



Nimm's leicht
Königswege zu mehr Gelassenheit



Nimm's leicht! - Königswege zu mehr Gelassenheit

Vom 23.– 24. Oktober 2021 findet in Untermarchtal der 76. Männertag der Diözese Rottenburg-Stuttgart statt. Als Impulsgeber erwarten wir den Autoren und Coach Andreas Rieck. Außerdem: Workshops, Musik, Gottesdienst und Raum für Begegnungen von Mann zu Mann.

Nimm's leicht — unter diesem Motto steht der diözesane Männertag 2021, zu dem die Katholische Männerarbeit jetzt einlädt. Nachdem der Männertag 2020 wegen der Pandemie in einer kleineren Form als Pilgerweg stattgefunden hat, hoffen wir in diesem Jahr wieder auf einen „großen Männertag“ mit vielen Männern und guten Begegnungen—trotz Abstand und GGG. Das Thema Gelassenheit ist bewusst gewählt, denn angesichts vieler Veränderungen im persönlichen wie im gesellschaftlichen Leben von Männern — auch durch die Pandemie— geht es um tragfähige Grundhaltungen.

Als Impulsgeber freuen wir uns auf den Autor und Coach **Andreas Rieck**. Außerdem auf Workshops, Musik, einen ökumenischen Gottesdienst und in allem: lebendige Begegnung von Mann zu Mann.

Alle Informationen zum Männertag 2021 jetzt im Flyer und auf unserer Homepage. Anmeldung ist ab sofort möglich.



Das wilde Herz des Mannes

Mit sich selbst in Beziehung - mit der Natur eng verbunden - mit Verantwortung in der Welt

Indoor-/Outdoor-Impulstag für Männer am Samstag, 2. Oktober 2021, 9 - 17 Uhr, mit Werner Habisreiter (Reutlingen) und Hans Kahlau (Ludwigsburg) im Bildungszentrum Mosbach

Information und Anmeldung beim Veranstalter:
<https://www.bildungszentrum-mosbach.de>



Change Weekend – Men's Club

... nichts ist so beständig wie der Wandel - Wochenende für Männer

Freitag 15.10.21, 18:00 Uhr, – Sonntag 17.10.21, 13:00 Uhr, mit Gerret Lebuhn (Musiker, Berater und Trainer) im Bildungshaus Kloster Schöntal

Entwicklung heißt Veränderung. Die Corona-Krise hat uns gezeigt, dass es Zeit ist, umzudenken, anders zu leben, das Neue zu akzeptieren, das uns stets herausfordert. Prüfe, wo Du Dich verwandeln lassen kannst.

Information und Anmeldung beim Veranstalter (Kath. Erwachsenenbildung Hohenlohe): <https://www.keb-hohenlohe.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. 19

Juli 2021

Liebe Männer, liebe Akteure in der Männerarbeit,

mit dem Sommer wächst die Hoffnung, dass wieder etwas in Bewegung kommt. Die Fußball-EM mit Zehntausenden in den Stadien, die sinkenden Inzidenz-Werte und steigenden Impfquoten suggerieren eine Rückkehr zur Normalität. Tatsächlich können auch wieder einige Veranstaltungen mit und für Männer stattfinden. Vor allem draußen unter freiem Himmel (etwa ein Väter-Kinder-Kanu-Tag), und auch drinnen geht wieder was, allerdings noch mit sog. GGG-Auflagen, Abstand und Teilnehmerbegrenzungen (z.B. beim Krieger-Wochenende im Kloster Schöntal). Wir sind zuversichtlich, dass nach dem ausgefallenen Jubiläum im letzten Jahr im Oktober dieses Jahres wieder ein Männertag in Untermarchtal stattfinden kann. Das Programm jedenfalls steht (Du findest es im Flyer und auf unserer Homepage), und wir laden Dich und die Männer in der Diözese sehr herzlich nach Untermarchtal ein.

Gleichwohl hat sich die Welt und unsere Gesellschaft in und durch die Pandemie verändert. Manche sprechen von einer „neuen Normalität“, und wir haben in der Männerarbeit schon öfter darüber nachgedacht, was kommt, was geht und auch, was bleibt. In einem nachdenklichen Beitrag fragt Tilman Kugler danach, worauf es in Zukunft ankommt, wenn wir als Individuen, aber auch in solidarischer Gemeinschaft zusammenleben wollen—nicht nur im eigenen kleinen Kreis, sondern global. Darin erinnert er an Haltungen und Werte, die sonst in der zweiten Reihe stehen: Abwarten, langsam tun und Distanz halten, für andere mitdenken, Bedürftigeren oder Gefährdeten den Vortritt lassen, Vertrauen in die Kompetenz und die Entscheidungen anderer, Gelassenheit in Bezug auf die Umsetzung meiner eigenen Pläne und Ambitionen, und die Gewissheit, dass nur besonnene Kooperation Fortschritte bringt.

