

Referat zum Jahresthema 2011

„ ... in den Schwachen mächtig?“ – Männer zwischen Macht und Ohnmacht

Biblischer Zugang

„ ... in den Schwachen mächtig“. Das kommt einem irgendwie vertraut vor. Schon mal gehört. Irgendwo in der Bibel. Und dann dämmert es vielleicht, dass der Vers im Ganzen heißt: „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“

Genau. Da kommt das Jahresthema der Männerarbeit her. Gnade kommt darin vor. Und diese Gnade soll sich als Kraft zeigen, wenn man sie braucht. Wenn man nämlich keine Kraft hat. Wenn man schwach ist. „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Das steht beim Apostel Paulus im 2. Korintherbrief. Und ich möchte Ihnen ein bisschen mehr dazu sagen, wie Paulus zu diesem Satz kommt und was er damit meint. Ich lese dazu den Abschnitt im Zusammenhang – ein wenig geglättet, damit man leichter folgen kann. (2. Kor. 12,5-10)

„Ich will mich nicht rühmen, außer meiner Schwachheit. Ich könnte mich zwar rühmen. Ich würde auch die Wahrheit sagen. Ich halte mich aber zurück, damit mich nicht jemand höher achtet, als er an mir sieht oder von mir hört.

Und damit ich mich nicht überhebe, ist mir ein Pfahl ins Fleisch gegeben, nämlich ein Engel des Satans, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe. Seinetwegen habe ich dreimal zum Herrn gefleht, dass er von mir weiche.

Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Darum will ich mich am allerliebsten meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi bei mir wohne.

Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.“

Ich will versuchen zu erklären, was Paulus mit alledem eigentlich meint. Er ist ja als Apostel unterwegs. Er gründet Gemeinden. Er hat sich besonders auf die griechisch sprechenden Gegenden konzentriert. Das sind keine gewaltigen Erfolge. Aber manche lassen sich überzeugen. Und vor allem ist er selbst überzeugt von dem, was er tut. Deshalb steckt er alle Energie in diese Aufgabe. Er tut es aus tiefster Überzeugung. Er versteht es als einen Dienst, zu dem er von Gott berufen ist. Es ist für ihn kein Beruf. Von Beruf ist er Zeltmacher. Das Aposteldasein ist für ihn viel mehr. Ein Auftrag von Gott. Eine Ehre. Er darf mitarbeiten, dass das Reich Gottes wächst. Er will deshalb nichts dafür haben. Auch wenn es fast seine ganze Zeit kostet, versteht er seinen Dienst im besten Sinn als ein Ehrenamt. Etwas, was man aus anderen Motiven macht als damit reich zu werden oder besondere Geltung zu bekommen.

Es gab aber Ärger in den Gemeinden, besonders in Korinth. Und zwar deshalb, weil andere Prediger, andere Apostel aufgetreten sind, die durchaus davon leben wollten, und zwar nicht schlecht. Und die sagten: Der Paulus ist gar kein richtiger Apostel. Und sie brachten dafür folgende Argumente vor:

Erstens sagten sie, er lässt sich nicht bezahlen. Er ist nur ein Hobby-Apostel. So als ob jemand Arzt sein will, wenn er mal einen Volkshochschulkurs belegt hat. Was Paulus bewusst und aus Überzeugung tut, nämlich selbst für seinen Unterhalt zu sorgen, das wenden sie gegen ihn und sagen: Er gehört gar nicht zu den Professionellen. Er gehört nicht zum Berufsstand der Apostel. Er ist ein Quacksalber. Einer, der sich nur anmaßt etwas zu sein, was er aber gar nicht ist.

Zweitens warfen sie ihm vor, dass er nichts vorzuweisen hat. Keine Wunder, keine Offenbarungen, keine Heilungen. Sie selbst sind da von ganz anderem Kaliber. Bei ihnen passiert auch was. Aber bei Paulus passiert gar nichts. Daran kann man schon sehen, dass er eigentlich gar kein Apostel ist und dass die Ge-

meinde gut daran tun, nicht ihm hinterher zu laufen, sondern besser den neuen, richtigen, anständigen Aposteln, die sie dann allerdings auch bezahlen müssen.

Drittens kann Paulus schon deshalb kein Apostel sein, weil man ihn sich doch nur anzusehen braucht. Armselig ist er. Keine Ausstrahlung. Kein Charisma. Keine Überzeugungskraft. Langweilig. Farblos. Und so jemand soll die Kraft Gottes glaubhaft darstellen? So jemand soll einen Griechen überzeugen, dass nicht Zeus und Apoll die wahren Götter sind, sondern ein Gott, der noch nicht einmal einen richtigen Namen hat und dessen Sohn nicht Armeen um sich sammelt hat, sondern den man am Kreuz hingerichtet hat? Zugegebenermaßen, er kann ganz gut schreiben. Seine Briefe sind stark. Damit schafft er es, sich Geltung zu verschaffen. Aber wenn er selbst da ist, weiß man nicht, ob man lachen oder weinen soll. So armselig ist er.

Die Korinther, die sich zunächst von Paulus haben ansprechen lassen, werden wankelmütig. Sie kehren sich von ihm ab. Sie lassen sich abwerben. Deshalb schreibt er ihnen diesen Brief. Und er argumentiert folgendermaßen:

Ich könnte mich zwar rühmen, so wie es meine Kollegen tun. Ich könnte auch mit Großartigkeiten prahlen. Ich könnte meine Erfolge herumzeigen. Ich könnte auch sagen, dass ich Offenbarungen hatte. Diese tollen Überapostel! Ich brauche mich vor denen nicht zu verstecken. Ich bin gewiss nicht schlechter als die. Und was sie als Beweise anführen, könnte ich genauso sagen.

Ich verabscheue das aber. Ich will mich nicht rühmen und selbst loben. Diese Art der Selbstdarstellung mache ich nicht mit. Denn die haben nichts verstanden. Wenn wir nur darauf vertrauen wollen, was wir zu schaffen imstande sind.

