

## 20. Sonntag nach Trinitatis

Thema des Männersonntags 2022:

"Sorgende Männer – Sorge der Männer - Sorge um Männer"

### Predigt

Liebe Gemeinde,

seit 35 Jahren singt der Moderator und Autor Jürgen von der Lippe bei Bühnenauftritten sein Lied „Guten Morgen liebe Sorgen seid ihr auch schon alle da?“ In diesem bekannten Gassenhauer geht es um den Alltag eines Mannes, bei dem schon mit dem Aussteigen aus dem Bett wirklich alles schief geht, was nur schiefgehen kann. Hierin zeigt sich: Mit Witz und Ironie lassen sich die eigenen Sorgen und Problemen artikulieren. Denn ins Jammern kommen will niemand, oder? Schließlich gilt das laute Klagen über die eigenen Befindlichkeiten gesellschaftlich als verpönt und ist kein Zeichen für männliches Verhalten. Einen anderen Ton stimmt dagegen der Beter des Psalm 38 an, wenn er zu Gott ruft: **„Mein Seufzen ist dir nicht verborgen.“** (Ps 38,10). So bekennt er vor sich und seiner Umwelt, dass die eigenen Sorgen zunächst artikuliert werden müssen, will man(n) sich ihnen stellen.

1

---

Genau so eine Erfahrung möchte ich Ihnen aus meiner Arbeit als Diakon & Sozialarbeiter im Arbeitsbereich der Wohnungsnotfallhilfe berichten. Ich berate und betreue einen Mann der ca. 45 Jahre alt ist. Herr F. wurde wohnungslos nach der Trennung von seiner Frau und er fand in den verschiedenen Hilfebereichen unserer Einrichtung Unterstützung als er auf der Straße lebte. Nun wohnt er in einem Appartement des Ambulant Betreuten Wohnens und ich bin als Berater an seiner Seite. Nach der Trennung von seiner aktuellen Partnerin fiel er in ein tiefes seelisches Loch. Es war mehr als große Trauer und tiefe Melancholie, es war eine handfeste Depression, die ihn einholte.

Diesem seelischen Leiden stand er hilflos und ratlos gegenüber. Durch die Wohnungslosigkeit hatte er schon einige Nöte kennengelernt und sich Hilfe organisiert. Aber mit diesem Leid, diesem Schmerz und dieser Traurigkeit erlebte er eine extreme existenzielle Krise. In Gesprächen konnte ich zunächst helfen, ihm das Phänomen Depression zu erklären und ihm mögliche Hilfeschritte aufzuzeigen. Herr F. haderte schon lange mit seiner Herkunftsfamilie und seiner bisherigen Biografie. Nach unseren vorbereitenden Gesprächen wollte er nun dieses Lebensthema offensiv anpacken. Durch unsere Gespräche eröffnete sich ein Weg, sich einem Facharzt der Psychiatrie anzuvertrauen und sich auf eine Warteliste für eine Psychotherapie zu setzen. Ich begleitete ihn zu seinem ersten Termin, um in den Ängsten vor dieser Schwelle beizustehen und ihm den Weg in das unbekannte Terrain zu ebnen. Nach den ersten Terminen bei seinem Facharzt und der Therapeutin, sagte Herr F. zu mir: „Es gab bisher nichts Besseres in meinem Leben, diesen Weg zu gehen und mir diese Hilfe zu holen.“ Seine seelische Situation stabilisiert sich zunehmend, seitdem er regelmäßig die Termine beim Psychiater und der Gesprächstherapeutin wahrnimmt.

2

Ich sehe in dieser kurz erzählten Lebensgeschichte, wie sich ein Mann mit seinen Sorgen auf den Weg macht. In seinem Fall war sein Seufzen mir nicht verborgen und ich konnte als Berater, der sich um Männersorgen kümmert, erste Schritte in Richtung Veränderung mit ihm gehen.

Ich sehe 3 Schritte wie Männer, aber auch alle anderen Mitmenschen mit ihren Sorgen umgehen können.

## **1. Mein Seufzen zulassen**

Zunächst muss ich das Seufzen zulassen. Ich muss meine Sorgen nicht wegdrücken, verbergen oder betäuben. Seufzen kann bedeuten, meine Sorgen in Worte zu fassen und meine Gefühle, die aus den Sorgen entstehen wahrzunehmen. Vielleicht zunächst nur für mich allein.

Es kann eine Hilfe sein, meine Gedanken, Sorgen und Ängste zu „entäußern“, indem ich sie zu Papier bringe.

