

Zu dieser Ausgabe

Liebe Mit-Männer, Liebe Interessierte!

Es ist ein beklemmendes und zugleich auch ein gutes Gefühl, Texte vor sich zu haben, die von einem lieben Mitbruder stammen, der überraschend gestorben ist. Da schreibt einer übers Altern und über die Gestaltung des Ruhestandes – und verstirbt Ende Mai 2008 mit 64 Jahren, wenige Monate vor seinem Ruhestand. Siegfried Mayer, ein wichtiger Mann im Männerwerk und Mitautor in der Männer-Mappe, war gerne im Beruf und hat sich aber auch auf den neuen Lebensabschnitt gefreut. Er wusste um seine gesundheitlichen Risiken und hat dennoch das Leben auskosten und bewusst gestaltet. Zwei Beiträge in dieser Ausgabe erinnern an ihn.

Der Erinnerung an zwei weitere Männer sind ebenfalls Beiträge gewidmet: Sir Ernest Shackleton und Raoul Wallenberg. Vielen sind sie unbekannt. Wir hoffen, dass sich das durch viele Abende in Männergruppen ändert. Auch die übrigen Beiträge sollen wieder dazu dienen, viel Gutes von Männern für Männer in den Gemeinden anzubieten.

Erneut ermuntern wir alle Leser und Nutzer der Männer-Mappe, sich durch eigene Beiträge an der Gestaltung zu beteiligen – oder auch einfach eine Rückmeldung zu geben, ob und wie das Angebot genutzt wird: „redaktion@emk-maenner.de“.

Matthias Walter, Alexander von Wascinski

Inhalt

THEMEN (1)

- | | |
|--|-------------|
| Nur für Männer – Männerarbeit in Kirche und Gemeinde
von Matthias Walter | 1.1 |
| Männergruppe gründen und lebendig halten
von Eberhard Klaiber und Matthias Walter | 1.11 |
| Auf der Suche nach männlicher Spiritualität
von Burkhard Seeger | 1.19 |
| Filmtipps für Männergruppen
von Matthias Walter | 1.29 |
| Männer altern andres
von Siegfried Mayer (†) | 1.37
NEU |
| Vorbilder I – Sir Ernest Shackleton
von Matthias Walter | 1.43
NEU |
| Was Männern Sinn gibt
von Matthias Walter | 1.48
NEU |
| Filmtipp: „Guten Abend, Herr Wallenberg“
von Matthias Walter | 1.53
NEU |

PROJEKTE (2)

- | | |
|---|-----|
| Freizeiten mit Männergruppen
Projektbeschreibung für eine Männerfreizeit
von Klaus Thiemann | 2.1 |
|---|-----|

Impressum

(c) Männerwerk
der Süddeutschen Jährlichen
Konferenz, 2009
<http://www.emk-maenner.de>

c/o
Bildungswerk der EmK
Giebelstraße 16
70499 Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion:
Matthias Walter,
Alexander von Wascinski

Satz und Layout:
Alexander von Wascinski

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Vervielfältigungen für den eigenen Gebrauch sowie für die Arbeit in Männergruppen sind erlaubt. Nachdruck (auch auszugsweise), Abdruck in anderen Publikationen, Übersetzungen sowie die Verarbeitung in elektronischen Systemen bedürfen ebenfalls der Zustimmung des Herausgebers.