Und wenn wir immer nur unsere eigene Leistung vor uns her tragen. Wenn wir sogar selbst daran glauben, dass wir ganz großartige Gestalten sind, die mit allem fertig werden, dann sind wir die armseligsten Geschöpfe, die man sich nur vorstellen kann. Ich mache das nicht mit. Davon kann man nicht leben. Denn das Leben ist ganz anders. Das Leben bringt dich zu Fall. Niemand bleibt immer oben. Du bleibst nicht immer stark und schön. Du hast nicht für alles genug Kraft. Sondern du wirst auch unterliegen. Du wirst scheitern. Du wirst etwas nicht schaffen. Du wirst nicht allein auf die Beine kommen. Diese ganze Selbstrühmerei ist nichts wert, wenn das Leben erst mal seine Zähne zeigt.

Ich möchte nicht, dass mich jemand für großartig hält. Ich möchte nicht als mehr erscheinen als ich bin. Ich will mich auch nicht verstecken oder meine Schwachheiten kaschieren. Ich bin so wie ihr mich seht. Mir gefällt auch nicht alles daran. Ich hätte vielleicht auch gern den muskelbepackten Adonis-Körper. 1,90 m groß mit blonden Haaren und blaue Augen, nach denen sich die Frauen umdrehen. Aber so bin ich nicht und so sind die wenigsten. Was hilft es denn, wenn ich euch etwas vorlüge? Und was hilft es, wenn ihr euch etwas vorlügt?

Ich erzähle euch von einem Gott, dem ihr nicht vormachen müsst, wie großartig ihr seid. Ich erzähle euch von einem Gott, der sich nicht auf die Seite der Helden stellt und sich zu Königen an den Tisch setzt. Wenn wir gesund sind und auf der Welle des Erfolgs schwimmen, brauchen wir keinen Gott. Wir brauchen ihn, um mit dem Leben fertig zu werden. Ich erzähle euch deshalb von Gott, der ins Leben gekommen ist, und zwar ins wirkliche Leben, nicht wie es die Illustrierten zeigen. Er ist in die Schwäche gegangen. Er ist sogar darin umgekommen, wie Menschen eben auch umkommen. Aber er hat gezeigt, dass genau da eine Kraft am Wirken ist, von der die ganzen Überapostel nichts wissen. Es ist die Kraft zum Wiederaufstehen. Die Kraft zum Trotzdemleben, Trotzdemfreuen, Trotzdemhoffen. Es ist die Kraft zum Gelassensein. Zum Hinnehmen und Aushalten-

können. Zum Genügenlassen, dass ich mit meinen Unscheinbarkeiten trotzdem mitten im Leben stehe und mich nicht verstecke. Dass ich auf meinen Makel nicht stolz bin, aber ihn auch nicht verleugnen muss. Denn ich bin deshalb nicht weniger wert, sondern mehr. Ich bin immer soviel wert, wie mir von meinem Schöpfer zugestanden wird. Diesen Gott verkündige ich euch.

Und ich will euch etwas sagen. Ihr kennt mich alle. Ihr wisst um meine Einstellung. Ich sage euch, ich hatte auch einmal eine wirklich schwere Zeit. Da bin ich nicht mit mir klar gekommen. Ich habe mich beinahe gefühlt als wäre ich verflucht. Ein Dämon hockte auf mir, ein Engel des Satans schlug mich. Und was habe ich gebetet. Gefleht und gebettelt, dass Gott dieses Schicksal von mir nehmen möge. Ich hatte eine Zeit, da wäre ich auch gerne so gewesen wie die großen Überpostel. Makellos und nicht so unansehnlich. Jemand, den man bewundert und nicht verachtet. Ihr wisst schon, zu dem man sich gerne dazu stellt in einer Gesellschaft. Dessen Meinung alle hören wollen. Der umlagert ist und dem man Komplimente macht. Ich gebe zu, ich wollte das alles auch. Ich wollte aus meiner Haut heraus und anders sein als ich nun mal bin. Manchmal ist es nämlich kaum zum Aushalten. Wie ein Stachel im Fleisch. Und ich könnte schreien, dass ich diesen Stachel nicht loswerde, sondern damit leben muss.

Ja, Gott hat mich nicht erhört. Das wäre ein vorzeigbares Wunder gewesen. Wie damals bei Christus, wenn die Menschen ihre Matratze unter den Arm nehmen und wieder nach Hause gehen konnten. Bei mir war das nicht so. Bei vielen ist es nicht so, die krank werden, die eine Behinderung los werden wollen, die auch beten, und trotzdem nicht gesund werden.

Ich glaube, Gott hört trotzdem hin. Aber anders. Er gibt auch Kraft. Aber auch anders. So jedenfalls bei mir. Es ist die Kraft in der Schwachheit. Die Kraft, die mächtig wird, wenn man selbst schwach ist. Es ist dieselbe Kraft, die wir am

Kreuz gesehen haben. Es ist die Kraft, mit der Jesus alles aushalten konnten und mit der er aus dem Tod auferweckt wurde. Ich habe erlebt, dass diese Kraft auch bei uns wirksam ist. Gott legt diese Kraft in uns hinein. Es mag auch andere Kräfte geben. Aber davon sollen andere erzählen. Ich erzähle von der Kraft Gottes, wie ich sie kennen gelernt habe. Er gibt sie uns, um das Leben zu führen, wie es uns gegeben ist. Er gibt sie uns, damit wir nicht vor unseren Schwachheiten resignieren müssen. Er gibt sie uns, damit wir uns darin bewegen lernen. Dass wir mit unseren Möglichkeiten umgehen und sie nutzen können. Und es ist auch die Kraft, mit der Gott aus unseren manchmal ungenügenden Bemühungen etwas Gutes entstehen lassen kann.

Als ich das gelernt hatte – und ich sage euch, ich habe das nicht von einem Tag auf den anderen gelernt, sondern habe darum gekämpft und habe mir diese Einsicht erst mühsam aneignen müssen – also als ich das gelernt hatte, war es mir, als sei das eine göttliche Stimme gewesen. Es war mir als habe mir Gott selbst diese Antwort gegeben. Es war mir, als hätte er selbst gesagt: Lass dir genügen. Lass es dir genug sein. Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.

Ich will euch etwas sagen: Ich finde es lächerlich, was die anderen tun, die sich so großartig fühlen. Ich finde es klein, von sich selbst so groß zu denken. Ich finde es armselig, wenn man sich so in die Brust wirft und seine Großartigkeiten vor sich her trägt. Es ist doch alles nur eine Fassade. Es ist doch alles nur eine Maske, hinter der man alles andere verstecken muss. Denn es kann mir keiner sagen, dass diese Angeber nicht auch ihre Geheimnisse haben und ganz genau wissen, was sie euch für ein Theater vorspielen.

