

Jürgen Döllmann, Andreas Heek,
Hans Prömper (Hg.)

Männer Gezeiten

Inspirationen für ein intensives Leben


HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Die Bibelverse wurden, soweit nicht anders angegeben,
folgender Ausgabe entnommen:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift
des Alten und Neuen Bundes.* 
Vollständige deutsche Ausgabe DIE BIBEL
© Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2005

Darüber hinaus wurden einzelne Verse von den Autoren frei übersetzt.

Illustrationen im Innenteil: © Very Well / GettyImages

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39321-1
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82783-9

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort / Einführung | 10 |
| Hinführung, Was will dieses Buch? | 10 |
| Hintergrund und Herausgeber | 11 |
| Lesehilfe und Nutzen | 11 |
| Kontext: Männlichkeiten in Politik und Gesellschaft | 12 |
| Motivation: Religion und Spiritualität | 13 |
| | |
| Kapitel 1: Krisen | 15 |
| Das Neue schmecken | 16 |
| Aufbruch ins Ungewisse | 17 |
| Mir selbst Freund sein | 18 |
| Scheitern gehört zum Leben! | 20 |
| Autonomie – Fragen als Wegweiser | 22 |
| Scherbenhaufen des Ich? | 23 |
| Hoffnung in Krisenzeiten | 25 |
| Scheitern, Anfang des Erfolges? | 26 |
| „Hauptsache Arbeit!“ | 27 |
| Nein sagen | 29 |
| | |
| Kapitel 2: Innehalten | 31 |
| „Halt an!“ – Unterbrechen und Spüren | 32 |
| Der Himmel ist in dir! | 33 |
| Versuchungen | 34 |
| Nichts ist unmöglich, oder? | 36 |
| Sein statt Wollen | 37 |
| Heiliger Boden | 39 |
| Stabilitas loci („Beständigkeit des Ortes“) | 40 |
| Der Hobbit in mir | 41 |
| Zu meiner Autonomie stehen | 43 |

| | |
|---|----|
| Kapitel 3: Körper | 45 |
| Höre auf dein Herz | 46 |
| Vom Hunger verführt werden | 47 |
| Mein Lebensdurst | 48 |
| Lebendig werden | 50 |
| Einfach schmecken, mit allen Sinnen | 51 |
| Rücken | 53 |
| Dank deinen Füßen | 54 |
| Bedenke, dass du endlich bist! | 55 |
| | |
| Kapitel 4: Selbstliebe | 57 |
| Mir selbst ein Freund sein | 58 |
| „Gönne dich dir selbst.“ Ein Rat gegen Überarbeitung und Burnout | 59 |
| „Erträge meines Lebens“ | 61 |
| Mit dem Herzen sehen | 62 |
| Das Innere achten | 64 |
| Eine besondere Rolle spielen | 65 |
| Licht werden | 66 |
| | |
| Kapitel 5: Verwandlung | 69 |
| Ändern leben | 70 |
| Schmecke dein Leben! | 71 |
| Der Türsteher: „Du bist ja ein Mann, erinnerst du dich noch?“ | 72 |
| Allmachtsphantasien oder: Die Offenheit des Findens | 73 |
| Ein anderer werden – der gleiche bleiben – mir selbst ähnlicher werden. Erfahrungen eines trans-Mannes | 75 |
| Corona. In mir zu Haus | 78 |
| | |
| Kapitel 6: Trotz allem: Glauben | 81 |
| „Etwas wagen“ | 82 |
| Durchkreuzte Lebenswege | 83 |
| Berufung: Freimut zur Menschlichkeit | 84 |
| Auch mein Verborgenes zulassen | 86 |
| Mich meiner Hoffnung rühmen | 88 |
| Am Ende sein. Scheitern | 89 |
| Treue und Aggression | 91 |
| Leiden, Sterben und Lieben. Wo glatte Antworten nicht mehr tragen ... | 92 |