Der Kinzigtäler Jakobsweg Männer auf Pilgerreise <i>von Siegfried Mayer, Joachim Hörsch</i>	2.9
GRUPPEN (3)	
Männergesundheit. Vorschlag für einen Männerabend oder ein Männerseminar <i>von Siegfried Mayer und Matthias Walter</i>	3.1
Kurze Geschichte der Zeit. Vorschlag für einen Männerabend über Schöpfungsglaube und Naturwissenschaft“ <i>von Siegfried Mayer</i>	3.10
Auf zu neuen Ufern Vorschlag für einen Männerabend mit Bibelarbeit zum Kampf des Jakob an der Jabbokfurt (1.Mose 32 23-33) <i>von Siegfried Mayer</i>	3.14
Der Hauptmann von Kapernaum (Lk 7,1-10) - Eine typische „Männer-Beziehungs-Kiste“ Vorschlag für einen Männergruppenabend <i>von Matthias Walter</i>	3.17
Männer im Spannungsfeld zwischen Beruf, Familie, Gesellschaft und eigenen Bedürfnissen Vorschlag für einen Männerabend oder mehrere Männerabende (Männerseminar) <i>von Norbert Langer</i>	3.22
„Die Männergruppe Jesu“ Predigt oder Bibelabend zum Zwölferkreis um Jesus (Mk 3,13-19) <i>von Matthias Walter</i>	3.35
„Man(n) lebt in der Kirche - Lebt man(n) in der Kirche?“ Ein Männer-Seminar <i>von Reiner Stahl</i>	3.43
Männer altern anders <i>von Siegfried Mayer (†)</i>	3.53 NEU
LITERATUR (4)	
Literaturtips I	4.1
Literaturtips II	4.5
ADRESSEN(5)	
Adressen	5.1 NEU

Männer altern anders

von Siegfried Mayer (†)

Dieser Beitrag beruht auf Vorarbeiten von Siegfried Mayer, der am 31. Mai 2008 überraschend verstorben ist. Die Herausgeber haben sich entschlossen, diese Vorarbeiten zu einem Grundsatzbeitrag sowie zu einer Gruppenstunde (s. Seite 3.53) zusammenzufassen, redaktionell zu bearbeiten und somit mit großer Dankbarkeit an Siegfried Mayer zu erinnern.

Diesem Beitrag und dem Entwurf für eine Gruppenstunde auf Seite 3.53 liegt das Buch von Eckardt Hammer „Männer altern anders – Eine Gebrauchsanweisung“ (Herder-Verlag 2008) zugrunde.

Erst in jüngster Zeit gibt es Ansätze einer Altersforschung, die sich in besonderer Weise mit Männern beschäftigt. Insbesondere geht es um folgende Fragen:

- Wie kann man eine nachberufliche Lebensspanne gestalten, die oft größer ist als die Berufsphase?
- Warum werden Ehen im Alter so asymmetrisch erlebt? (Scheidungen gehen meistens von der Frau aus, nicht vom Mann, der eine jüngere Partnerin sucht.)
- Wo findet der Mann in einer weiblichen Altersgesellschaft noch seinen Platz?
- Wie bewältigen Männer körperliche Einbußen und Gebrechlichkeit?
- Warum ist die Suizidquote bei alten Männern so hoch?
- Warum sterben Männer im Vergleich zu Frauen so früh und warum wird das einfach als Naturgesetz hingegenommen?

Grundsätzlich gilt: Jeder wird/ist alt, nur unter-

schiedlich. Das Alter gibt es nicht, es ist von vielen Einflüssen abhängig (individueller Charakter, finanzielle Ausstattung, Gesundheitssituation, Milieu usw.)