Ich bin nicht großartig. Ich bin kein Held. Manches ist mir auch gelungen mit viel Arbeit, und ich freue mich darüber. Aber das Leben entscheidet sich daran,

wie wir alle mit unseren Schwachheiten und Niederlagen fertig werden. Das Eigenlob ist vertane Zeit und ist es nicht wert, dass man darauf hört. Wenn ich mich überhaupt rühmen will, dann am allerliebsten meiner Schwachheiten. Denn in den Schwachheiten wird sichtbar, welches die Kraft ist, von der ich rede und von der ich lebe. Es ist die Kraft Christi, die in mir wohnt. Die Kraft Gottes, die in Christus wirksam war. Die haben wir, wenn wir darum bitten. Die trägt uns durch alles hindurch. Mit dieser Kraft können wir leben und auch sterben.

Das ist die Rede des Paulus über die Schwachheit. Er redet so, weil er die Korinther kennt. Die führen zum großen Teil kein leichtes Leben. Manche sind wohlhabend, aber manche haben nicht viel. Sie haben aber viel auszuhalten. Natürlich hört man dann gern, wenn jemand von einem leichten Leben schwärmt und sagt, Gott schenkt jedem so ein leichtes Leben. Das machen die anderen. Paulus weiß, dass es so nicht ist. Aber er sagt, glücklich kann man trotzdem sein. Er nennt es einen guten Mut haben. „Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.“ So erweist sich Gottes Allmacht in der Welt. Das ist die Botschaft des Evangeliums. Und dafür ist der Apostel berühmt geworden, dass er nicht müde geworden ist, diese Botschaft auszurichten.

Macht und Ohnmacht von Männern

Das war jetzt wie eine Predigt. Jetzt will ich von der Macht und Ohnmacht von Männern reden. „... in den Schwachen mächtig.“ Da steckt zweierlei drin, nämlich mächtig sein und schwach sein. Oder man kann auch sagen: mächtig sein und ohnmächtig sein. Ich nehme das als zwei Pole, zwischen denen sich das Leben abspielt. Ich möchte Ihnen jetzt ein paar Dinge sagen, wie Macht und Ohnmacht im Leben von Männern vorkommt.

Im Vordergrund steht für Männer immer die Macht – wobei dieses Wort aber missverständlich ist. Gemeint ist an dieser Stelle nicht, dass jemand Druck ausübt oder andere unterdrückt, also keine hierarchische Machtausübung im Betrieb oder wie ein Diktator. Wenn ich sage, die Macht kommt im Leben eines Mannes immer und sogar an vorderster Stelle vor, dann meine ich damit erst einmal die Selbstmächtigkeit. Dass ich nämlich handeln kann, dass ich als Mann mein Leben selbst gestalten kann. Dass ich etwas schaffen und erreichen kann, auch Erfolg haben kann. Dass ich mich wehren kann. Macht also im Sinn von „Ich kann etwas tun“.

Das ist bei Männern ganz tief verankert. Wir lernen das sehr früh schon als Jungen und kleine Kinder. Jungen haben einen stärkeren Bewegungsdrang als Mädchen. Darauf gehen Eltern ein und besonders die Väter, weil sie sich natürlich freuen, wenn es dem Sohn Spaß macht, wie mit ihm gerauft und getobt wird. Jungen lernen früh sich zu messen und zu vergleichen. Und sie lernen auch früh, dass sie Gewinner sein wollen, weil Männer grundsätzlich und immer Gewinner sein wollen. Das liegt sozusagen in unserer Natur oder ist jedenfalls in den ganz tiefen Schichten unseres Bewusstseins, bzw. unseres Unterbewusstseins verankert.

Männer wollen besser sein. In der Natur hat das den Sinn, dass sich nur die besten durchsetzen sich fortpflanzen. Es ist aber auch unter uns Zivilisationsmänner kaum anders geworden. Die attraktivsten Jungs werden von den Mädchen wahrgenommen. Die Durchsetzungsfähigen und Leistungsfähigen, eben die Siegertypen, die Schönen, Reichen, Schnellen werden wahrgenommen, insbesondere von den Frauen. Wer will schon den blassen Durchschnittsjungen, der mit nichts von sich reden macht? Es gibt deshalb unter Männern einen permanenten Leistungsdruck. Es gibt ein männliches Imponiergehabe. Statussymbole. Erfolge.

Das muss nicht der Porsche und die Yacht am Mittelmeer sein. Aber Position, Einfluss, wer auf mich hört, von wem ich um Rat gefragt werde – das hat schon alles mit dem Selbstwert von Männern zu tun. Da wollen sie was auf dem Kasten haben. Und wenn ich vielleicht nicht körperlich bei den Vordersten mithalten kann, dann muss ich versuchen, redegewandter und schlagfertiger zu sein oder kreativer, witziger, frecher, mutiger. Viel Energie wird besonders bei Heranwachsenden dafür aufgewandt, besser zu sein als die anderen und in der Gruppe und vor den Mädchen zu bestehen.

Unter Männern herrscht deshalb häufig eine gewisse Rivalität. Auch in Gesprächen, im Verein, am Stammtisch, und auch in der Kirche. Es wird sehr schnell abgetastet, wo ich selber stehe und wer mir gefährlich werden kann, weil er mir den Rang ablaufen könnte. Und Männer haben auch schnell ein Gefühl für diese Rangordnung. Es bildet sich häufig sehr rasch eine unausgesprochene Hierarchie. Jeder weiß, wo er steht. Männer finden ihren Platz und ordnen sich ein. Das passiert alles unbewusst, aber kostet trotzdem Energie. Wenn ich an Konfirmandengruppen denke – da sind die Jugendlichen viel mehr damit beschäftigt, ihren Platz zu verteidigen oder zu verbessern, als dass sie einen Psalm lernen wollen.

