

mann!

Das Magazin für den ganzen Mann. 1 • 2011

SEITE

2

Titelthema:
Kinder, Küche, Kirche?

SEITE

3



Drei Fragen
an Matthias
Walter

SEITE

4



Andreas Malessas
Gedanken



START

Nur für Männer!

Endlich ist es da: Das methodische Magazin für den ganzen Mann! Wir wollen damit eine Lücke im Zeitschriftenregal schließen.

»mann!« wird künftig in jeder vierten »unterwegs«-Ausgabe erscheinen.

Vier Seiten nur für Männer! Für Männer, die mitten im Leben stehen: als Partner, als Väter, als Freunde, als Berufstätige. Die schon einiges erlebt haben. Und die gerne weiterdenken.

Denn die Welt verändert sich. Und wenn wir sie gestalten wollen, müssen auch wir uns verändern.

Dafür wollen wir Gedankenanstöße geben. In jeder »mann!«-Ausgabe wird es ein Schwerpunkt-Thema geben – von Männern für Männer. Natürlich dürfen das auch Frauen lesen.

Wir sind gespannt, wie Ihnen diese Seiten gefallen.

*Schreiben Sie uns: mann@emk.de
Ihr Volker Kiemle*

Du, nur **DU** allein

Warum es Zeit ist, Verantwortung zu übernehmen

Eigentlich sollten wir erwachsen werden.« Mit diesem Slogan umwirbt die Zeitschrift »Neon« ihre Leserinnen und Leser. Die sind »erwachsen geworden, fühlen sich dafür aber eigentlich noch zu jung«, wie es in einem Verlagsprospekt heißt.

Zwischen 25 und 35 Jahren sollen die sein. Aber Hand aufs Herz: Es gibt auch im höheren Alter Menschen, die einfach nicht erwachsen werden wollen. Darunter sind nicht wenige Männer. Männer, die nahtlos vom »Young Boy«

zum »Old Boy« hinübergleiten. Bloß keine Verantwortung, bitte! Immer soll es jemand anderes richten. Und wenn was nicht passt, sind eben die Umstände schuld: das Elternhaus, die Partnerin, der Chef – die Liste lässt sich beliebig verlängern.

Aber mal ehrlich: Ist es nicht viel spannender, erwachsen zu werden und Verantwortung für sich und für andere zu übernehmen? Das schafft nicht nur Gestaltungsspielraum. Es ist auch eine angemessene Antwort auf die

Freiheit, zu der Gott uns berufen hat. »Erwecke und belebe uns, du Geist der Freiheit«, singen wir in einem Pfingstlied (EM 247). Darin wird deutlich: Diese Freiheit hat etwas mit dem Geist Gottes zu tun. Diese Freiheit ist kein Blankoscheck. »Aus Fremdbestimmung wird nicht Selbstbestimmung, sondern Geistleitung«, schreibt der pensionierte Bischof Walter Klaiber. Freiheit und Verantwortung lassen sich nicht trennen. Wie ist das bei Ihnen?

kie

Mann sein als geistliche Aufgabe

Kinder, Küche

Kirche?

Zu Zeiten, als die Geschlechterrollen noch klar verteilt waren, schien auch die Frage nach der Verantwortung in geistlichen Belangen geklärt. Gemeindevorstände und Kanzeln waren vorwiegend von Männern besetzt, während Frauen auch in der Kirche Küchen- und Reinigungsdienste wahrnahmen, ihnen eventuell noch die Mitwirkung im Frauendienst vorbehalten war und sie die alltägliche Erziehung der Kinder, auch in Glaubensfragen, innehatten. Das ist – Gott sei Dank – weithin Geschichte. Was aber bedeutet das für Männer im Hinblick auf ihre geistliche Verantwortung? Manch einer hat sich nach meiner Beobachtung – auch in christlichen Familien – beinahe ganz davon verabschiedet. Es scheint Männern viel leichter zu fallen als Frauen, beispielsweise berufliche Belastung zum Vorwand dafür zu nehmen, sich darum nicht mehr kümmern zu müssen. Die Arbeit und dann noch »Kinder, Küche, Kirche« – das sei nun wahrlich nicht unter einen Hut zu kriegen. Seltsam,

denn von Frauen wird dies nach wie vor weithin wie selbstverständlich erwartet – und auch geleistet. Wie wäre es, wenn wir Männer hier von den Frauen lernten, sie also fragten: Wie macht ihr das eigentlich? Um es dann freilich nicht einfach zu imitieren, sondern unseren eigenen, uns angemessenen Weg zu finden. Ich selbst habe damit gute Erfahrungen gemacht, die mein Leben wesentlich

geprägt haben. Meine Frau ist Pastorin, ich bin Pastor. Da ging es gar nicht anders, als dass wir uns abwechselten mit den Kindern und im Haushalt. Und mit der Arbeit in Gemeinde und Kirche sowieso. Leicht ist mir das nicht immer gefallen. Manchmal war es sogar richtig anstrengend. Klar habe ich mich mitunter seufzend gefragt: »Könnte meine Frau nicht eine ganz »normale« Frau sein?« Und dann schon im Fragen