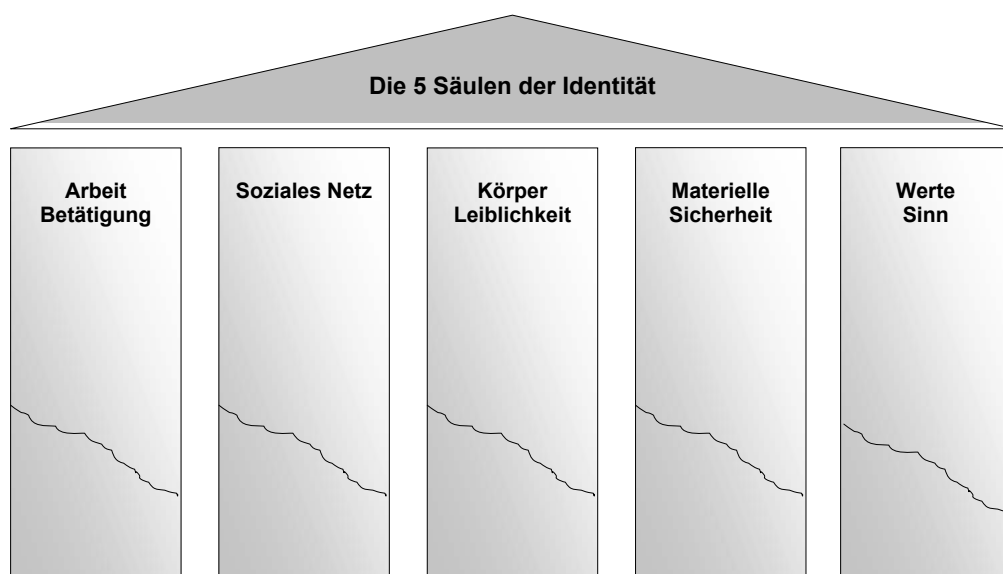
Ebenso grundsätzlich gilt: Wer alt werden will, muss jung damit anfangen. Für manche Männer ist das Älterwerden eine große Kränkung; sie begegnen ihr u.a. mit Verleugnung oder Angst. Gefragt ist die produktive Auseinandersetzung mit Licht und Schatten, mit Gewinnen und Verlusten des Älterwerdens.

Unser Wohlbefinden und unsere Entwicklung ruht auch in der Lebensphase des Alters auf fünf Säulen unserer Identität, auf fünf zentralen Dimensionen unseres Lebens, wie sie von den Gestalttherapeuten Heintz und Petzold beschrieben wurden. Unsere physische und psychische Gesundheit hängen davon ab, ob uns auch diese fünf Säulen in Krisensituationen, wie sie das Altern immer wieder hervorbringt, in einem ausgeglichenen, ausgewogenen Verhältnis halten und ob wir sie bis ins hohe Alter immer wieder aufs Neue ausbalancieren können.

Ist eine Säule der Identität gefährdet, wird im Alter häufig die Rettung in zwei Alternativen gesucht, die jedoch beide in eine Sackgasse führen und die Stützfunktion der Säule untergraben. So ist z.B. ein krankhafter Aktionismus genauso schädlich wie das antriebslose Vor-sich-hin-treiben-Lassen.

Hammer ordnet seine Thesen zum Altern des Mannes und die vorliegenden Forschungsergebnisse in das Modell der fünf Säulen der Identität ein, die immer neu ausbalanciert werden müssen (s. auch M 3, S. 3.55):

Die fünf Säulen der Identität



1. Säule: Arbeit und Betätigung – Gibt es ein Leben jenseits der Arbeit?

Wenn sich Männer begegnen, lautet eine der sehr schnell gestellten Fragen: „Und was machen Sie denn so?“ Um sein Gegenüber einschätzen zu können, ist offensichtlich seine berufliche Stellung von großer Bedeutung. Die Säule der Arbeit und der Betätigung steht für die meisten Männer an erster Stelle ihrer Identität.

Deshalb ist die Arbeit wohl die klarste Altersmarke, an der der Mann erfährt, dass nun im Beruf das Rückwärtszählen beginnt. Bei den meisten setzt dies mit etwa 50 Jahren ein. Nur noch ein Drittel scheidet heute mit 65 Jahren regulär aus dem Arbeitsleben aus. Ein Drittel wird über Altersteilzeitmodelle früher „freigesetzt“. Ein weiteres Drittel muss wegen physischer und psychischer Schädigungen vorzeitig den Beruf aufgeben.