Männer sind auch abhängig von anderen Männern. Wie ich mich selbst sehe, das hat viel damit zu tun, wie mich die anderen sehen. Wenn ich nicht mehr anerkannt werde an meinem Platz, dann nagt das an mir, dann gerate ich in Selbstzweifel. Es gibt unter Männern nur selten solche Konstellationen, in denen die Rivalität wirklich keine Rolle spielt. Auch unter Freunden ist das nicht wirklich weg. Da hat sich zwar ein stabiles Gleichgewicht gebildet daraus, wie ich mich selbst sehe und wie ich den anderen sehe und wie ich von ihm gesehen werde. Trotzdem möchte ein Mann auch vor seinem Freund nicht gern als Versager dastehen. Deshalb kostet es auch gegenüber dem Freund Überwindung, sich schwach zu zeigen. Ich rede mit meinem Freund über das kaputte Auto, auch über die Familie, die Kinder. Aber über mich selbst rede ich nicht so viel und nicht so gern. Auf die Freundschaften unter Männern komme ich später noch einmal zu sprechen.

Männer gehen auch nicht gerne zum Arzt. Das machen sie jedenfalls viel seltener und viel später als Frauen. Da steckt dahinter: Ich brauche das nicht, denn ich bin ja stark. Ich war mein Leben lang nicht krank. Mich konnte man immer anrufen, wenn im Betrieb etwas nicht lief. Da bin ich auch nachts aufgestanden, wenn es sein musste. Ich bin auch mit 39 Grad zur Arbeit gegangen und habe nicht krank gefeiert. Nicht wie die Schmarotzer heute! Dann nehme ich zwei Aspirin und dann geht das schon wieder.

Männer halten im Allgemeinen nicht viel von Vorsorge. Das heißt, sie halten schon viel davon. Sie finden es vernünftig. Sie sagen, man müsste sich mal wieder durchchecken lassen. Wie lange redet meine Frau schon auf mich ein. Ich sage auch Ja, ja, aber schiebe es doch immer wieder vor mir her. Das liegt daran, dass wir in solchen Situationen keine Glückshormone bekommen. Es ist eine Situation, in der wir potentiell gefährdet sind. In der uns gesagt werden könnte, wir sind nicht ganz auf der Höhe. Mit dem Bodymaßindex stimmt es sowieso

nicht mehr. Die Cholesterinwerte sind schlecht. Die Fahrt auf dem Ergometer war auch nicht sonderlich erfolgreich. Wir mögen so etwas nicht. Unser Verstand sagt natürlich, es ist gut, trotzdem hin zu gehen. Aber das spielt sich sozusagen nur an der Oberfläche unseres Bewusstseins ab. Tief drin wehren wir uns dagegen. Deshalb schieben wir solche Dinge gerne auf.

Allein schon diese Situation. Da stehe ich wieder einem Mann gegenüber. Und dem soll ich von Prostatabeschwerden erzählen. Oder noch viel schlimmer von Potenzproblemen? Vor einer Frau wäre es nicht besser und würde noch mehr Überwindung kosten. Aber auch ein Mann beruhigt uns nicht wirklich. Er ist ja als Mann immer noch ein Konkurrent, vor dem ich mich lieber stark präsentiere als so peinlich schwach. Männer verheimlichen ihre Beschwerden lange. Sie therapieren sich selber. Sie gehen erst los, wenn es nicht mehr anders geht.

Das alles zusammengenommen bedeutet: Männer sind eigentlich Einzelkämpfer. Und das bringt gewisse Schwierigkeiten mit sich. Denn gerät so ein Mann in eine für ihn problematische Situation, hilft sein Standardrezept nicht mehr. Seine gewöhnliche Strategie ist, sich besonders anzustrengen. Ein Mann möchte die Situation meistern. Er möchte als Sieger daraus hervorgehen. Das ist sozusagen in seinem Bauplan vorgesehen. Männer haben es nicht gelernt sich helfen zu lassen. Sie helfen gerne. Aber sich helfen zu lassen, bedeutet für sie eine Niederlage. Es kratzt an ihrem Selbstwertgefühl und bringt ihr Selbstbild ins Wanken.

Denn es gibt für Männer häufig nur ein Entweder-Oder. Ich bin entweder ein-ganzer Kerl oder – wenn ich das nicht mehr bin – bin ich ein Weichei. Es gibt nur Held oder Schlappschwanz. Sieger oder Verlierer. Zwischentöne werden nicht zugelassen. Denn wenn ich etwas nur halb bin, dann bin ich es eben nicht richtig. Eben kein ganzer Mann mehr, sondern nur noch ein halber.

Dieser Druck wird auch kräftig gefördert von unserer Leistungsgesellschaft. Die Wirtschaft und der Arbeitsmarkt fordern die Besten – übrigens unter Männern und Frauen. Die Werbung gaukelt uns sowieso vor, dass man schön, intelligent und erfolgreich sein muss – schon um sich das alles leisten zu können, was es zu kaufen gibt. Diesen Druck müssen übrigens nicht nur die Jüngeren aushalten, sondern die Werbung hat ja auch längst auch die Älteren und ihre Potentiale entdeckt und setzt natürlich voll auf deren Aktivität. Das Älterwerden etwas ruhiger angehen zu lassen oder einfach im Garten zu sitzen und das Leben zu genießen, das geht ja nun gar nicht. Aktiv muss man sein. Reisen muss man und die Welt sehen, sich bilden, Seniorenstudium, sich engagieren, ein Ehrenamt bekleiden.

Der Mann, der auf die Fielmann-Brillen schwört und sich mit seinem Freund darüber unterhält, ob er in seinem Leben also noch mal genauso machen würde, der steht am See, also mindestens in Kärnten oder Schweden, der sieht freundlich intellektuell aus, der hat die Weisheit des Alters, um über das Leben nachzudenken. Der hat es geschafft, der hat was erreicht, der kann sich etwas leisten – selbst wenn er seine Brille bei Fielmann kauft. Der erfüllt alle Klischees – auch die neuen, die man als älterer Mensch erfüllen muss. So muss Mann sein, wenn man älter wird. Weniger ist nicht erlaubt. Und in der Garage steht vermutlich die Harley, um lässig und männlich übers Kamener Kreuz zu fahren. „Born to be wild.“ Anti-Aging für Männer riecht nicht nach Rosen, sondern nach Motorenöl. Auch Altern ist etwas, worin man als Mann Erfolg haben muss.