Gelassenheit, Solidarität, Verantwortung—damit sind die Kernthemen des Männertages angesprochen um. Das „Nimm's leicht“ in der Überschrift haben wir dem Titel eines Buches von unserem Referenten Andreas Rieck übernommen. Darin beschreibt er, wie es „leichter“ wird, „gut“ mit Macht- und Ohnmachtserfahrungen umzugehen, wenn man lernt, die Fragen gelassen anzugehen. Im Interview gibt Andreas Rieck einen kleinen Vorgeschmack auf das Thema und was uns beim Männertag erwartet. Wir freuen uns auf lebendige Erfahrungen im Plenum, in den Workshops, beim Gitarrenkonzert am Samstagabend und beim ökumenischen Gottesdienst.

Bis dahin wünschen wir Euch Männern einen angenehmen Sommer. Bleibt gesund und gelassen!

Christian Kindler—für das Team der Männerarbeit



Change



Gelassenheit



Nimm's leicht

Welches Jetzt wollen wir leben?

Vor fast eineinhalb Jahren hat die Corona-Krise begonnen. Ein Virus wurde auf Menschen übertragen und hat sich zu einem Naturereignis globalen Ausmaßes ausgewachsen. Die individuellen, sozialen, wirtschaftlichen und politischen Schäden sind noch kaum klar zu beziffern.

Tilman Kugler fragt nach dem „Jetzt“, in dem wir miteinander in und nach der Krise leben wollen. Es geht um unsere Zukunft!



In einer frühen Phase der Pandemie, in der sich viel Hoffnungen auf ein „Danach“ richteten, in dem alles wieder seinen gewohnten Gang gehen sollte, wurde am Stuttgarter Schauspielhaus ein Plakat gehisst. „Welches Jetzt wollen wir leben?“, lautet seither die Frage, an der ich immer wieder in der Mittagspause vorbeigehe. Und je länger wir in dieser Krise leben, je unwägbarer der Fortgang der Folgen ist – droht eine vierte Welle oder nicht? – und je deutlicher wird, dass ein „Weiter so, wie früher“ nicht mehr in Frage kommt, desto häufiger kommt mir diese Frage in den Sinn:

Welches Jetzt möchten wir – hier – miteinander – leben?

Weg von der rein egozentrischen Sicht: Welches Jetzt möchte ich leben? Aber auch weg von der rein individualistischen Sicht: Welches Jetzt möchtest Du leben?

Und klar wird dabei auch: Neben der Frage nach unseren Freiheiten und Rechten, über die derzeit viel geredet und auch gestritten wird, rückt immer mehr die Frage nach der Verantwortung, die wir füreinander tragen, in den Blick. Und damit rücken Pflichten, denen wir uns als soziale Wesen in einer Gemeinschaft zu stellen haben, mit in den Vordergrund. Ich denke bei Pflichten nicht an das, was mir von oben verordnet wird, sondern an die Haltung, die ich in all meiner Freiheit annehme. Weil ich weiß oder zumindest ahne, was zu tun und zu lassen ist, wenn vier Parteien in unserem Haus, wenn 25 000 Menschen in meinem Stadtteil, 600 000 Mitbürger in meiner Stadt, 85 Millionen in Deutschland oder 8 Milliarden Menschen auf dieser Erde zusammenleben wollen.

Es geht darum, dass wir, insbesondere hier im globalen Norden und Westen, endlich erwachsen werden. Dass wir nicht mehr einseitig nur die Vielfalt unserer Möglichkeiten im Blick haben, nutzen und ständig erweitern. Sondern dass wir auch Grenzen wahrnehmen und achten. Über die Grenzen des Wachstums wissen wir spätestens, seit der Club of Rome sein gleichnamiges und wegweisendes Statement vor ca. 50 Jahren formulierte, Bescheid. Aber wirklich ernst gemacht damit haben bisher noch wenige.