Die These, dass Männer reihenweise tot umfallen, wenn man ihnen ihre geliebte Arbeit weg nimmt, ist allerdings ein Mythos. Die meisten erleben den Übergang in den Ruhestand als Entlastung, so wie sich Karl Marx ein Leben ohne Entfremdung vorgestellt hat: „Heute dies, morgen jenes zu tun, morgens zu jagen, nachmittags zu fischen, abends Viehzucht betreiben, nach dem Essen zu kritisieren, wie ich gerade Lust habe, ohne je Jäger, Fischer, Hirt oder Kritiker werden zu müssen.“

Allerdings merken sie dann schnell, dass der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand eine große Anpassungsleistung erfordert, wie sie viele Männer kaum je zuvor in ihrem Leben abverlangt wurde:

- In einer so stark erwerbszentrierten Gesellschaft wie der unseren gehen der öffentliche Status und die Anerkennung verloren.
- Beruflich gestiftete Sozialkontakte fallen weg, was viele Männer häufig hart trifft, da sie Kollegen mit Freunden verwechselten und nun plötzlich alleine dastehen. Mit dem Beginn des Alters werden die Männer „aus der (aktiven) Männergesellschaft entlassen“.
- Wie im betrieblichen Makrokosmos, so verbleiben auch im familiären Mikrokosmos Status und Selbstwert. Ohne die Rolle des Ernährers findet sich der Mann in einem eigentümlich rollenlosen Zustand wieder, der ihm keinerlei Orientierung dazu vermittelt, wie er sich nun zu verhalten hat.
- Die Beziehung zur Partnerin, Distanz und Nähe, die häusliche Arbeitsteilung müssen neu definiert und gelebt werden. „Papa ante portas“ kann große Belastungen für das Beziehungssystem bedeuten – wie es Loriot mit seiner Filmkomödie unnachahmlich beschrieben hat.

- Die nur scheinbar über den Status „Rentner“ definierte, jedoch tatsächliche Rollenlosigkeit bedeutet für viele Männer zum ersten Mal im Leben, ihr „neues Rollenfach“ selbst finden, gestalten und definieren zu müssen. Neue Aufgaben, lohnende Betätigungen, neuer Sinn müssen entdeckt werden. Die vielen, unter dem Vorsatz „Wenn ich erst mal im Ruhestand bin...“ aufgeschobenen Aufgaben sind bald erledigt, die ungelesenen Bücher sind veraltet und nur selten wird ein neues Geschäft begonnen, das nicht schon vor dem Ruhestand ausgeübt wurde war. Die meisten Aktivitäten im Alter, so die Ergebnisse der Ruhestandsforschung, sind spätestens im dritten Lebensjahrzehnt begonnen worden.
- Die lebenslange Tagesstrukturierung ist nicht mehr von außen vorgegeben und muss neu gefunden werden. Das ersehnte „endlich Ausschlafen“ kann schnell vom Traum zum Alptraum werden.
- Die finanziellen Mittel werden spürbar geringer und engen die Spielräume ein. Die inzwischen immer mehr zur Regel werdende Entkoppelung von Berufsaustritt und Rentenbeginn wird dies weiter verschärfen.

Zwei grundsätzliche falsche Alternativen – und damit Gefahren – gibt es dabei: Aktionismus oder Langeweile. Aktionismus führt dazu, dass man anderen zur Last wird und irgendwann in ein großes Loch fällt. Die wegfallende Außensteuerung andererseits führt zu im wahrsten Sinne tödlicher Langeweile; man(n) ist ganz auf sich selbst geworfen.

Wie kann der Übergang angesichts dieser drohenden Gefahren gut bewältigt werden?

1. Bilanz ziehen: Was waren meine Träume? Was habe ich erreicht? Welche Spuren hinterlasse ich? Habe ich überhaupt das Richtige getan und habe ich es richtig getan? Haben sich Einsatz und Preis gelohnt? Dieser Vorgang ist oft schmerzlich, aber heilsam für den weiteren Lebensabschnitt.
2. Leichter geht das gemeinsam: Man sucht das Gespräch mit anderen, gründet „Selbsthilfegruppen“ wie zum Beispiel Männergruppen oder -stammtische. Männer stehen oft vor einer ganz neuen Situation, sich spätestens mit 50 Jahren Gedanken über das „zweite Leben“ machen zu müssen.
3. Die Balance zwischen Aktivität und Rückzug finden. Nach der so genannten „Kontinuitätstheorie“ altert man so, wie man gelebt hat. Darum ist es wichtig, frühzeitig die totale Fixierung auf die Arbeit aufzugeben und mehr Zeit für Bildung aufwenden, für Muße und Sozialzeit.