| | |
|--|-----|
| Kapitel 7: Natur | 95 |
| Der Beginn des Bienenjahres | 96 |
| Empfangen und weitergeben | 97 |
| (Corona) Lebensreise: den Schatz der Verbindung zu mir selbst entdecken | 99 |
| Visionssuche: Klarheit gewinnen | 100 |
| Verbunden mit allem Lebendigen | 102 |
| Heiliger Ort Scheune | 103 |
| Aus den Gräbern steigen | 104 |
| | |
| Kapitel 8: Beziehungen | 107 |
| Herzensliebe | 108 |
| „Heute einmal jenseits der Standardeinstellung“ Gedanken über Alltag und Freiheit | 109 |
| Vater sein | 110 |
| „Mein Vater war ein Heimatloser“ | 112 |
| Glück der Unsichtbarkeit | 113 |
| Mit dem Tod leben | 114 |
| | |
| Kapitel 9: Gefühle | 117 |
| In Tiefschlaf und Angst | 118 |
| Heiliger Zorn? | 119 |
| Mit dem Herzen sehen | 120 |
| Hochgejubelt und doch fallen gelassen. Der spannungsgeladene Alltag | 122 |
| Den eigenen Weg gehen | 123 |
| Herzkammer. Mein Herz achten | 125 |
| | |
| Kapitel 10: Verletzlichkeit | 127 |
| Von Krankheit berührt sein | 128 |
| Bejubelt und fallen gelassen | 129 |
| Man(n) scheitert nicht, sondern findet neue Wege zu sich selbst! | 131 |
| Unsterblich? | 132 |
| Ein schöner Tag? | 133 |
| Opferstätte. Auf-Hören | 135 |

| | |
|---|-----|
| Kapitel 11: Rituale | 137 |
| „Heute, nur heute.“ In der Gegenwart leben | 138 |
| Asche, Burnout. Tür zu! | 139 |
| Scheitern ist nicht gleich Scheitern oder: die Meditation im Kartoffelsack | 140 |
| Fußwaschung | 142 |
| Com-Passion. Mit-Fühlen | 143 |
| Aus den Gräbern steigen. Wo Geist lebendig macht | 145 |

| | |
|---|-----|
| Kapitel 12: Fastenzeit | 147 |
| Aschermittwoch. Asche | 148 |
| Erster Fastensonntag. Versuchung der Macht | 149 |
| Zweiter Fastensonntag. Verklärte Männer oder Männer mit verklärtem Blick | 151 |
| Dritter Fastensonntag. Leben in Gottes Kraft und Weisheit | 153 |
| Vierter Fastensonntag. Schlangen | 155 |
| Fünfter Fastensonntag. Wenn nichts sicher scheint | 156 |
| Palmsonntag. Groß rauskommen | 158 |
| Gründonnerstag. Brot für andere sein | 159 |
| Karfreitag. Männerkarfreitag | 160 |
| Ostern. „Aufstehen zur Begegnung“ | 162 |
| Ostermontag. Osterspaziergang | 164 |

| | |
|--|-----|
| Fachbeiträge | 166 |
| Alter / Altern / Älterwerden | 166 |
| Arbeit | 167 |
| Autonomie und Verbundenheit | 168 |
| Burnout, Depression, Erschöpfung | 169 |
| Fürsorgliche Männer (Caring Masculinities) | 171 |
| Gesundheit | 172 |
| Gewalt | 173 |
| Heroismus und Mannesmut | 174 |
| Homosexuelle Liebe | 176 |
| Machtmissbrauch und sexualisierte Gewalt | 177 |
| Männergruppe(n) | 179 |
| Männlichkeit(en) / Mannsein | 181 |
| Querdenker | 182 |
| Selbstoptimierung | 184 |

| | |
|--|------------|
| Sexualität | 185 |
| Spiritualität | 186 |
| Sind Transmänner echte Männer? | 188 |
| Väter 4.0 | 189 |
| Work-Life-Balance | 191 |
| | |
| Literaturhinweise für Interessierte | 193 |
| | |
| Internet-Links zum Thema Männer | 198 |
| | |
| Autoren | 199 |
| | |
| Herausgeber | 204 |
| | |
| Anmerkungsverzeichnis | 206 |

Vorwort / Einführung

Hinführung. Was will dieses Buch?