An den Grenzen der Freiheit

Mit der Corona-Pandemie sind nun überraschend Grenzen der Freiheit spürbar geworden. Plötzlich waren Haltungen und Werte gefragt, die sonst in der zweiten Reihe stehen: Abwarten, langsam tun und Distanz halten, für andere mit-

denken, Bedürftigeren oder Gefährdeten den Vortritt lassen, Vertrauen in die Kompetenz und die Entscheidungen anderer, Gelassenheit in Bezug auf die Umsetzung meiner eigenen Pläne und Ambitionen, und die Gewissheit, dass nur besonnene Kooperation Fortschritte bringt.

In unserer liberalen, marktwirtschaftlichen Konkurrenzgesellschaft steht die Freiheit und der Erfolg der Einzelnen im Vordergrund. Deshalb haben Pole-Positions, Meistertitel, Spitzenplätze, glänzende Fassaden, makellose Lebensläufe und Schnelligkeit eine hohe Bedeutung. Wenn acht Milliarden Menschen auf unserer Erde diesem Ruf folgen, ruinieren wir unsere Lebensgrundlagen vollends.

In der Krise ist es plötzlich gelungen, der Kooperation ein ähnliches Gewicht zu geben, die die Konkurrenz bei uns sowieso hat. Und politisch hatten wir einen Konsens, das dem Gemeinwohl mindestens so viel Platz gebührt wie der individuellen Freiheit. Ich bin überzeugt, dass diese Erfahrungen in eine gute Zukunft weisen können.

Gelassenheit: Frei werden, Dinge nicht zu tun

Wenn es uns gelingt, die Gelassenheit, die Hilfsbereitschaft, den sozialen Erfindungsreichtum und die Wertschätzung unspektakulärer Dinge und leiser Töne, die in den letzten 16 Monaten vielerorts gewachsen sind, auf Dauer zu erhalten und weiter zu entwickeln, dann hat diese Pandemie einen Sinn. Online-Tools können dabei nützliche Werkzeuge sein – sie sind jedoch nicht das wirklich Wichtige.

Wichtig ist, dass wir so frei werden, Dinge nicht zu tun, weil sie auf Kosten anderer gehen. Und Dinge zu tun, die uns, unsere Gemeinschaft und das große Ganze weiterbringen. Und keine Frage: Es geht darum, zu teilen, was wir haben. „Anders leben, damit andere überleben“ war ein Slogan in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Damals lag es in der Luft. Heute ist es offensichtlich: Unser Jetzt muss ein anderes werden, wenn allen auf dieser Erde ein halbwegs gutes Leben möglich werden soll.

Das klingt, als wenn die Zukunft schwer auf unserem Jetzt lasten würde. Der Blick auf das Jetzt kann uns aber auch befreien: „Nur für heute ...“, beginnen die Gebote der Gelassenheit, die Papst Johannes XXIII einmal formuliert hat. Wenn wir (nur) heute besonnen und liebevoll antworten auf die Fragen die uns das Leben heute stellt, nehmen wir genau die Verantwortung wahr, die nötig ist, um „die Welt zu retten“.

Nimm's leicht—Königswege zu mehr Gelassenheit

Das Thema des Männertages ist angesichts vieler Umbrüche in Kirche und Gesellschaft und unter dem Eindruck der Pandemie bewusst gewählt. Wie kann Gelassenheit zu einem guten und solidarischen Leben helfen, in dem ich angemessen mit Macht- und Ohnmachtserfahrungen umgehen kann?

Fragen von Christian Kindler an Andreas Rieck, der als Hauptreferent zum Männertag kommen wird.



Andreas, eines Deiner Bücher heißt „Nimm's leicht!“ Ist das nicht leichter gesagt als getan, wenn man selber in einer Krise steckt oder sich die Welt in der Corona-Krise anschaut?

Ja klar! Einerseits schon. Wenn ich in einer Krise stecke und jemand sagt mir: „Nimm's leicht“, werde ich wütend. Auf der anderen Seite erlebe ich in meinen Seminaren immer wieder, dass Teilnehmern die Erfahrung, dass es anderen genauso geht wie mir, Erleichterung schenkt. „Alles, was ich erlebe, ist normal. Andere kennen das ja auch.“ Dann kann ich aufatmen und kann es leichter nehmen.

In deinem Buch geht es wesentlich um das Thema Gelassenheit. Was bedeutet „Gelassenheit“ für Dich persönlich?