Die Männlichkeit im Alter unterscheidet sich überhaupt nicht von den jüngeren Jahren. Ich sage dazu: Schön, wenn das alles möglich ist. Aber es bereitet uns nicht im geringsten darauf vor, dass das Leben auch andere Seiten hat. Es hält das Trugbild von der Selbstmächtigkeit aufrecht, und zwar möglichst so lange, bis man aus der Fülle der Kraft und ohne Schwäche gezeigt zu haben, aus dem Leben kippt. Auch im Alter kommt die Ohnmächtigkeit der Männer – und zu-

nehmend auch der Frauen, weil sie nämlich die ursprünglich männlichen Ideale übernehmen – nicht vor.

Welche Möglichkeiten haben Männer, wenn sie in eine Krise geraten? Also wenn sie eine Situation erleben, die sie nicht meistern können. Wenn sie also im Wortsinn ohnmächtig sind, ohne Macht, etwas aus eigener Kraft zu ändern. Was tun Männer dann?

Typisch ist, Männer trauen sich überhaupt erst spät, sich ein Problem einzuges-
tehen. Sie leugnen die Krise so lange es geht. Sie bagatellisieren das Problem
(„Ach was du immer hast“). Sie halten auch gerne die anderen für schuldig.
Schuld ist die Partnerin, der Schiedsrichter oder der Chef.

Wenn das alles nicht mehr weiter hilft, um das Selbstbild vom „mächtigen“
Mann aufrecht zu erhalten, dann wird noch ein anderes Problem sichtbar. Dass
Männer oft niemanden haben, mit dem sie wirklich sprechen können. Da werden
viele einwenden ich habe doch Freunde, zu denen ich immer gehen kann! – Ach
die Männerfreundschaften. Sie werden immer viel beschworen und sie sind so
typisch männlich. Da gehen zwei durch dick und dünn. Freunde über Jahrzehnte
und nichts kann sie auseinander bringen.

Ich frage sie mal und bitte Sie ganz ehrlich zu sein: Wieviele Freunde haben Sie
denn? Nicht Bekannte, sondern Freunde. Also solche Männer, zu denen Sie ge-
hen könnten, wenn Sie wirklich feststecken? Oder hatten sie gar nicht so viel
Zeit für Freunde? Hat die Frau die sozialen Kontakte gepflegt? Oder ist der bes-
te Freund auch schon weggestorben und hat Sie sozusagen allein gelassen?
Wenn Sie mitten in der Nacht mit dem Auto feststecken, wen könnten Sie dann
anrufen? Ein, zwei, drei Namen vielleicht? Die würden auch mitten in der Nacht
kommen und Sie aus der Patsche holen.

Und jetzt überlegen Sie mal weiter: Mit wem von diesen dreien haben Sie schon einmal über Ihre innersten Angelegenheiten gesprochen? Ich habe einen sehr guten Freund von der Schulzeit her. Wir kennen voneinander unsere ersten Freundinnen, wir waren jeweils beim anderen Trauzeugen. Ich habe seine Kinder getauft und er ist bei meiner Tochter Patenonkel. Wir kennen uns gut. Aber über Angst haben wir noch nie gesprochen. Über Probleme ja. Wenn die Kinder nicht richtig rund laufen. Über die Frauen, über Autos, den Urlaub und das Geld. Auch über Probleme, aber nur als etwas, was man lösen muss. Über uns haben wir in 40 Jahren eigentlich kaum gesprochen. Ich könnte wahrscheinlich zu ihm gehen, wenn ich in der Krise stecke. Aber weil ich es nie gemacht habe, ist die Hürde ist hoch. Wir haben das nie geübt. Es wäre das erste Mal.

Die Frauen sind da anders. Wenn ein Problem auftaucht, rufen sie die Freundin an. Dann wird anderthalb Stunden gequatscht und 10 Minuten geweint, und dann geht es wieder. Vielleicht noch eine zweite Freundin und dieselbe Routine, und dann ist es gut. Wir Männer haben das meistens nicht geübt. Wir haben so eine Routine nicht. Wir können nicht so kurz weinen, und dann ist es wieder gut. Wenn es so weit ist, dass wir weinen – und dazu gehört schon viel, dann weinen wir erst mal. Und dann kommen wir so schnell auch nicht wieder zurück.

Wir haben immer gelernt haben, für uns allein zu sorgen. Wir haben immer in einer unterschwelligeren Konkurrenz gestanden. Wir haben uns noch nie so aus der Hand gegeben. Deshalb haben wir nicht dieses soziale Netz, das wie ein Bett für uns gemacht ist, dass wir uns nur hinein fallen lassen müssen. Wir haben keine erprobten Strategien. Wir haben keine Routine. Deshalb erwischt es uns Männer meistens eiskalt, wenn wir uns eingestehen müssen, dass die Krise da ist. Denn dann haben wir nicht mehr viel dagegen zu setzen.

Welche Lösungen gibt es dann eigentlich für die Männer? Es gibt zuerst die Verdrängung. Macht mir doch nichts aus. Ist doch nicht so schlimm. So lange wie möglich wird die Fassade aufrecht erhalten, dass alles in Ordnung ist. Vor allem nach außen. Die Nachbarn dürfen nichts wissen. Die Kollegen dürfen nichts mitbekommen. Es droht sonst der Verlust von Position und Ansehen.

Ich weiß noch, in einer schwierigen Zeit habe ich mich gefreut, abends ins Bett zu gehen. Ich bin immer früher schlafen gegangen. Ich war ein Fluchtschläfer. Denn im Schlaf war das Problem nicht da. Gefürchtet habe ich eigentlich den Morgen, wenn nämlich mit dem Aufwachen nichts besser geworden war. Andere sind da anders. Die können überhaupt nicht mehr schlafen. Die werden die Gedanken gar nicht mehr los, sondern es verfolgt sie auch im Traum. Dann bringt auch die Nacht keine Erholung. Dann sind sie immer unter Strom.

Wenn Männer bedrängt sind, gibt es nur Angriff oder Flucht. Die Flucht ist nicht selten auch der Alkohol. Oder andere Betäubungen: Essen. Süßigkeiten. Etwas, was Glückshormone freisetzt. Auch Sport. Laufen bis zum Umfallen. Das sind Kompensationen. Dieser Erfahrung von Niederlage und Ohnmacht setze ich etwas entgegen, was mich glücklich oder erfolgreich macht – und wenn auch nur für den Moment.