Männer in den Gezeiten und Wechselbädern des Lebens. Davon handelt dieses Buch. Von Männern – für Männer. Und für alle, die sich für deren Befinden interessieren: Frauen, Söhne, Töchter, Partner, Partnerinnen, Eltern ...

Das Buch versammelt authentische, erzählende, persönliche Erfahrungsberichte und Gedanken zum Leben von Männern. Es möchte anregen zu Ehrlichkeit und Offenheit sich selbst und anderen gegenüber; im besten Fall regt es zu Handlungsfähigkeit in Krisen, zu einem Mehr an Glaubwürdigkeit und Partnerschaftlichkeit etc. an.

Angesprochen werden Lebenssituationen und Themen wie Burn-out, Väterlichkeit, Krankheit, Natur, Körper, Partnerschaft, Altern, Freunde, Tod, Scheitern, Sexualität, Lebensfreude, Geborgenheit, Lebenssinn, Abenteuer, Erfolg, Einsamkeit, Pflege, Autonomie, Fühlen, Trauer, Wut, Selbstsorge, Sinn, Glauben ... Ja, eben: die Gezeiten und Wechselbäder des Lebens, in denen sich Männer bewegen.

Die Texte vermitteln Impulse und Anregungen zu Besinnung, Unterbrechung und Spüren, zu Selbstreflexion, Auszeit und Neuorientierung – und allem anderen, was beim Lesen einfällt.

Kurze Fachbeiträge, eine Literaturliste und Internet-Links verorten die persönlichen Beiträge im gesellschaftlichen und fachlichen Kontext. Und sie bieten Anregungen zur weiteren Auseinandersetzung mit interessanten Männerfragen.

Hintergrund und Herausgeber

Seit 2007 erscheinen jährlich zwischen Aschermittwoch und Ostern einmal wöchentlich „Fastenimpulse für Männer“ per E-Mail. Mittlerweile sind es über einhundert. Zeugnisse und Erfahrungen teils sehr unterschiedlicher Autoren aus dem Umfeld der Seelsorge, Bildungsarbeit, Beratung und Gruppenarbeit mit Männern. Texte zu Lebensfragen und spirituelle Anregungen, die sich an jährlichen Oberthemen und biblischen Texten orientieren. Jahresthemen waren z. B. „Gönne dich dir selbst“, „Höre auf dein Herz, Bruder“, „Mir selbst Freund sein“, „Scheitern und andere Sackgassen“, „Lebendigkeit und ihre Quellen“. Diese Fastenimpulse haben aktuell ca. 2.200 Abonnent*innen. Ungefähr 60 dieser Beiträge möchten wir nun als Buch veröffentlichen. Die Autoren dieser Impulse haben sich die Aufgabe gestellt, persönliche Erfahrungen menschlich und spirituell zu reflektieren. Erlebnisse haben sie in Poesie verwandelt, in der sich das Herz der schreibenden Männer zeigt. Nicht die gelackte oder teflonbeschichtete Männlichkeit erscheint, sondern eine Echtheit und Ehrlichkeit, die das Leben ihnen schenkt – oder zumutet.

Wir Herausgeber verfügen über unterschiedliche Hintergründe, Erfahrungen und Expertisen in den Feldern Erwachsenen- und Männerbildung, Beratung und Seelsorge, Hochschule und bürgerschaftliches Engagement. Unser gemeinsames Interesse liegt in unverstellten, zugewandten und kritischen Perspektiven auf Männer. Durchaus mit Humor und Witz, aber immer orientiert an der möglichen Fülle des Lebens.

Lesehilfe und Nutzen

Das Buch kann unterschiedlich gelesen werden. Nach Themen sortiert kann es, je nach Gemütszustand und Lebenslage, Anregungen geben. Es kann als persönlicher Wegbegleiter zu Urlaub, Sabbatical oder Exerzitien mitgenommen werden. Oder es liegt auf dem Nachttisch, um jeden Tag einen Impuls mit in die Nacht zu nehmen oder beim Wachwerden ein „Fest der Auf(er)stehung“ zu feiern.