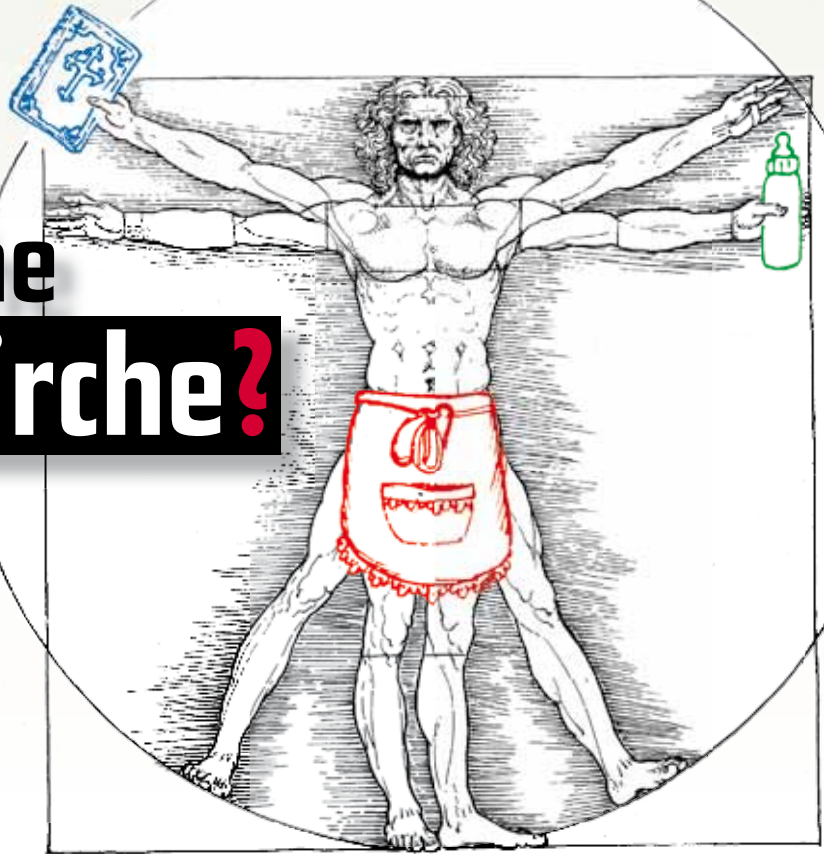


Bild: Schmooby / wikipedia • http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de | Bildmontage: Andreas Beck

Partnerschafts-Tipp

Partnerschaft: Sprechen hilft!

»Das habe ich noch niemandem erzählt – nicht einmal meiner Freundin!« Oder: »Wenn ich mich über meine Frau ärgere, gehe ich in den Bastelkeller!« Solche Aussagen höre ich als Männertherapeut immer wieder. Es ist ein alter, aber wahrer Hut: Das A und O in einer Beziehung ist, dass man miteinander sprechen kann – über seine Wünsche, Freuden, Ängste und Sorgen. Wir Männer aber haben diese Art des Sprechens meist nicht wirklich gelernt, im Gegenteil: Das Wahrnehmen und Äußern von eigenen Gefühlen ist uns in der Kindheit regelrecht abtrainiert worden. Geben Sie sich trotzdem einen Ruck, versuchen Sie es! Denn wer erkannt werden möchte (und am liebsten sogar anerkannt), der muss sich schon zu erkennen geben. Dabei darf es ruhig stottern und holpern – es ist die Bereitschaft zur Auseinandersetzung, die zählt. Und selbst wenn ein Problem nicht gleich lösbar ist, führt das gemeinsame Gespräch zumindest dazu, dass Sie und Ihre Partnerin künftig an einem Strang ziehen.

Björn Süffke ist Männertherapeut und Autor. Zuletzt sind erschienen »Männerseelen – ein psychologischer Reiseführer« und »Die Ritter des Möhrenbreis – Geschichten von Vater und Sohn«. www.maenner-therapie.de

Berufs-Tipp

Was ist wirklich wichtig?!

