

## **Timeout statt Burnout – Männer auf der Suche nach dem Unsagbaren**

Matthias Gerber hat für Spuren drei in letzter Zeit erschienene Bücher im Themenbereich Männerspiritualität gelesen.

Männer und Spiritualität – ein ungewöhnliches, seltenes Paar. In der jüngsten deutschen Männerstudie zeigten ‚neue Männer‘ in den meisten Bereichen Veränderungsfähigkeit, wenn auch langsam: in Partnerschaft, Familie, Haushalt, Berufsrollenverständnis; nur eines blieb sozusagen gleich: es gibt kaum Väter, die mit ihren Kindern beten. Das scheint Frauensache zu sein.

Dass jedoch die spirituelle Suche auch bei Männern in letzter Zeit stärker zum Thema wird, zeigen neuere Kursangebote, wie kürzere und längere Meditationsretreats, Pilgerreisen zu heiligen Orten und Kraftplätzen, Visionssuchen in wilder Natur – alles Angebote für Männer unter sich. Auch die vier Bücher in dieser Thematik spiegeln diesen sanften Trend wider.

In fast allen religiösen Traditionen beginnt die spirituelle Suche mit dem Verlassen des Alltags, mit dem Mut, im Grossen und Kleinen neue Wege zu suchen. Diese Thematik steht auf verschiedene Weise bei allen vier Büchern im Zentrum: Franz von Assisi hat das radikal vorgelebt, indianisches Wissen stand Pate für die heute bekannten Visionssuchen in der wilden Natur, Meditation, Besinnung und Männerretreats sind weitere Formen auf diesem Weg. Immer geht es darum, sich zurückzuziehen, um sich neu zu finden, sich neu zu verbinden. Den vier Autoren ist gemeinsam, dass für sie Spiritualität nichts Abgehobenes, Weltfremdes ist, sondern bei jedem einzelnen beginnt in der Wahrnehmung des Körpers, der Gefühle und Gedanken. So verstandene Spiritualität wirkt in den konkreten Alltag hinein.

**Christoph Walser und Peter Wild** schreiben denn auch im Vorwort zu ihrem Buch ‚**Men’s Spirit**‘: „Auch wenn die spirituelle Suche uns phasenweise aus dem Alltag herausführt, gilt: Am Anfang und am Schluss des Weges sind wir Männer des Alltags, Berufsmänner, Partner, Bürger, Freunde, Arbeitskollegen, Väter, Kumpel.“ Ihr handliches Büchlein ist lebensnah, praktisch und leicht verständlich geschrieben. Konkrete Übungsvorschläge, Grundgedanken zu zentralen Themen im Bereich Männerspiritualität, praktische Tipps und berührende Erlebnisberichte aus Männerseminaren wechseln sich ab. Immer ist spürbar, dass die beiden Autoren, beide Theologen und im kirchlichen Bildungsbereich tätig, schon viele Männer einzeln und in Gruppen auf dem Weg zu mehr ‚Spirit‘ begleitet haben. Ihr Verständnis von Spiritualität ist dabei angenehm weitgefasst. ‚Men’s Spirit‘ ist ein ermutigendes Buch für Männer, die sich mehr Zeit für sich, ihre Seele, ihre Freundschaften nehmen wollen: „Bei vielen Männern ist im Alltag vor allem die Eigenwelt verkümmert. (...) Sie stecken ihre ganze Energie in die Arbeits- und Familienwelt und vergessen, dass sie daneben Menschen, Orte und Zeiten brauchen, die ihr inneres Feuer nähren.“ Timeout statt Burnout – so ein Kursangebot von Christoph Walser. Oder: lieber Aus-Zeit, statt keine Zeit! ‚Men’s Spirit‘ gibt viele Ideen und Impulse von Auszeiten, von kleinen Aufbrüchen aus der Alltagsroutine. Auch kurze Pausen sind Pausen. Alles Grosse beginnt im Kleinen.