Apropos Auferstehung: Aus einigen besonders prägnanten Impulsen haben wir Herausgeber eine eigene Fastenzeit zusammengestellt, die ebenfalls für die nächstkommende genutzt werden kann. Einige Fachaufsätze versuchen darüber hinaus, aktuelle Fragestellungen der Männerforschung auf den Punkt zu bringen. Das Buch lädt also bewusst zu kursorischem Lesen ein, je nach Lust und Freude.

Es richtet sich dabei an Interessierte ebenso wie an Fachkräfte in Bildung, Beratung, Seelsorge, sozialer Arbeit etc.

Kontext: Männlichkeiten in Politik und Gesellschaft

Spätestens seit den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts setzt sich die emanzipatorische Männerbewegung theoretisch und praktisch mit den notwendigen Veränderungen von Männlichkeiten und Geschlechterbeziehungen auseinander. Die katholische Männerarbeit und Männerseelsorge ist diesen Weg nicht nur mitgegangen, sondern hat ihn in ökumenischer Brüderlichkeit aktiv mitgestaltet. Wichtig war die Förderung einer je individuellen Männlichkeit, also die Erweiterung eines Freiheitsraums für Männer. Damit verband sich die Erkenntnis, dass nur die Eindämmung schädlicher Männerbilder und die Überwindung einseitiger und missbräuchlicher Orientierungen an den „starken Seiten“ von Männlichkeiten es Männern ermöglicht, wirklich sie selbst zu werden. Diesem Weg bleibt die katholische Männerarbeit weiterhin verbunden.

Viele sind in den letzten Monaten aus den Träumen einer entwaffneten, zivilisierten und fürsorglichen Männlichkeit herausgefallen. Sie sind erwacht in einer neuen Wirklichkeit, in der Waffengewalt zur Eroberung (und Verteidigung) eines Landes eingesetzt wurde. Männer hierzulande sehen ihre Geschlechtsgenossen, zum Teil im Alter ihrer eigenen, gerade erwachsenen Kinder, in der Ukraine kämpfen und sterben. Diese wissen oftmals nicht einmal, wofür sie ihr Leben geben. Viele Ältere erleben ein Déjà-vu der beiden letzten Weltkriege. Sie hatten sich mit den Zurichtungen der Männer für die aggressiven Ziele autoritärer und faschistischer Staatsführungen

auseinandergesetzt. Sie wollten ein „Nie wieder!“ Und nun? Was wird nun aus dem anti-heroischen, den Frieden liebenden Mann, der Gewalt zutiefst ablehnt – und nun trotzdem dazu herausgefordert wird?

Dieses Buch wird darauf meist nur indirekt Antworten anbieten. Die Herausgeber möchten deshalb einen anderen Weg gehen als den des Diskurses und der Debatte. Sie wollen den geneigten Mann (und die interessierte Frau) deshalb mit an den Strand nehmen. Sie möchten auf den Horizont verweisen, der von diesem Strand aus sichtbar wird. Dieser Horizont ist der Ort Gottes und des Sinns. In der Leere und der Weite kann sich auf tun, was wichtig und gleichzeitig unverfügbar ist.

Motivation: Religion und Spiritualität

Was war uns als Herausgebern in religiöser Hinsicht wichtig? Über die vielen Jahre der Redaktion der Fastenimpulse konnten wir eine Wandlung spiritueller Deutungen von Männerleben beobachten. Während anfangs ausgehend von biblischen Texten versucht wurde, die Folie der persönlichen Männlichkeit im Licht der Bibel zu betrachten, so kristallisierte sich mit den Jahren immer mehr heraus, dass das Leben selbst schon Aufschluss der göttlichen Wirklichkeit ist. Es gibt nämlich nur eine Wirklichkeit. In dieser ist der Mann schon Subjekt göttlichen Handelns, auch wenn seine Vollendung noch in den Sternen steht. Wenn nun seine Erfahrung niedergelegt und nacherzählt wird, handelt es sich um einen Teil göttlicher Offenbarung. Der Schreiber des Impulses gibt sein Bestes, Reichstes und Schönstes, um andere daran teilhaben zu lassen. Das ist vielleicht die besondere Qualität eines Buches, in dem nicht gesparrt wird – wie sonst mitunter im Männerleben – mit Gefühlen, Eindrücken und Subjektivität. Somit erhebt es auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit oder einer endgültigen religiösen Deutung der Wirklichkeit. Es bekennt sich zur Vorläufigkeit und zur ständigen Bewegung. Eben so, wie die Gezeiten Ausdruck vollständiger Unvollständigkeit der Welt sind.