»Wir verbringen so viel Zeit mit Dingen, die dringend sind, dass keine mehr übrig ist für Dinge, die wichtig sind.«

Henry Waard Beecher

»Ping«, schon wieder eine neue Nachricht im Mailaccount und sie wird direkt gelesen. Zeitfresser gibt es im Berufsleben genug, die unsere Aufmerksamkeit fordern. Dabei werden wir unterbrochen oder davon abgehalten, die Dinge zu tun, die wirklich wichtig sind, wie ein klärendes Gespräch mit einem Kollegen. Das benötigt aber Zeit und Vorbereitung, die dann nicht mehr da ist. Versuchen Sie aktiv Zeitfresser zu identifizieren und reservieren Sie jeden Tag ein Zeitfenster für wirklich wichtige Themen, bei denen Sie nicht gestört werden dürfen.

Reinhard Ruch hat als Manager in großen Unternehmen gearbeitet und berät jetzt Führungskräfte als Trainer und Coach. www.st-z.de

3 FRAGEN AN: Matthias Walter

Zur Person: Leiter von radio m, der Hörfunkagentur der EmK; Vorsitzender des Männerwerks der EmK.



gespürt, wie absurd das eigentlich ist. Was hat mir geholfen, diesen Unsinn zu überwinden? Was hatte ich – als Mann – einzubringen? Gespräche in der Familie auf jeden Fall und dabei kniffligen Fragen nicht auszuweichen, sondern sie – typisch Mann – möglichst logisch zu beantworten, ohne dabei den Anschein zu erwecken, auf alle Fragen eine Antwort zu haben. Rituale wie das Gute-Nacht-Lied und Regelmäßigkeit. Bescheidenheit, die weder sich selbst noch die anderen überfordert, sondern das Geistliche hoffentlich im Alltäglichen erkennbar werden lässt. Gelungen ist mir das gewiss nicht immer. Aber ich bin froh und dankbar, dass ich es versucht habe und immer wieder versuche.

Pastor Frank Eibisch

ist Direktor des Diakoniewerks Bethanien Leipzig, Theologischer Geschäftsführer der Bethanien Krankenhaus Chemnitz gGmbH und Mitglied im Vorstand der Agaplesion AG.

- 1 Die Geschichte der Kirche – auch der EmK – ist eine Geschichte von Männern, die einiges bewegt haben. Wie ist das heute in unseren Gemeinden?**
Männer bewegen in der Regel außerhalb der Kirche noch ziemlich viel. In den Gemeinden allerdings oft nur noch Bierbänke oder den Hammer. Männer sind in allen Lebensbereichen irritiert. Man(n) empfindet sich heute weniger als Beweger, sondern als durch viele diffuse Erwartungen »bewegter Mann«. Ein neuer Typus des religiös erfahrenen und bewanderten Mannes ist leider selten: geistlich »fitte« Männer, die Ausstrahlung haben und vor allem Jungs mitnehmen auf die spannende Glaubensreise. Männer, die deutlich machen: Glaube ist nicht nur Frauensache.
- 2 Was wollen Männer in der Kirche?**
Männer legen Wert auf Gegenwelten, in denen nach anderen Regeln gespielt wird als am Arbeitsplatz. Sie spüren, dass in der Kirche oft dieselben Machtspiele ablaufen und dass auch hier Leistung und Ansehen eine (zu) große Rolle spielen. Und es fehlen die männerspezifischen Themen. Die hauptamtlichen Kirchen-Männer sind in einer Zwickmühle: Sie selbst müssen das mitbringen, was man »Soft Skills« nennt und haben wenig Kontakt zu anderen Männlichkeiten. Und weil das Publikum in der Kirche in der Mehrheit weiblich ist, richten sie sich auch stärker danach.
- 3 Wie sieht ein männergerechter Gottesdienst aus?**
Ich träume mal ... Es wäre ein Gottesdienst nur für Männer! Dort könnten die Leute ihr Imponiergehabe weglassen. Männer haben sehr wohl Kontakt zu ihren Bedürfnissen und Gefühlen. Sie können über sich sprechen! Das tun sie aber nur in geschützten Räumen. Die Themen dieses Gottesdienstes orientieren sich an der Lebenswirklichkeit der Männer. Dazu gehören Themen, die sonst vermieden, von Jesus aber angesprochen werden: zum Beispiel der Umgang mit Sexualität und Gewalt. Vielleicht haben solche Männergottesdienste (noch) keinen Platz im üblichen Kirchen-Raum. Ausweichquartiere wären vielleicht Waldhütten oder Tankstellen.

www.emk-maenner.de

Sport-Tipp

Schnee, Eis und Salz – das schmeckt dem Rad

Radfahren im Winter macht Spaß! Wenn die Ausrüstung passt.