Alle Ablenkungen werden aber nicht verhindern können, dass einem das Problem immer wieder zu Leibe rückt. Statt zu reden, ist das typisch männliche Verhalten das Grübeln. Dieses Hin- und Herwälzen, das sich aber auch nur im Kreis dreht und nirgendwo hin führt. Warum passiert mir das? Womit habe ich das verdient? Die Welt ist schlecht und die Menschen sind ungerecht. Alles hat sich gegen mich verschworen. Selbstmitleid gibt es auch hin und wieder. Keiner versteht mich. Nur ich selbst bin es, der mein Leiden wirklich versteht.

Was passiert aber beim Grübeln. Es hilft nicht aus der Krise heraus, sondern es verfestigt das Problem noch zusätzlich. Denn dadurch, dass ich mein Gehirn immer mit diesen Dingen beschäftige, werden dort auch die Nervenbahnen und Verbindungen gestärkt. Es verfestigt sich also tatsächlich etwas und hemmt die Ressourcen, die sich mit Problemlösungen befassen könnten. So lähmen Männer sich nicht selten selber und geraten weiter in Hilflosigkeit und Angst.

Ich kenne mehrere Männer, die mit einem sogenannten Burn-Out zu tun hatten. Bis es soweit war, dass diese Männer also wirklich durch Krankheitssymptome aus dem Verkehr gezogen wurden – bis sie überhaupt bereit waren sich einzugestehen, dass sie Hilfe brauchen und sich in eine Therapie oder Beratung begeben haben. Da ging immer eine lange Phase voraus, in der sie versucht haben, viel mit sich selbst abzumachen. Ich will doch guter Familienvater sein. Ich darf meinen Job nicht verlieren. Ich darf nichts nach außen dringen lassen. Ich muss das alleine schaffen. Ich glaube, das ist typisch männlich. Manchmal spielen auch alte Vorbilder von Männlichkeit eine Rolle. Der eigene Vater, dem ich nie genügt hab. Oder die Angst, am Ende vielleicht sogar die Partnerin zu verlieren. Was mir wieder zeigen würde, ich habe ja nichts geschafft.

Ich kenne verschiedene Beispiele. Ein sehr ermutigendes. Ein Mann, der nach dem Burn-Out in die Therapie gegangen ist. Der für eine gewisse Zeit aus allem raus musste. Der an den krank machen Bedingungen im Beruf etwas ändern konnte, weil andere ihm dafür Möglichkeiten geboten haben. Der heute wieder zufrieden ist mit etwas weniger Macht und Position. Der sein Gleichgewicht wiedergefunden hat. Und der ganz viel an seinem Selbstbild und was er immer von sich verlangt hatte, gearbeitet hat.

Ich kenne einen anderen, bzw. ich kannte ihn. Denn er kam aus alledem nicht raus. Er hat den anderen Weg gewählt und sich umgebracht. Überhaupt ist die

Selbstmordrate bei Männern dreimal so hoch wie bei Frauen. Die Frauen führen bei den Selbstmordversuchen, aber weil sie häufig die „leichteren“ Methoden wählen wie Vergiften, ist häufig eine Rettung möglich und vielleicht, weil dann die Krise sichtbar geworden ist, auch eine Arbeit an der Problemlösung.

Männer sind erfolgreicher beim Suizid. Sie wählen der „härteren“ Methoden wie Erhängen. Sie genügen diesem Anspruch, selbstmächtig und handlungsfähig zu sein, auch noch in dieser Entscheidung zum Freitod. Übrigens ist das kein Phänomen der beruflich belasteten Männer, die dem Druck nicht mehr gewachsen sind. 70jährige Männer begehen doppelt so häufig Selbstmord wie 30jährige. Und die Rate steigt mit zunehmendem Alter noch drastisch an.

Das liegt daran, dass es bestimmte Krisen gibt, die überwiegend erst im Alter zu Tage treten und bedrängend werden. Einmal natürlich die schweren körperlichen Erkrankungen. Aber die werden ja meistens auch als etwas Technisches gesehen, wofür man nur die richtige Maßnahme ergreifen muss. Also nach dem Herzinfarkt die Bypassoperation, der Coronarsport, und dann geht das schon wieder.

Aber es gibt andere Einschnitte, die nicht technisch zu beheben sind, sondern die als Angriffe auf die eigene Identität empfunden werden. Wie ist das etwa, wenn niemand mehr nach mir fragt und wenn meine Kompetenzen keinen mehr interessieren. Es machte mich kürzlich jemand darauf aufmerksam, wie Männer sich vorstellen, wenn sie in einer Gruppe zusammen kommen. Ich heiße Henning Busse und bin Pastor. Zuerst wird der Name genannt und als zweites der Beruf. Der Beruf ist für Männer so wichtig, dass er direkt hinter dem Namen kommt. Das heißt, wer ich bin ist mit meinem Beruf verbunden. Wird mir dieser Beruf weggenommen, dann bin ich auch nicht mehr das, was ich war. Dieser Herr, der mich darauf ansprach, sagte auch: Die Krise, die das Ausscheiden aus dem Be-

ruf für viele bedeutet, hängt mit unserem Selbstbild zusammen, dass wir uns nämlich so stark über unseren Beruf definieren. Männer sagen dann nicht, ich habe das und das gearbeitet, sondern ich bin das. Und wenn ich es nicht mehr sein darf, was bin ich denn dann?

Eine ganz starke Krise ist es natürlich, wenn Männer ihre Partnerin verlieren. Denn häufig ist die Partnerin überhaupt die einzige gewesen, zu der das Verhältnis nicht von Konkurrenz geprägt war. Die mehr wusste als alle anderen. Und vor der man sich nicht zu schämen brauchte. Aber in diese Krise geraten Männer nicht mehr nur auf natürlichem Weg, also durch den Tod, sondern zunehmend auch durch Scheidung. In zwei Dritteln aller Scheidungen nach dem 25. Ehejahr reichen die Frauen die Scheidung ein. Die Zahl hat sich seit 1975 verdoppelt. Heute sind es 10 % aller Scheidungen, die nach dem 25. Jahr vollzogen werden.