Zwei
Gefahren:
Aktionismus
oder
Langeweile

2. Säule: Soziales Netz – Einsam oder gemeinsam?

Mit dem Auszug aus dem Beruf reduziert sich das soziale Netz vieler Männer radikal. Die Beziehungen unter Männern sind meist funktional und auch oberflächlicher. Fällt die Funktion weg, werden oft auch die Beziehungen beendet. Die die Berufstätigkeit überdauernden sozialen Netze sind in der Regel von den Frauen geknüpft, in denen sich der Mann oft deplatziert vorkommt.

Für viele Männer wird die Ehefrau auf einen Schlag zunächst zur wichtigsten Bezugsperson. Das kann gut gehen, wenn auch die Ehefrau sich in der Partnerschaft neu orientieren möchte und gemeinsam ein neues Leben im Ruhestand entwickeln will. Aber die neue, intensive zeitliche und räumliche Nähe birgt auch Konfliktherde:

- *Wer hat wo das Sagen?* Der Mann dringt in weibliche Hoheitsgebiete ein: Er wendet seine Manager- bzw. Handwerkerfähigkeiten im Haushalt an. Das geht häufig schief. Das ärgert die Frau. – Ältere Männer fühlen sich in ihrer Partnerschaft meist wohl und unterstützt, bei Frauen ist es oft umgekehrt. Verheiratete Männer leben länger; geschiedene Männer haben eine doppelt so hohe Mortalität. Bei den Frauen ist es umgekehrt.
- *Andere Qualität der Kommunikation:* Auch modern erzogene Männer tragen das Rollenbild eines in seinem Handeln und Fühlen nach außen gerichteten Wesens in sich. Mit sich selbst können sie nicht so recht umgehen. Wenn Konflikte auftreten, werden sie zum „Schweiger“ („funktionelle Stummheit“ als Schutz vor Verletzung).
- *Nähe und Distanz:* Junge Zweierbeziehungen („Dyaden“) sind von maximaler Nähe bestimmt. Mit den Kindern kommt die „Triade“ als Beziehungsmuster. Es entstehen Abstände zwischen den Partnern. Wenn es im Älterwerden schließlich wieder zur Dyade kommt, müssen andere Formen der Partnerschaft gefunden werden (z.B. getrennte Schlafzimmer). In vielen Kulturkreisen gibt es im Alter partiell getrennte Männer- und Frauenwelten.

Für Männer ist das neu, was Frauen oft schon längst haben bewältigen müssen. In einer normalen Frauenbiografie kommen bis zu diesem Zeitpunkt nicht selten Meilensteine vor, an denen sie sich aus bisherigen Tätigkeitsbereichen zurückziehen muss. Frauen erleben den Einbruch des Alters in mehreren Schüben: 1. Kinder gehen aus dem Haus; die Rolle verändert sich. 2. Die Wechseljahre konfrontieren massiv mit dem Älterwerden. Ein Mann, der daran einfühlsam teilnimmt, tut sich selbst etwas Gutes, weil er dabei lernt, dass es mit seinem eigenen Jungsein auch nicht ewig weiter geht.