Spikereifen bringen Sicherheit auf Eis. Die Federn an Schaltwerk und Umwerfer, Brems- und Schaltzüge bekommen eine **Extrapackung Fett**. Die Kette freut sich über häufiges Ölen, die Felgen über regelmäßiges Reinigen. Für den Körper hat sich Thermokleidung bewährt und winddicht ist Pflicht. Helles Licht sowieso! Am besten betrie-ben per **Nabendynamo**. Akkus mögen keine Kälte, Seitenläuferdynamos rutschen im Schneematsch durch, der Nabendynamo liefert zuverlässig Strom.

Gerrit Mathis leitet die Redaktion von radio m und ist passionierter Allwetterradler. www.radio-m.de

Abenteuer Alltag

Der Mann von heute ist viel unterwegs. Oft notgedrungen: Die Familie wohnt auf dem Land, der Job ist in der Stadt. Oder die Partnerin arbeitet in Köln, er in Mannheim und man wohnt irgendwo dazwischen. Entsprechend gut gefüllt sind die Pendlerzüge. Ich selbst habe das Vergnügen, regelmäßig den ICE benutzen zu dürfen. Daher weiß ich: Es gibt viele Männer, die den Zug mit dem Wohnzimmer verwechseln. Gut, im Unterhemd sitzen die wenigsten da, aber ansonsten geht das Benehmen stark in diese Richtung. Daher hier ein kleiner Pendler-Knigge:

- ☺ Die Armlehnen zwischen den Sitzen sind – zumindest in der zweiten Klasse – für beide Plätze da. Lassen Sie Ihre Ellenbogen bei sich.
- ☺ Halten Sie beim Sitzen schön die Knie zusammen. Nichts ist peinlicher, als wenn Mann breitbeinig wie John Wayne der Dame gegenüber den Bauch entgegenstreckt.
- ☺ Rucksäcke sind eine praktische Sache. Aber im Gesicht tun sie weh, auf dem Laptop verursachen sie Schäden. Nehmen Sie ihren Ruck-

sack deshalb beim Marsch durch die engen Gänge ab – Ihre Mitfahrer danken es Ihnen. ☺ Telefongespräche der Marke »Schatzi, ich bin jetzt gerade im Zug« oder »Dem Müller hab ich's heute mit meiner Präsentation mal wieder gegeben« sind lästig. Es interessiert Ihre Mitmenschen nicht die Bohne, wie Sie Ihre Partnerin anreden oder was für ein toller Hecht Sie sind. Auch die Beziehungsprobleme Ihres besten Freundes, mit dem Sie gestern was trinken waren, mögen wir nicht hören. Reden ist eben Silber, Schweigen ist Gold. Wirklich angeben können Sie ohnehin nur durch Understatement. Zum Beispiel mit dem guten alten Buch. Die Chance, dass auch ein anderer Mitfahrer den neuesten Tablet-PC hat, ist ohnehin größer als die, dass jemand das gleiche Buch liest. Und wenn Sie das Cover noch ein wenig verdecken, werden die Leute neugierig. Punkten können Sie auch durch einfache Sätze wie »Guten Morgen, ist hier noch frei?« oder »Auf Wiedersehen, ich wünsche Ihnen einen schönen Tag«. Früher nannte man das »gutes Benehmen«.

Volker Kiemle





MALESSA FRAGT...

Was zieh' ich an?

Deshalb gehe ich ja zum Beispiel ungern in die Kirche. Wegen der Klamotten. Meine Frau ruft aus dem

Bad: »Kommst du heute mit?« Und ich denke: Meinetwegen. Ihr zuliebe. Aber was ziehe ich an?

Fünf Tage die Woche muss ich frühmorgens ein gebügeltes Hemd finden, den obersten Kragenknopf zuwürgen, den Schlippsknoten in die richtige Größe und Festigkeit bringen und jenes dunkle Jackett überziehen, dessen Knöpfe noch dran sind. Wer macht sowas freiwillig auch am Sonntag?! Andererseits kann ich aber doch nicht im billigen Trainingsanzug auflaufen, mit weißen Salzrändern rund um die getrockneten Schweißflecken! Nein, bei aller Lockerheit: Männer im Gottesdienst dürfen vielleicht aussehen wie Dauercamper, müssen es aber nicht.

Wenn meine Frau frisch geföhnt im cremefarbenen Kostüm in schwarzen Nylons auf halbhohen Pumps die Treppe runterstößt – dann mach ich neben so viel Eleganz doch nicht den Deppen! Die Leute denken, warum geht Veronika Ferres mit Horst Schlämmer zur Kirche ...?!

