werden und kann dann vielleicht irgendwann in ehrenamtliche Hände gelegt werden.

Wo sollte die Männerseelsorge der Zukunft zu finden sein?

Männerseelsorge soll dort sein, wo der Schuh der Männer drückt, aber auch dort, wo sie gemeinsam ein Feierabendbier trinken. Dazu braucht es eine „fluide Struktur“, die getragen ist von einem Netzwerk von Kirchorten, die dann wieder gebündelt sind in einer höheren Organisationseinheit, die aber „nur“ im Dienst der pastoralen Kreativität der Inspiratoren und Moderatoren steht, die wiederum Männer motiviert, sich selbst zu organisieren. So halten sie die „Sache Jesu“ lebendig. (...)

Männerseelsorge soll ein Ort sein, wo man hinkann, ohne um Eintritt zu fragen, wo man sich nicht klein fühlt, sondern authentisch und ehrlich sein kann. Ich bin mir ganz sicher, zu solchen Orten gesellt sich Jesus Christus ganz von selbst hinzu und fragt: „Was sind das für Dinge, über die Ihr da sprecht?“

Lokal, zugewandt und unter freiem Himmel

Das häufige Alleinsein und die vielfältige Einschränkung gewohnter Gemeinschaftserlebnisse unter den Corona-Bedingungen führen zunehmend zur Vereinsamung. Es sind die kleineren Dinge, die in diesen Tagen sehr zu Mitmenschlichkeit, Lebensqualität und seelischer Gesundheit beitragen: Es ist die Zeit der kleinen – und vielleicht ungewöhnlichen – Sprünge?

Tilman Kugler über andere Männerarbeit in ungewöhnlichen Zeiten



Gemeinschaftserlebnisse werden rar, „online“ liegt im Trend

Die Gefahr der unkontrollierten Ausbreitung von Covid 19 führt seit über einem halben Jahr dazu, dass Gemeinschaftserlebnisse, sei es bei Sport, kulturellen Veranstaltungen, Festen und Partys, aber auch feierlichen Gottesdiensten, Demonstrationen oder politische Kundgebungen, ausfallen. Das soziale Miteinander und auch Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und Beziehungen zu pflegen, beschränken sich auf Arbeit, Familie und Nachbarn oder werden, mit Hilfe unterschiedlicher Medien, in virtuelle Räume verlegt.

Manches gelingt dabei ganz gut, und viele kommen auch gut im „online“ und im „home office“ klar. Aber es wird deutlich, dass eine wachsende Zahl an Menschen unter dem Verlust an lebendigen, analogen Beziehungen leiden. Das häufige Alleinsein und die vielfältige Einschränkung gewohnter Gemeinschaftserlebnisse führt zunehmend zur Vereinsamung.

Die gute Nachricht:

Wir Männer haben durchaus ein Talent dafür, alleine zu sein: Wer über „kontemplative Kompetenzen“ verfügt, kommt besser mit sich selber klar, kann Stille ertragen und genießen, er kann die derzeit notwendige Distanz zu anderen Menschen und Gruppen leichter hinnehmen, und der vorübergehende Verzicht auf Geselliges und größere Gemeinschaftserlebnisse ist für ihn kein großes Problem. Häufiger alleine unterwegs zu sein, oder zuhause, mit Büchern, Internet und anderen Medien, ist für viele Männer gut machbar. Und manche haben das – insbesondere zu Beginn des Lockdowns als Kontrasterfahrung – sogar richtig genossen.

Die Schattenseite:

Viele Männer fühlen sich in der derzeitigen Situation, ohne die größeren und kleineren sozialen Events und Treffen, zunehmend einsam. Was zunächst nur vorübergehend schien, wird langsam zum Dauerzustand. Für viele wird das Alleinsein zur Last, womöglich zu einer Bedrohung. Und als Folge davon verstärken sich Ängste, Tunnelblick, depressive Stimmungen, Suchtverhalten und Gewalttendenzen (entweder gegen sich selber oder gegen andere).

Und jetzt?

In einer Zeit, in der große Sprünge nicht möglich sind, kommen wir weiter, indem wir locker bleiben und kleine, vielleicht ungewohnte Sprünge entwickeln: Neben – und auch wegen – vielfältigen Entwicklungen im Online-Sektor fordert uns die Situation jetzt dazu heraus, im nahen Umfeld, im Dorf, im Stadtteil, im Wohnquartier, an der Bushaltestelle und im Kollegenkreis wach zu sein. Dafür achtsamer zu werden, wo Männer Gefahr laufen, in die Einsamkeit zu rutschen. Oft denken wir dabei an ältere, alleinstehende Männer, deren Familie oder Freunde nicht gleich ums Eck wohnen. Aber es gibt in allen Altersgruppen Männer, die unter Einsamkeit leiden und dadurch sucht-, gewalt- und suizidgefährdet sind.

Innehalten und Dich umschaun

Manchmal reicht es, einfach mal stehen zu bleiben, um ins Gespräch zu kommen. Bus- und Bahnhaltestellen sind dafür gute Orte. Auch die Warteschlange vor einem Geschäft, dem Friseur oder beim Wertstoffhof kann die Gelegenheit für einen ersten lockeren Kontakt sein.

Spaziergänge, Wanderungen und Pilgerwege, je nachdem, welche Bestimmungen zur Zeit gelten, zu zweit oder in kleiner Runde, können unter freiem Himmel Räume schaffen, in denen Männer ohne große Ansteckungsgefahr ins Gespräch kommen.

Gemeinsames Joggen, Walken oder Radeln, Bewegungs- und Entspannungsangebote wie Yoga, Thai Chi oder Gymnastik – nach Möglichkeit unter freiem Himmel – können Gelegenheiten sein, auch vom Leben anderer Männer etwas mitzubekommen und Kontakte darüber hinaus zu knüpfen. Im Moment geht das nur zu zweit, aber die Vorgaben variieren ja von Zeit zu Zeit.

Dem Charme der kleinen Dinge trauen

Das sind alles keine Riesendinger. Breitspurige Performance ist von gestern! Es sind die kleineren Dinge, die in diesen Tagen sehr zu Mitmenschlichkeit, Lebensqualität und seelischer Gesundheit beitragen. Wenn wir das verstehen, und dabei auch unsere MitMänner in den Blick nehmen, kommen wir in diesen Tagen weiter.

Auf diese Art kann auch Seelsorge ganz einfach werden: auf Augenhöhe und von Mensch zu Mensch.