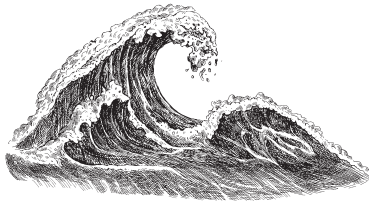
Unter den Füßen spürt dieser Mann beim Lesen vielleicht den warmen Sand, und wenn er lang genug bleibt, auch die Kraft der Gezeiten: Mal ist das Meer weit weg, mal umspült es seine Füße. Mal steht er vor dem Nichts, dann ist das Meer wie eine Wüste. Mal spürt er den Wind, hört die Lebendigkeit des Meeres, ahnt die mögliche Fülle des eigenen Lebens in seiner Gänze.

Wir wünschen allen Leser*innen heilsame und inspirierende Zeiten am Strand, im Fluss der Gezeiten!

Im Juni 2022

Jürgen Döllmann, Andreas Heek und Hans Prömper

Kapitel 1:
Krisen



Das Neue schmecken

Einen neuen Lebensabschnitt beginnen, an einem anderen Ort neu anfangen, eine neue Beziehung beginnen, ein neues berufliches oder privates Projekt starten. Es gibt große und kleine Neuaufbrüche während eines Lebens. Nicht immer in der Tragweite und in der Konsequenz wie bei den Menschen, die aufgrund von Flucht und Vertreibung bei uns ein komplett neues Leben beginnen wollen oder müssen. Bei mir war es vor einigen Jahren ein beruflicher Wechsel nach über zwanzig Jahren Tätigkeit auf der alten Stelle. Am letzten Tag das alte Büro noch aufgeräumt und verlassen, einen Tag später das neue bezogen und gleich mittendrin. Irgendwie übergangslos. Keine Zeit, das Neue bewusst zu beginnen. So ist das manchmal. Und für den Beruf gilt es vielleicht in besonderer Weise. Wir Männer sind im Übrigen ja auch sonst gewohnt, möglichst schnell wieder zur Tagesordnung überzugehen.

Mit meiner Frau, meinen Söhnen und einem guten Freund war ich am Ende meiner ersten Arbeitswoche auf der neuen Stelle in einem schönen Restaurant zum Abendessen. Um im wahrsten Sinne des Wortes zu schmecken: Beruflich hat für mich ein neuer Abschnitt begonnen. Dieser Abend war für mich wichtig. Im Nachhinein merke ich auch, wie sehr. Und ich denke mit Blick auf die erste Lesung des heutigen Fastensonntags: Auch die Israeliten im Land Kanaan schmecken zum ersten Mal so richtig das Neue, als sie die Erträge der ersten Ernte genießen können. Das Manna, das Gott ihnen gegeben hat und das ihr Überleben in der Wüste gesichert hat, brauchen sie nun nicht mehr. Die alte Zeit der Wüstenwanderung ist durch etwas Neues abgelöst worden.

Mir Freund sein: Für mich heißt das auch, mir die Zeit zu nehmen, Neues in meinem Leben wahrzunehmen und es nicht achtlos und unter Zeitdruck zu beginnen. Zwei Anregungen können vielleicht helfen, dass dies in dieser Fastenzeit gelingt:

- Am Anfang steht ein kurzes Nachdenken: Was steht eigentlich in den nächsten Wochen bei mir an Neuem an? Habe ich mir schon Gedanken gemacht, wie ich das Neue beginnen will? Geht es mal

wieder hoppla hopp, von einem Projekt ohne Atempause zum nächsten? Will ich das eigentlich so, oder brauche ich für mich mehr Zeit, um einen guten Übergang zu haben?