Neulich aber hab' ich ihn gesehen. Diesen »ich bin-ganz-leger-aber-heute-ist-schließlich-Sonntag«-Typ. Zwischen Parkplatz und Kirche. Seine Füße steckten barfuß in blauen Leinenschuhen, über den Gürtel der schneeweißen Khaki-Bundfaltenhose hing locker ein hellblaues Baumwollhemd – »man zwingt Hemden nicht mehr in die Hose« hatten ihm seine Kinder gepredigt – und eine sportlich leichte Allwetterjacke hatte er nicht an, sondern trug sie am angewinkelten linken Arm über der Schulter. Daumen im Aufhänger. Die Jacke hatte er bei

sich, nicht an sich, verstehen Sie?

»Für die Jahreszeit zu kühl«, dachte ich noch, weil ich persönlich ja immer eine Nierenbeckenentzündung befürchte, wenn ich mal das Hemd nicht in die Hose stecke.

In der Kirche allerdings – ein kühler Betonbau aus den sechziger Jahren, Fliesenboden, Stuhlreihen – setzte sich dieser lässige Typ hin und schlug die Beine übereinander. Und da sah ich es: Zwischen Hosenbeinende und nacktem Fußknöchel blitzte der schneeweiße Rand einer langen Unterhose hervor! Der Herr Strahlemann trug drunter – den klassischen Liebestöter aus Feinripp! Ich konnte mich kaum sattsehen. An diesem winzigen Indiz, dass auch der bestgekleidetste Mann seine kleinen Geheimnisse hat. Denn wer in der Kirche was Leichtes trägt, muss auch öfter raus ...

Andreas Malessa

Warum Männer fremdgehen



halten, während Jungs so aufwachsen, dass sie glauben, ihnen stünden gewisse Dinge einfach zu. Sie können davon ausgehen, dass man ihnen Fehlverhalten nachsieht und mütterlich nett zu ihnen ist. Und viele Männer benehmen sich noch wie Kinder.

Was können Mütter tun, um nicht die Fehler ihrer Mütter wiederholen?

Herriger: Sie sollten ihre Söhne endlich so konsequent erziehen wie sie das bei ihren Töchtern tun! In uns Frauen steckt immer die Mutter. Und dieser mütterliche Anteil wird speziell von Söhnen immer wieder hervorgeholt: Wir träumen vom Märchenprinzen. Und wenn wir einen männlichen Säugling vor uns haben, dann verlockt das natürlich dazu, aus ihm einen Märchenprinzen machen zu wollen. Er wird verwöhnt und bekommt die genannten Freiräume. Und wenn ausgerechnet dieser Sohn zu einem rücksichtslosen Egoisten wird, dann sind die Mütter wahnsinnig enttäuscht.

In Film und Fernsehen hat das Fremdgehen meist keine Folgen, während ein Seitensprung im wahren Leben Beziehungen meist dauerhaft zerstört ...

Herriger: De facto ist Fremdgehen Betrug. Man zerstört gegenseitiges Vertrauen und Respekt. Das, was in den Medien regelrecht zelebriert wird, ist eine Perversion einer übersättigten Gesellschaft, die keine Lust mehr hat auf Anstrengung. Dass eine Beziehung immer ein Resultat und nie einfach etwas Gegebenes ist, das wird verschwiegen.

Buchtipps: Catherine Herriger: Die Wandervögel – Warum Männer unbedachter fremdgehen. Kösel Verlag, 2011. Mit einem Test für den »SexQ«.



Es passiert immer wieder: Mit einer Affäre zerstören Männer auf einen Schlag ihre Familie, ihre Partnerschaft, ihr gesellschaftliches und berufliches Ansehen. Die Paartherapeutin **Catherine Herriger** hat sich gefragt, warum Männer so leichtsinnig sind – und darüber ein Buch geschrieben. Volker Kiemle hat sie interviewt.

Warum meinen viele Männer, sie könnten ohne Konsequenzen fremdgehen?

Herriger: Aus meinen Erfahrungen habe ich die Überzeugung gewonnen, dass Männer eine Art Freipass in ihrer Erziehung erhalten. Mädchen werden zu mehr Rücksicht und Empathie ange-

Veranstaltungen für Männer

Richtig (ab-)schneiden

Tipps und Tricks für Baum- und Strauchschnitt
11. bis 13. November, Dormotel, Bruchsal, Referent: Armin Treftz,
Informationen und Anmeldung
im Bildungswerk der EmK,
Telefon 0711 86006-90,
bildungswerk@emk.de