Von dem Dichter Theodor Fontane wird berichtet, dass er mit 73 Jahren an einer schweren Depression litt. Alle Heilungsversuche zeigten keinen Erfolg, bis sein Hausarzt in aufforderte die Arbeit als Schriftsteller wieder aufzunehmen. Der Hausarzt sagte zu ihm: „Wenn sie gesund werden wollen, dann schreiben Sie halt etwas anderes als bisher Romane, zum Beispiel ihre Lebenserinnerungen.“ Fontane begann mit dem biographischen Schreiben und schrieb „Meine Kinderjahre“. Er sagte später, dass er sich mit diesem Buch gesundgeschrieben habe.

Ich kann es Fontane gleichtun und Papier und Füller zur Hand nehmen.

Im ersten Schreibimpuls geht es darum, Ihren Gedanken und Ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Sie nehmen sich 10 Minuten Zeit und überlassen sich Ihrem Schreibfluss.

Dies bedeutet, auch dann weiterzuschreiben, wenn Ihnen nichts mehr einfällt. Schreiben Sie »und, und, und« oder beginnen Sie zu malen, bis wieder Worte und Sätze kommen. Diese Übung dient dazu, auf Ihr Herz zu hören. Quasi vom Kopf in die Seele zu kommen. Sie werden erstaunt sein, was alles aufs Papier und damit ins Bewusstsein kommt. Sie tragen alles in sich und bringen es ins schriftliche Wort.

Diese Übung kann ihnen helfen ihr Seufzen zuzulassen. Sie schreiben nur für sich. Es bleibt ihr Geheimnis und das persönliche Tagebuch ihrer Seufzer.

Dieses Schreiben kann auch beim Loslassen von Gedankenschleifen, die sie belasten unterstützend wirken.

Probieren sie es aus, es sind 10 Minuten ihres Lebens die heilend wirken können.

## 2. Mich öffnen mit meinen Sorgen und meinem Seufzen

Vor fast 25 Jahren habe ich eine Männergesprächsgruppe in Ludwigsburg gegründet. Wir sind bis heute vierzehntägig im Gespräch zusammen. Die Dialoge unter uns Männern sind genährt von folgender Qualität. Jeder Mann hat Zeit und Raum Erfahrungen, Sorgen, Herzensanliegen und Gedanken offen mitzuteilen. Seit letzter Woche kreist dazu ein Rede-Stab in der Männerrunde. Wer den Stab hält, kann vom Herzen her aus seinem Leben erzählen und die anderen Männer hören vom Herzen her zu. So führe ich die Gesprächsrunde immer am Anfang ein. Es entsteht eine Gesprächsatmosphäre, wo jeder Mann ohne Kommentare, Bewertungen, Erwiderungen und Diskussionen von sich erzählen kann. Die acht Männer meiner Gesprächsgruppe schätzen genau diese Qualität des miteinander Redens. Dieses achtsame Zuhören und Sprechen aus dem Herzen, hilft sich für Wesentliches zu öffnen. Neue Einsichten können reifen und die Gesprächspartner erleben alle eine spürbare Verbundenheit.

4

---

Natürlich gilt auch eine Verschwiegenheitsregel: „Was im Kreis gesagt wird, bleibt im Kreis.“

Ich glaube, dass nicht nur die acht Männer, sondern wir alle uns so eine respektvolle Kommunikation wünschen und ersehnen.

Ein Freund aus der Männerarbeit nennt dies: „Wir sind zusammen auf eine heilige Weise.“

In diesem „Sorgen teilen“ mit meinen Mitmenschen in solchen Gesprächsrunden, eröffnen sich ganz neue Dimensionen des miteinander zusammen seins und in Kontakt kommen.

Diese Art der Kommunikation nennt man Council. Council heißt übersetzt »zu Rate sitzen«. Es ist eine Kommunikationsform ohne Hierarchie, das Reden ist gewaltfrei und das Miteinander ist wertschätzend. Das Zuhören ist ein wichtiger Teil des Council.

Sicher erinnern wir uns alle noch an Bilder aus Westernfilmen, wo die Indigenen Stämme aus Nordamerika im Kreis zu Rate sitzen. Ein Kreis ist erhellt von einem Lagerfeuer und die Männer des Stammes reden im Sinne des Council miteinander.

Ziel des Redens im Kreis ist die Erfahrung von Verbindung und Resonanz. Wir schauen was in uns lebendig ist und wie es geteilt werden will.

Es war in allen Kulturen die Form der Kommunikation. Man saß im Kreis, um eine Mitte und teilte sich mit. Erst die Erfindung des Radios und des Fernsehers lösten diese Form des Dialogs ab. Der Fokus in der Gemeinschaft veränderte sich. „Der Kreis verwandelte sich zu einem Hufeisen und das »fern« Sehen löste das »nahe« Sehen ab.“ (Holger Heiten)

Vor einem Cafe in Ludwigsburg steht eine Tafel mit dem Satz: „Sometimes having coffee with your best friend is all the therapy you need.“

5

---

"Manchmal ist ein Kaffee mit dem besten Freund die einzige Therapie, die man braucht."