Die Familie als soziales Netz

- *Partnerin:* Partnerschaft, Nähe und Abstand, Arbeitsteilung und nachelterliche Gefährten-schaft müssen neu ausbalanciert und eingeübt werden. Daran scheitern viele Ehen. 20 Prozent aller heute geschiedenen Ehen haben länger als 20 Jahre gedauert. Männer sind, wenn es zur Krise kommt, meist beratungsresistent. Sie rationalisieren, anstatt den Weg zu sich nach innen zu gehen. Verwitung ist primär ein Frauenschicksal. Doch 15 Prozent aller Männer über 65 Jahre werden zu Witwern. Männer verkraften den Tod der Partnerin und die damit oft verbundene Veränderung der Lebensumstände meist viel schwerer. Die Sterblichkeitsrate im ersten Jahr nach dem Tod der Frau steigt auf das 1,5-fache.
- *Kinder als Beziehungselement:* Bei den meisten sind die Kinder von großer Bedeutung. Allerdings: „Muttermilch fließt nicht nach oben“ (Sloterdijk), will sagen: Das Interesse der Kinder am Kontakt ist geringer als umgekehrt. Frauen haben das Loslassen in der Regel bewusster erlebt. Bei Männern fällt das „aus dem Haus gehen“ der Kinder meist noch in eine sehr aktive Berufsphase. Deshalb sind sie oft erstaunt, dass jetzt, wo sie plötzlich Zeit haben, die Kinder schon längst ihre eigenen Beziehungsgeflechte aufgebaut haben, die sie voll auslasten.
- *Großvater-Enkel-Beziehung:* „Opa“ gerufen zu werden, macht einem bewusst, dass man nun zu den Alten gehört. Aber der Umgang mit Enkeln kann auch wieder wunderbar jung machen. Nicht erziehen wollen, aber Geschichten erzählen - das könnte ein Ziel sein. Geschichten, die dem kleinen Enkelkind Mut zum Leben machen. Und geduldig zuhören können.
- *Geschwister:* Wo es gelingt, alte Geschwister-verstrickungen aufzulösen, kann es im Alter zu einer stützenden Beziehung unter den Geschwistern kommen. Oft sind eben doch zum Schluss die Blutsbande noch die verlässlichsten.

Das ehrenamtliche Engagement

„Ich für mich mit anderen – für andere für mich.“ Zwanzig Prozent der 55–69-Jährigen sind ehrenamtlich tätig. In den Kirchen, speziell in Freikirchen dürfte der Anteil noch viel höher sein. Allerdings engagieren sich Männer mehr im politischen und funktionalen Ehrenamt als im sozialen. Diese Einseitigkeit gefährdet das oben genannte Motto, dass nämlich zum Schluss, wenn ich abbaue, andere für mich da sind.

Partnerschaft
Beziehungen
Familie

Engagement
im Ehrenamt

Gefahren und falsche Alternativen

Je höher das Lebensalter, desto größer die Gefahr der Isolation. Rückzug als lebenslang praktiziertes Muster wird zum Fluch. Dem Mann fehlen dann die seelischen Werkzeuge, um dem entgegen zu steuern. Es gibt aber auch das andere, die Kontaktsucht und Anbiederung bis zur Selbstaufgabe. Jede Möglichkeit der Zerstreuung wird mitgenommen.

Für die einsam Gewordenen bietet unser soziales Umfeld den Altnachmittag an. Leider sind diese Kreise außerordentlich frauendominiert. Es fehlt an männerspezifischen Angeboten. Allerdings sind die Männer auch selbst schuld. Sie pflegen in ihrem Umgang oft ein unbewusstes Bewertungsschema ihren männlichen Artgenossen gegenüber: Beruflich wenig erfolgreich, frühzeitig erwerbsunfähig geworden, Migrationshintergrund, chronisch krank, homosexuell, unverheiratet und so weiter – das sind die Abwertungskriterien, die die Bildung von hilfreichen Männergemeinschaften erschweren.

Soziales NetzAuf dem Weg zu identitätsstützenden sozialen Netzen

Der älter werdende Mann braucht ein soziales Netz aus Partnerschaft, Familienbanden, Freunden, Nachbarn, ehemaligen Kollegen, Vereinskameraden und anderen Freizeitpartnern. Wenn man erst mit 60 Jahren beginnt, dieses Netz aufzubauen, ist es vermutlich schon zu spät.