Für mich ist das Gelassenheitsgebet ganz wesentlich. Gerade da, wo ich keinen Einfluss habe und etwas nicht kontrollieren kann, habe ich die Wahl, ob ich mich darüber aufrege oder ob es mir gelingt, es abzugeben – an andere oder an Gott. Wenn ich mich über etwas aufrege, das jenseits meines Einflussbereiches liegt, ändert dies ja nichts. Oft denken wir, wenn ich mich nicht mehr damit beschäftige, dann führt dies zu Gleichgültigkeit. Ich würde es eher als Gelassenheit bezeichnen. Denn die Kraft, die ich spare, kann ich an anderer Stelle gezielt einsetzen, an der ich einen Einfluss habe.

Tilman hat in seinem Beitrag zur Frage nach dem „Jetzt, in dem wir leben wollen“ auch an die „Gebote der Gelassenheit“ von Papst Johannes XXIII erinnert. Wie kann aus deiner Sicht Gelassenheit zur Lebenskunst (bei Männern) beitragen, auch wenn die Umstände wechselhaft und unsicher werden?

Nur für heute ist ein gutes Motto. Unser Verstand möchte die Dinge gerne „ein für alle Mal“ lösen und kontrollieren können. Das führt unweigerlich in die Ohnmacht. Das spüren wir in Zeiten der Krise besonders. Denn ich kann das Morgen nicht kontrollieren. Wir können nur das Hier und Jetzt gestalten. Das führt in den eigenen Spielraum, über den man Einfluss hat. In meinem Spielraum erkenne ich, dass ich sehr viel schöpferische Macht besitze.

Wir erleben ja in unserer Gesellschaft viel Polarisierung und Rechthaberei—z.B. im laufenden Wahlkampf oder in der Frage, wie mit Corona umzugehen sei. Ist da mehr „Gelassenheit“ ein Weg, den Zusammenhalt zwischen Menschen mit unterschiedlichen Meinungen zu fördern?

Polaritäten sind normal. Wir leben in einer Welt voller natürlicher Polaritäten: es gibt heiß und kalt, oben und unten, hell

und dunkel, Macht und Ohnmacht und so weiter. Was wir in unserer Gesellschaft erleben ist, dass wir in der Regel eine Seite bevorzugen und die andere abwerten: Macht ist gut, Ohnmacht schlecht. Wachstum ist gut, Rezession ist schlecht. So entsteht aus der naturgegebenen Polarität ein Dualismus: Wir bevorzugen die eine Seite und die andere verdrängen wir oder spalten sie ab. Das erleben wir momentan auch stark auf politischer und öffentlicher Ebene. Das macht ein gutes Miteinander schwer. Daher geht es aus meiner Sicht darum, beide Pole in uns und gesellschaftlich zu integrieren: ich bin mächtig und ohnmächtig zugleich. Ich bin groß und habe eine königliche Würde und fühle mich manchmal klein. Ich habe Licht in mir und es gibt die mir die Dunkelheit. Im Annehmen beider

Seiten und in der Integration dieser Pole entsteht Gelassenheit. Der andere ergänzt mich in seinem Anders-sein und ist keine Bedrohung mehr.

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Als Titelbild für den Männertag haben wir diese schönen

und würdevollen Königsskulpturen von Ralf Knoblauch ausgewählt. Würdest Du sagen, dass Gelassenheit ein Königsweg zu mehr Lebenskunst ist?

Grundsätzlich ist es so, dass wir mächtig sind: wir können schöpferisch tätig sein, wir können durch unser Handeln beeinflussen, wie es anderen geht. Wir können Menschen segnen und durch unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Verhalten Einfluss nehmen. Unser Handeln verändert die Welt. Dieses derzeitige Grundgefühl, ohnmächtig zu sein, ist also zunächst aus meiner Sicht eine Lüge. Klar ist aber auch, dass unser Einfluss begrenzt ist. Wenn wir dies vertrauensvoll anerkennen und uns zugleich auf das besinnen, was wir beeinflussen können, ist dies aus meiner Sicht der Königsweg zu mehr Gelassenheit.

Beim Männertag wirst Du „Schritte zu mehr Gelassenheit“ aufzeigen. Kannst Du schon verraten, in welche Richtung das gehen wird?

Wir schauen uns ganz konkrete und alltägliche Situationen an, die jeder so oder so ähnlich kennt, und fragen uns: „Was ist mein Spielraum?“ Und dann geht es um die Frage: „Brauche ich Mut oder Gelassenheit?“ Das schafft viel Raum für Austausch und Kreativität.

Vielen Dank, und ich freue mich auf den Männertag mit Dir!

Literaturtip: Andreas Rieck, Nimm's leicht, in 3 Schritten zu mehr Gelassenheit, 176 Seiten, 2018, Euro 16,95.