Männer sind davon häufig überrumpelt. Wieso? Ich habe sie doch nie geschlagen. Ich habe die Familie versorgt. Wir sind jedes Jahr nach Italien in den Urlaub gefahren. Was fehlt denn noch? Also Unverständnis. Jetzt ist die Frau weg. Das bedeutet eine ganz massive Kränkung. Verlassen zu werden ist vielleicht die größte Kränkung, die uns geschehen kann.

Psychologen sagen, dass es typische Auslöser für solche späten Trennungen gibt. Der Renteneintritt, wenn man plötzlich ständig miteinander zusammen ist, und der Mann ohne seine gewohnte Aufgabe dasteht. Und wenn die eingeübten Arbeitsteilungen nicht mehr funktionieren. Aber auch wenn Eltern sterben oder Kinder ausziehen. Also immer, wenn das eigene Leben neu geordnet werden soll. Es kommt aber auch dazu, dass wir insgesamt älter werden. "Wer heute 60 ist, rechnet damit, dass er noch mindestens 20 Jahre leben wird. Früher sagten

die Leute eher: „Die paar Jahre halte ich noch aus“. Heute heißt es eher: „Das tue ich mir nicht länger an.“

Ich möchte an dieser Stelle zunächst eine Pause machen und lieber versuchen, dass wir untereinander ins Gespräch kommen. Ich habe jetzt einiges angedeutet, was Männer ohnmächtig macht. Ich schlage vor, dass wir das in Tischgruppen aufgreifen und weiterführen. Reden Sie doch bitte miteinander darüber:

Welches sind aus Ihrer Erfahrung Situationen, die für Männer zu einer Krise werden können?

Tischgespräch

Woran ist das Tischgespräch besonders hängen geblieben?

Was brauchen Männer, um eine Krise durchzustehen und zu bewältigen?

Überwindung von Krisen

Was brauchen Männer (und auch Frauen) zur Überwindung von Krisen? Dazu ist erst einmal festzustellen, was eine Krise ausmacht. Eine Krise bedeutet Angst. Angst und Unsicherheit. Sie ist kein technischer Vorgang, sondern sie berührt die Seele. Sie braucht ein Instrumentarium, das Männer meistens nicht in ihrem Heimwerkerkeller haben. Wenn die Krise, – was typisch männlich ist – nur im eigenen Gemüt bearbeitet wird, also sozusagen auf der eigenen Werkbank, dann verfestigt sie sich eher als dass sie überwunden wird. Ich möchte mich als Mann immer noch mächtig zeigen, auch wenn ich mir dabei nur noch vormache, ich sei tatkräftig und Herr der Lage. Das Problem wird nicht gelöst, sondern zementiert sich – einmal ganz physiologisch im Gehirn. Aber es zementiert sich auch mein Denken, meine Angst, meine Unsicherheit, mein Selbstbild, dass ich es schaffen müsste, auch wenn ich es nicht mehr kann. Es kommt nichts Neues dazu, was die Situation öffnen und aufbrechen könnte.

Ich will drei Dinge nennen, die hilfreich finde, um eine Krise durchzustehen und dann auch wieder daraus aufzutauchen. Das erste ist die Unterstützung und das Gespräch, das zweite ist die Erinnerung an frühere Problemlösungen und das dritte ist die positive Grundhaltung und der Blick nach vorne.

1. Unterstützung und Gespräch.

Männer haben leicht das Gefühl, dass sie alleine sind. Ob sie es wirklich sind oder ob sie nur nichts anderes zulassen, ist dabei egal. Wenn sie merken, es steht ja keiner an meiner Seite, dann bestärkt sie das nur darin, dass sie es wieder einmal alleine schaffen müssen.

Beim Tod von Robert Enke gab es eine Trauerfeier im 96-Stadion in Hannover. Und Theo Zwanziger sagte: „Sagt euren Kindern nicht, dass Fußball alles ist.“

Denkt nicht nur an den Schein. Denkt auch an das, was im Menschen ist, an Zweifel und an Schwächen. Fußball ist nicht alles.“ Da war es für einen Moment erlaubt, dass sogar ein Fußballprofi in der Krise stecken kann. Da wurde beschworen, dass man aufmerksam sein müsste auch für das, was jeder lieber verborgen hält und auch Robert Enke versteckt gehalten hat. Da wurde auch gesagt: Lasst es nicht so weit kommen, dass sich einer vor den Zug werfen muss, weil er keinen zum Reden hat. Es ist nicht viel davon übrig geblieben – jedenfalls nicht im Fußball, außer dass jetzt nach Enke eine Straße benannt wurde.

Aber richtig bleibt es natürlich. Lasst es nicht so weit kommen. Männer müssen reden lernen. Männer müssen erleben, dass sie reden dürfen. Jungen müssen aufwachsen damit, dass ihnen Orte zum Reden angeboten werden und das Reden mit ihnen geübt wird. Über Gefühle zu sprechen, halten Männer für weibisch. Jungen brauchen Vorbilder, die ihnen nicht nur vormachen, wie man leistungsfähig wird, sondern die ihnen auch vormachen, wie man mit Problemen fertig wird. Jungen müssen Männer kennen, die nicht immer gut funktionieren, die aber einen Weg haben, wie sie damit umgehen.

Viel geht übers Reden. Gerade kürzlich sagte jemand zu mir, das ist doch euer Pfund in der kirchlichen Männerarbeit. Der das sagte, war ein Berater. Aber bis Männer in eine Beratung gehen, ist es oft ein weiter Weg. Gut wäre, man könnte schon vorher reden. Reden erleichtert. Reden schafft Zugang zu den eigenen Gefühlen. Wenn mir zugehört wird und ich nicht gleich mit Ratschlägen erschlagen werde, dann bin ich erst einmal angenommen – obwohl ich mich ohnmächtig gezeigt habe.

Der Berater war neidisch auf uns, weil wir in unserer Landeskirche 300 und in der EKD 5000 Männergruppen haben. Überall können da die Männer reden, dachte er. Ich sagte, das sei bestimmt nicht überall möglich, weil wir natürlich

auch im kirchlichen Raum nicht ohne Konkurrenzen sind. Aber tatsächlich, Männerarbeit schafft Gelegenheiten, um zu reden und das Reden vielleicht auch zu lernen, wie es Männern nicht oft geboten wird. In geschützten Räumen. Vielleicht unter Vätern die mit ihren Kindern ein Wochenende erleben. Oder im Kloster. Oder auf einem Seminar. Oder beim Pilgern und in den Bergen. Und wenn man gemeinsam erlebt hat, wie ein Berg zu steil gewesen ist, dann kann man auch sagen, was einem manchmal noch alles zu steil wird. Weil Männer das nicht so oft können, erleben sie solche Gelegenheiten als sehr bereichernd.

