

Mannsein ist in unserer Gesellschaft ganz schön anstrengend geworden. An uns Männer gibt es viele Erwartungen, aber nicht von allen die gleichen. Mann muss heute genau überlegen, in welchem Kreis, in welchem Milieu er gerade verkehrt, um als „echter“ Mann anerkannt und nicht mit Verachtung gestraft zu werden.

Damit ist klar, DEN Mann gibt es nicht. Das wäre eigentlich eine Binsenweisheit und trotzdem ist die Vielfalt an Männlichkeiten für viele oft ein Problem. Weil Männerbilder heute so stark im Fluss sind, sind die meisten Männer auf der Suche nach einem Bild, das ihnen entspricht. Hier wird deutlich, warum Männerseelsorge so dringend nötig ist und leider in der Pfarrseelsorge so oft sträflich vernachlässigt wird, mit dem Ergebnis, dass die Männer in der Pfarrei immer weniger werden.

Die Männerseelsorge ist auch dazu da, dass jeder Mann sein für sich stimmiges Männerbild findet und dabei unterstützt wird. Dabei hilft der jahrhundertealte Schatz unseres christlichen Glaubens ebenso wie die Erkenntnisse moderner Psychologie und Sozialwissenschaften.

So sind wir bei der Männerseelsorge auch in einem multiprofessionellen Team mit Theologie und Psychologie gut aufgestellt.

Besonders Selbsterfahrungsseminare mit und ohne Action sind sehr gefragt. Als Beispiel Bogenschießen oder Schwertkampf, beides mit einem starken meditativen Hintergrund. Auf der anderen Seite unser jährliches sogenanntes Inselwochenende, das der Besinnung und der Reflexion des vergangenen Jahres mit Inhalten der christlichen Tradition und psychologischen Erkenntnissen dient.

Es ist also notwendig, auch für Männer einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie offen über das reden können, was sie wirklich bewegt, ohne in die Gefahr zu kommen, schief angeschaut zu werden. Auch mal über Misserfolge, Beziehungsprobleme, Erziehungsschwierigkeiten, Depression oder Burnout und Schwierigkeiten im Beruf. Als Männerseelsorge wollen wir einen Ort bieten, an dem Männer nicht die Rolle des starken Mannes spielen müssen. Einen Raum, in dem ein Mann keine Show abziehen und in kein Konkurrenz- oder Machoverhalten verfallen muss. Und gleichzeitig gilt, dass jeder nur das erzählt, was er will. Es gibt keinen Gruppenzwang und es gilt Verschwiegenheit! Dies ist die Grundbedingung für Vertrauen in der Gruppe. Vor allem finden wir es unverzichtbar, dass Spaß und Freude in den Veranstaltungen vorherrschen. Humor und geselliges Beisammensein mit einer Halben Bier (mit oder ohne Alkohol) am Abend gehören auch dazu.

Ebenso wie es DEN Mann nicht gibt, gibt es auch nicht DIE Männer-Spiritualität. Natürlich kann man sagen, dass rein statistisch Männer eher weniger auf liturgischen Tanz, eine sehr emotionale Spiritualität oder die üppig geschmückte Mitte im Stuhlkreis stehen. Sie möchten auch mehr über ihren Glauben diskutieren und Spiritualität praktisch erfahren. Bei biblischen Themen spielen die Historizität, aber auch der konkrete Bezug zum heutigem Leben eine sehr große Rolle.

Als Männerseelsorger stellen wir auch fest, das besondere Orte sehr wichtig sind: beeindruckende

Wallfahrtsorte, Städte, Landschaften oder das Meer. Zum Beispiel auf Besinnungswegen in Südtirol unterwegs zu sein oder mit Schneeschuhen in den Bergen und Impulsen aus der christlichen Tradition, das kommt gut an. Überhaupt verschiedenste Formen, die man unter dem groben Überbegriff „Wallfahrten“ zusammenfassen könnte.

Genauso sind neben der „Spiritualität in Aktion“ auch die Meditation, Kontemplation und das Zusiich-selbst-Finden in der Stille gefragt. Für viele ist das nicht einfach Selbstzweck, sondern hat auch den praktischen Grund, mehr zur Ruhe zu kommen, im (Berufs-)Alltag wieder „runterzukommen“, stressfreier zu leben. Und natürlich gehört zur Männerspiritualität, dass alles eine gewisse Leichtigkeit behält.

Eine besonders verantwortungsvolle Männerrolle ist das Vatersein. Uns ist bei aller Verantwortung sehr wichtig, dass Vatersein auch Spaß macht. Leider wird gerne, oft zu Unrecht, Vätern vorgeworfen, dass sie sich viel zu wenig in den Familien einbringen würden. Hier unterstützen wir Väter, das eigene, für ihre Familie passende, Vatersein zu entdecken. Dazu bieten wir die verschiedensten Vater-Kind Veranstaltungen an, damit Väter ohne großen Aufwand viel gut gestaltete Zeit mit ihren Kindern verbringen können.

Wie immer wieder rückgemeldet wird, gewinnen Männer in den Seminaren neue Perspektiven, die auch die Familien und Partnerschaften stärken. Darum ist auch ein weiterer wichtiger Bereich der Männerseelsorge die konkrete Hilfe in Krisen, zum Beispiel in Trennung und Scheidung. Besonders bestürzend wird es zum Beispiel für Väter, wenn die Gefahr besteht, dass sie bei einer Scheidung von ihren Kindern getrennt werden. Hier ist Solidarität unter betroffenen Vätern mit unserer fachlichen Hilfe besonders wertvoll.

So versteht sich die Männerseelsorge als eine Anlaufstelle für alle Männer in allen Lebensphasen und -situationen, gleich welcher weltanschaulichen oder sexuellen Identität. Sie unterstützt daher auch die Regenbogenpastoral der Erzdiözese mit Veranstaltungen für queere Männer. *Bernhard Zottmann*

Der Autor leitet den Fachbereich Männerseelsorge im Erzbischöflichen Ordinariat München.



Unter dem Titel „A griabiger Advent“ lädt Bernhard Zottmann Männer von Freitag, 1., bis Sonntag, 3. Dezember, zu einem besinnlichen Einstieg in diese ganz besondere Jahreszeit ins Haus der Begegnung „Heilig Geist“ in Burghausen ein. Die Teilnahmegebühr (inklusive Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension) beträgt 250 Euro. Anmeldung unter: www.maennerseelsorge-muenchen.de

Mal nicht den starken Mann spielen müssen

Warum eine spezielle Seelsorge für Männer sinnvoll ist