- Dann ist es gut, mit mir eine klare Vereinbarung zu treffen: Ich schaffe mir den Raum und die Zeit zur Unterbrechung, um mich auf das Neue einzustimmen. Das muss nicht lange dauern, und dafür muss ich auch nicht weit in die Ferne reisen. Aber ich möchte bewusst schmecken, fühlen, spüren: Altes hört auf, Neues beginnt. Ja, das kann ein gutes Abendessen sein mit Menschen, die mir viel bedeuten. Vielleicht ist es auch eine Wanderung in der Natur, die ich allein unternehme, um den Kopf freizubekommen. Oder es könnte ein Aufenthalt in einem Kloster sein, das mit seinen festen Rhythmen an Gebetszeiten Raum bietet, dass das Neue bei mir ankommt.

Andreas Ruffing (2016)

Aufbruch ins Ungewisse

Ca. neun Jahre ist es her. Da verlor ich die Sicherheit für meine Lebensplanung. Meine Ehe ging auseinander, und damit brach für mich eine Welt zusammen. Ich war verwirrt, unsicher und eine ganze Zeit orientierungslos. Neben dem Grübeln, den unvermeidlichen Fragen nach dem „Warum?“ und auch Momenten der Wut war es vor allem eine Zeit der Trauer. Aber dann kamen weitere Fragen: Wo führt mich das alles hin? Was erwartet mich, und wie gehe ich damit um? Eines wusste ich, ich wollte in dem Loch nicht gefangen bleiben, ich wollte da raus. Aufbrechen!

Viele haben solche Situationen erlebt, die unerwartet und nicht geplant uns ganz woandershin führen als früher gedacht. Der Tod der Partnerin, des Partners oder eines lieben nahestehenden Menschen, schwere Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes oder andere Schicksalsschläge können das auslösen. Und es gibt auch Fälle, da treibt es uns aus ganz anderen Gründen zu einem Aufbruch, bei dem wir das Ziel nicht kennen. Eine neue Stelle zum Beispiel, Herausforderungen im

Beruf oder in der Familie, ein Umzug aus vertrauter Umgebung oder Ähnliches. Wie gehen wir damit um? Gibt es etwas, das uns in einer Situation des Aufbruchs ins Ungewisse Halt gibt?

Im Alten Testament (Genesis 12,1-4a) wird von einem grundlegenden Aufbruch berichtet. Abraham, der aus seinem Land und seinem Vaterhaus wegzieht, Freunde und Verwandte verlässt, wird in der Situation des Aufbruchs von Gott gesegnet. Gott will ihn zu einem großen Volk machen, und Gott verheißt ihm: Ein Segen sollst du sein.

Bei meinem Aufbruch ins Ungewisse ist in mir das Gefühl gewachsen, Gott hört mich, er stärkt mir den Rücken und gibt mir Halt. Ich fühlte mich nicht von Gott verlassen, sondern ich habe erfahren dürfen, das Ungewisse muss mir keine Angst machen. Ich darf auf Gutes hoffen, auf guten Segen. Auf diese Sicherheit kann ich vertrauen.

Meine Impulsvorschläge für die nächste Zeit:

1. Sich Zeit nehmen und sich erinnern: Wo habe ich Zeiten der Veränderung, des Richtungswechsels in meinem Leben erfahren; was hat mich damals angetrieben, wie habe ich das erlebt und welche Erfahrungen habe ich gemacht?
2. Und es müssen ja nicht immer die großen Umbrüche sein, es gibt auch die kleineren Aufbrüche aus dem Alltag. Vielleicht einfach mal losziehen, sich treiben lassen. Vielleicht finde ich einen interessanten Ort, habe gute Begegnungen, erlebe Neues ...