Wir müssen diese Redekultur entwickeln, die nicht immer ein unterschwelliger Wettstreit ist, sondern in der „Mann“ etwas aussprechen kann. In der es eine Behutsamkeit gibt. Und in der „Mann“ hört, wie es anderen Männern geht, was ihnen hilft und wie sie fertig werden. Männer müssen Orte zum Reden haben.

2. Das zweite ist sich zu erinnern. Und zwar daran, wie wir schon früher mit etwas fertig geworden sind. Wir haben da alle unsere Erfahrungen. Wir haben über Jahrzehnte schon unsere Strategien entwickelt. Wir haben schon ausprobiert, was uns hilft. Jetzt ist vielleicht das Problem größer und die Krise tiefer. Aber es ist nicht die erste, und wir haben auch andere schon überstanden.

Immer wenn wir ein Problem bewältigt haben, hat sich bei uns diese Erfahrung verfestigt. Es hat uns ein Erfolgserlebnis beschert. Bewältigte Probleme sind die größten Erfolgserlebnisse. Daran kann man anknüpfen. Denn gut ist alles, was uns Mut macht: Mut macht die Erfahrung, dass etwas gut werden kann. Wir haben das erlebt. Gut ist sich zu erinnern, dass wir nicht völlig handlungsunfähig sind. Wir haben Fähigkeiten und Möglichkeiten, auch wenn wir nicht sehen können, wie die uns jetzt genügen sollen. Gut ist auch sich zu erinnern, dass es schon einmal Hilfe und Verständnis gegeben hat. Wir sind nicht allein und müs-

sen nicht allein bleiben. Das alles stärkt den Mut. Und den brauchen wir in der Krise am allernötigsten.

Es ist auch wichtig, dass Kinder diese Erlebnisse machen, nämlich wie sie etwas, was sie herausfordert, bewältigen. Wir nennen das ein gesundes Selbstbewusstsein. Aber dieses Selbstbewusstsein braucht eben auch Herausforderungen, woran soll es sich sonst bilden können. Also man darf den Kindern nicht alles abnehmen und sie nicht von allem fernhalten. Sonst geraten sie irgendwann leicht an eine Situation, die sie überfordert, weil sie nichts haben, woran sie positiv anknüpfen können, um jetzt damit fertig zu werden.

3. Das dritte, was ich als allgemeine Strategie sagen will, wenn Männer in Krisen geraten, das ist die positive Grundhaltung. Ich weiß schon, die geht natürlich leicht verloren. Dann haben wir hoffentlich jemanden, der uns daran erinnert. Es ist männlich, sich sehr stark in das Problem hinein zu vertiefen. Ich sagte schon das Grübeln. Aber auch das Analysieren. Woran alles liegt. Wie man der Sache auf den Grund geht. Wie es dazu gekommen ist. Aber wie gesagt, je tiefer man sich in etwas verbohrt, desto schwerer kommt man davon weg.

Herr Eikmann sagte auf unserem Studientag, er würde die Männer im Gespräch darauf lenken, wo sie hin wollen. Also nicht nur „wie konnte es dazu kommen“, sondern was wünsche ich mir. Wie soll es werden. Welches Ziel habe ich vor Augen. Wo will ich hin – und zunächst einmal völlig außer Acht zu lassen, ob ich die Mittel dazu habe. Ein Ziel zu haben, ist ein Energiesammler. Gerade wenn ich das Gefühl habe, ich werde ausgesaugt, meine Energie wird sozusagen aus mir heraus gesaugt, dann brauche ich einen Energiesammler. Etwas, was Energie freisetzt. Und das sind am besten Ziele und Wünsche.

Und wir müssen uns nicht als unrealistische Träumer gleich wieder Fesseln anlegen. Diese Träume lenken nicht von der Wirklichkeit ab, sondern sie setzen etwas frei. Und dann ist nicht mehr nur die alte bedrängende Wirklichkeit wirklich. Sondern es ist auch eine Vision wirklich. Und eine Energie dafür ist wirklich. Und wenn dies mein zentraler Gedanke wird, den ich mir ausmale und der immer mehr an Kontur gewinnt, dann werde ich mich auch in meinen zaghaften Schritten darauf zu bewegen und nicht immer weiter in die Krise hinein.

Ich will auch noch einmal auf meinen Anfang zurück kommen. Also auf Paulus und seine Krise. Ich finde faszinierend, dass er lernt sich seine Schwachheit einzugestehen. Das ist schon mal gut. Wenn man die Dinge und damit auch sich selbst nicht verleugnet, sondern sagen kann: So ist das eben. Er kann das, weil er an einen Gott glaubt, der sich auch nicht zu fein war, sich schwach zu zeigen. Und der damit gesagt hat: Du bist mir Recht, wenn es dir genauso geht.

Er lernt das Genügen, das Akzeptieren, das Sichzeitgeben. Männer geben sich meistens keine Zeit. Alles braucht schnelle Lösungen. Aber wenn ich in eine neue Lebenszeit eintrete und eine andere hinter mir lasse, dann kann das dauern, bis ich mich neu eingefunden habe, und das ist auch völlig in Ordnung. Paulus lernt das Genügen, dass auch in seiner Zeit der Schwäche eine Kraft in ihm am Werk ist. Er nennt das eine Gnade.

Und er lernt sich seine Ziele neu zu stecken. Dass er anscheinend auch mit seiner Makelhaftigkeit eine Rolle spielt, wie Gott die Welt besser machen will. Dass er dafür gebraucht wird. Dass er etwas zu sagen hat. Und er nimmt sich vor, dass er in nichts, nicht in Misshandlungen, Verfolgungen Nöten, Selbstzweifeln diese Zuversicht verlieren will. Das ist die Kraft, die in den Schwachen mächtig ist.

Henning Busse, Landepastor der Männerarbeit

busse@kirchliche-dienste.de