Für **Markus Hofer**, Theologe und Männerreferent im Vorarlbergischen, führte die Auseinandersetzung mit Person und Leben von Franz von Assisi zu zwei sehr empfehlenswerten Büchern. In **Francesco – Der Mann des Jahrtausends** begegnen wir einem vielschichtigeren, menschlicheren Bild des Heiligen: „Die gängigen Bilder von Bruder Immerfroh passen nämlich so gar nicht zu den Örtlichkeiten seiner Einsiedeleien: raue Höhlen, in denen er hauste, Steinplatten, auf denen er schlief, wilde Felsspalten, in die er sich zur Betrachtung zurückzog.“ Hofers historische Aufarbeitung des Lebensweges des Mannes,

der sich selbst als grössten Verrückten der Welt, als Hofnarren der Menschheit verstand, bringt uns die faszinierende Persönlichkeit von Franz näher. Im Buch sind aber auch die heiligen Stätten und Einsiedeleien und was Franz da erlebte näher beschrieben; es dient so auch als Reiseführer für Assisi-Reisende.

Eine noch persönlichere Auseinandersetzung leistet Hofer mit seinem Büchlein **Franz für Männer**. Besonders gepackt haben mich die Texte, wo sich der Männerbildner in den Heiligen hineinversetzt und in Ich-Form als Franz seine Gedanken äussert, das in heutiger Sprache: „Wer immer nur auf Sendung geschaltet ist, kann nicht mehr empfangen. Ihr braucht Rückzugsorte, einsame am besten, wo ihr euer Programm abschalten könnt. Hin und wieder muss man die Software selber in Frage stellen, aber das geht nicht, solange sie läuft. Aussteigen und abschalten. Erst dann habt ihr überhaupt die Chance zu spüren, dass es da noch eine grössere Software gibt, dass eigentlich noch ein ganz anderes Programm läuft, in dem für euch eine Aufgabe vorgesehen ist.“ Ich habe das Buch in einem Zug durchgelesen, weil es auf feine Art eine tiefe Schicht in mir drin angesprochen hat: das Leben dieses Mannes, der kompromisslos seiner Berufung folgt, seinen Weg geht, auch wenn er gegen jede Norm verstösst, z.B. bei der Umarmung des aussätzigen Mannes.

Nochmals von anderer Seite nähert sich Visionquestleiter und Schauspieler **Reinhold H. Schäfer** der Männerspiritualität. In seinem Buch **Männer Quest** beschreibt der Autor seinen persönlichen Weg vom Jungen zum Mann, sein Wachsen durch viele Krisen (Sucht, Workaholismus, Depression, Berufswechsel) und seine Suche nach mehr Tiefe im Leben: „Jetzt war ich 43 Jahre alt und schrieb an einem Schwitzhüttenwochenende im Rahmen der Übung ‚Das Leben vom Tode her sehen‘ meinen eigenen kleinen Nachruf auf einen imaginären Grabstein: Hier ruht ein Mann, der sein Leben nicht gelebt hat. Er starb vor seinem Tod aus zu grosser Angst vor dem Leben.“ Die Begegnungen mit für ihn wichtigen Lehrern aus der initiatorischen Männerarbeit (Gregory Campbell, John Bellichi) und das Kennenlernen der Visionssuche-Methoden helfen ihm, sich neu zu orientieren und ein Leben in der Kraft zu führen, persönlich und beruflich. Die Schilderung ist berührend offen. Zusätzlich beinhaltet das Buch viele grundlegende Gedanken zu Mann- und Vatersein, Männerarbeit und Initiation und hilfreiche Anregungen zur Selbstreflexion für Männer. Auch die Visionssuchen in der Wüste, in den Wäldern Schwedens und dem Rhein entlang sind plastisch beschrieben – mit Berichten der teilnehmenden Männer selbst. Ein inspirierendes Buch für naturliebende Männer, auch wenn manchmal die klare Struktur verloren geht und das Buch z.T. schludrig editiert wurde.

Alle vier Bücher geben eine Fülle von Anregungen, dem Männerleben mehr Würze, Bedeutsamkeit, Tiefe und Abenteuer zu verleihen.

**Christoph Walser, Peter Wild: Men's Spirit, Herder spektrum 5221, Freiburg i. Br. 2002, 158 Seiten**

**Markus Hofer: Franz für Männer, Tyrolia Verlag, Innsbruck 2001, 119 Seiten**

**Markus Hofer: Francesco – Der Mann des Jahrtausends, Tyrolia Verlag, Innsbruck 2000, 311 Seiten**

**Reinhold H. Schäfer: Männer Quest, Arun, Engerda 2000, 254 Seiten**

Matthias Gerber

Matthias Gerber, Journalismus, Schlosserstr. 23, 8400 Winterthur, 052 222 79 62  
(Tel+Fax), [beck.gerber@befree.ch](mailto:beck.gerber@befree.ch)