Christoph Hefter (2020)

Mir selbst Freund sein

Uns selbst gegenüber freundlicher sein? Mir selbst Freund sein. Das meint auch einen Weg nach innen. Für viele Männer ein schwerer Gang. Denn unsere Herzen, die haben wir vielleicht an vieles im Außen gehängt: An die Kinder, die Partnerin, die

Arbeit, an eine fixe Idee vom richtigen Leben. Oder doch eher an Auto, Haus, Aktienpaket, Fußball oder dergleichen.

In den letzten Monaten und Jahren konnten wir noch von ganz anderen Herzensangelegenheiten lesen, denen sich Männer verschrieben: Ingenieure manipulieren Abgaswerte, um nicht immer so schwach dazustehen. Banker verabreden Zinsen, um der Konkurrenz voraus zu sein. Sportfunktionäre bestechen, um Großereignisse wie eine WM oder Siege zu erzielen. Kirchenleute verweigern sich der Aufklärung von Missbrauch, weil sie um den Bestand des Systems fürchten. Meistens sind es Männer, die hier ihr Herz an eine Sache binden. Oft zu sehr an eine Sache binden.

Diese Bindung zerreißen, loslassen? Mich nicht größer machen, als ich bin. Einer unangenehmen Wahrheit ins Gesicht schauen. Mir eingestehen, dass ich mich in eine Sackgasse verrannt habe. Zu meiner Schwäche stehen. Das ist manchmal verdammt schwer.

Aber nur mit solcher Ehrlichkeit kann ich mir selbst Freund sein. Und erfahren, wer mir wirklich ein Freund ist. Und Erbarmen spüren. Das mir zum Segen werden kann. Traue ich mich das? Kann ich das? Mir selbst ein Freund sein. Mich mir selbst zuwenden. Mich mit freundlichen Augen anschauen. In allem, was mich quält. In allem, was andere nervt. Das ist manchmal leichter gesagt als getan.

Dazu drei Anregungen für die nächsten Tage. Ich nehme mir etwas Zeit für mich allein, vielleicht 15 Minuten. Optimal immer nur für eine (!) dieser drei Fragen:

1. Antreiber checken: Auf welche meiner inneren Antreiber oder Kritiker könnte ich gerne einmal verzichten? Wo bin ich mit mir selbst unbarmherzig, streng, bewertend? Wo hadere ich mit mir? Wo treibe ich mich weg von der Annahme meiner selbst? Weil ich zum Beispiel viel lieber auf verpasste Chancen oder alte Fehler schaue.
2. Ehrlich sein: Wo würde mir in meinem Leben etwas mehr Ehrlichkeit guttun? Wo will ich zum Beispiel nicht sehen, dass etwas vergangen ist: eine Lebensphase, ein Engagement, eine Beziehung ...? Oder dass etwas nicht mehr zu mir passt: eine Überzeugung, ein Selbstbild, mein Stolz ...?

3. Segen erbitten: Wofür möchte ich mir Segen erbitten? Gerade wenn ich eine Sache nicht mehr in der Hand habe! Gerade weil ich mich von etwas verabschieden muss! Gerade weil etwas zu Ende geht! Gerade weil ich mir nicht geben oder herstellen kann, was ich mir zutiefst wünsche! In welcher schwierigen Situation würde ich mich gerne gesegnet wissen? Traue ich mich, das jemandem zu sagen? Oder will ich diesen Wunsch leise, fast verschämt meinem Gott hinhalten? Traue ich mich das?

Hans Prömper (2016)

Scheitern gehört zum Leben!

Sagt man so.

Ist normal und passiert jedem.

Scheitern ist nicht normal, ist schrecklich!

... und kann die Wende zu neuem Leben bedeuten.

In meinem Fall:

Trennung. Scheidung. Mit zwei Kindern.

Nächte ohne Schlaf und

Tage ohne Ruhe.

Der Boden unter mir schwankt.

Ideale und hohe Ansprüche sind zerstört und
mein Selbstwertgefühl bedroht.

Schuldgefühle kommen hoch und
die Angst, abgelehnt zu werden.

Quälende Gedanken

Kreisen ohne Ende.

Abgründe tun sich auf und
die Furcht abzustürzen ...

Und dann?