Dieser schlichte Satz drückt so viel aus.

Wir brauchen im Sinne von Martin Buber ein Gegenüber, einen Mitmenschen mit dem wir in vertrauten Kontakt treten können, wenn er sagt »Alles wirkliche Leben ist Begegnung ... Begegnung mit einem ›Du‹, das gegenwärtig ist.«

Ich glaube, dass die ersten Gemeinden nach Pfingsten solche Qualität auch erlebten, wo so ganz unterschiedliche Menschen (Sklaven und Freie, Juden und Heiden, Frauen und Männer, ...) miteinander lebten und verbunden waren.

Der Satz von Jesus »Wo zwei oder mehr in meinem Namen (meinem Geiste – dem Geist der Liebe) beisammen sind, da bin

ich mitten unter ihnen«, kann man sicher auch auf eine Council Runde übertragen.

Diese Qualität des Redens durch liebevolle Achtsamkeit, zuhörende Gegenwärtigkeit und ein miteinander teilen im Kreis eröffnet diesen Geist und schafft Raum für den „heiligen Geist“, der verwandelte Kommunikationsformen möglich macht.

### **3. Mein Seufzen bleibt Gott nicht verborgen**

Der Beter des Psalms bringt es deutlich auf den Punkt, wenn er von Gott sagt: „Mein Seufzen ist dir nicht verborgen“.

Ich kann im Zwiegespräch mit Gott, mein Seufzen auch in Worte fassen.

Quasi im Sinne der Liedzeilen aus dem Lied „All eure Sorgen“:

„All eure Sorgen heute und morgen bringt vor ihn, bringt vor das Kreuz. Ihr seid geborgen heute und morgen, all eure Sorge bringt vor ihn.“

„All eure Zwänge, Weite und Enge, bringt vor ihn, bringt vor das Kreuz. Was euch bedränge, Weite und Enge, all eure Zwänge, bringt vor ihn.“

(Text: Eckart Bücken)

Oder wie es Jörg Zink in einem Gebet formulierte:

„Gott, mitten am Tag komme ich zu dir. Hörst du mich? Ich bringe keinen Glauben und habe keinen Frieden. Dir in die Hände lege ich Sorge, Zweifel und Angst. Sei bei mir, damit ich bei dir bin. Führe mich, damit alles gut geht. Danke.“

Der schon zitierte Martin Buber schreibt: „Die verlängerten Linien der Beziehungen schneiden sich im ewigen Du“.

Ein Dreh- und Angelpunkt des religionsphilosophischen Ansatzes von Martin Buber ist die Beziehungsfähigkeit des Menschen zum „ewigen Du“ Gottes.

In allen spirituellen Traditionen der Weltreligionen gibt es zwei Arten, über die letzte Wirklichkeit zu sprechen. Gott als personales Du und das Göttliche als transpersonales Mysterium.

Gebet als Zwiesprache bedeutet, dass ich mich als Person, dem personalen aufgefassten göttlichen Du zuwende. Diese Form des Gebetes kann mir Geborgenheit und Selbstvertrauen verleihen und ich erlebe in meiner existenziellen Einsamkeit mit meinen Sorgen und in meinem Seufzen eine existenzielle Verbundenheit mit Gott.

Auch in Bezug auf Gott braucht der Mensch als personales Wesen, die liebende Zuwendung eines personal aufgefassten Gottes. Durch einen duhaften Gott werde auch ich im Sinne Bubers zu einem personalen ich.

Wir brauchen verschiedene Wege, um Gott zu erfahren. Ein Weg ist das Gebet als Zwiesprache mit dem göttlichen Du.

Der Weg der meditativen Versenkung und der Weg der mystischen Vereinigung sind weitere Wege der Gottesbegegnung, die aber einer eigenen Predigt bedürfen.

Ich möchte mit einem Gebet schließen. Wenn ich aktuell keine Worte für meine Zweisprache mit Gott finde, können mir Worte von Anderen helfen ins Gespräch zu kommen.

### **Geborgen in Gottes Hand**

Gott, in deine Hände lege ich meine unruhigen Gedanken,  
meine wirren Gefühle, mein Leben.

In deinen Schoss lege ich meinen müden Kopf, die  
Früchte meines Tuns, meine Sorgen.

Unter deinen Mantel lege ich meinen schutzlosen  
Leib, meine verwundete Seele, meinen  
angefochtenen Geist.

In deine Hände lege ich meine Freunde, meine Feinde,  
mein Leben.

(nach Anton Rotzetter)

Amen