Fragen, die sich Männer zu jeder Zeit stellen sollten

- Welchen Stellenwert haben andere in meinem Leben?
- Investiere ich ausreichend in die Beziehungspflege?
- Habe ich dabei auch kritische Gegenüber?
- Wo gibt es den nötigen Tiefgang, wo den ausgleichenden Spaß, die Leichtigkeit, das Spiel?
- Habe ich echte Freunde?
- Auf wen kann ich mich, wenn es einmal drauf ankommt, wirklich verlassen?
- Aber auch das will gelernt sein: Wenn die Kreise zwangsweise enger werden, sich selbst genügen zu können.

Gesundheit und Krankheit**3. Säule: Körper und Leiblichkeit – Nicht mehr können oder nicht mehr müssen?**

Der biologische Abbau beginnt mit 20 Jahren. Ab da verlangsamt sich die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Der Mann beginnt evolutionsbedingt früher zu altern als die Frau: Da mit 30 Lebensjahren die Nachkommen ge-

zeugt waren, brauchte die Natur den Mann nicht mehr, um die Spezies zu sichern. Frauen hingegen wurden noch bis in ein viel höheres Alter für die Aufzucht der Nachkommen benötigt.

Weil die körperliche Leistungsfähigkeit des Mannes in der ersten Lebenshälfte viel stärker gefragt war, konnte und kann deshalb der junge Mann relativ ungehindert Raubbau mit seinen Kräften treiben. Die Quittung bekommt er dann in der zweiten Lebenshälfte.

Gesundheitsrisiko Mann

Die Lebenserwartung von Mann und Frau klafft auseinander. Männer werden im Durchschnitt 76 Jahre alt, Frauen 83 Jahre – und tendenziell wird dieser Unterschied größer. Die Ursachen sind nur teilweise erforscht und es gibt sicher ein ganzes Bündel davon: genetische Gründe, hormonelle Unterschiede, aber auch berufliche Risiken und Stressfaktoren und nicht zuletzt geschlechtsspezifische Formen der Lebensbewältigung.

Männer treiben Raubbau durch übermäßigen Alkoholenuss, Übergewicht und Bewegungsmangel. Vielen Männern fehlt das Gefühl für ihre Gesundheit und ihren Körper und sie nutzen deshalb in viel geringerem Maße ärztlich Hilfe. Mannsein ist eine hoch riskante Lebensform; sie besteht aus Leistung, Härte und Distanz sich selbst gegenüber.

Offensichtlich bewältigen Frauen auch Berufsstress besser. So klafft zum Beispiel in Russland, wo Frauen gleich in den Arbeitsprozess integriert sind, die Schere noch weiter auseinander.

Männer erkranken im Alter viel mehr an lebensbedrohlichen Krankheiten als Frauen. Viele Krankheiten treten schon früh auf und altern quasi mit ihren Trägern.

Erstaunlicherweise beurteilen Männer trotz objektiv vorhandener Einschränkungen ihren Gesundheitszustand meist sehr positiv, viel positiver als Frauen: 30 Prozent der 80–90-Jährigen spricht von „hervorragender Gesundheit“, weitere 30 Prozent immerhin noch von „guter Gesundheit“.

Pflegebedürftigkeit

Problematisch wird es für den Mann erst, wenn er aufgrund von Krankheiten seine Selbstständigkeit aufgeben muss. Wenn auch 80 Prozent der über 85-jährigen Männer fast ohne Hilfe zurecht kommen - zum Pflegefall zu werden, ist in der vierten Lebensphase ein großes Risiko.

Einschränkung der Mobilität, Abhängigkeit von anderen, das sind Faktoren, die die männliche Identität weit mehr bedrohen als Frauen. Als Junge musste er den Kampf um Abkopplung von der Versorgung durch die Mutter führen. Als alter pflegebedürftiger Mann fällt er wieder zurück in die weibliche Welt, in der er wie ein Kleinkind versorgt wird. Dazu kommt, dass das Gleichgewicht des Gebens und Nehmens in eine unauf-

lösbarer Schiefhaken gerät. Der Versorger wird zum Versorgten – dies ist ein weiterer Angriff auf die Identität des Mannes.

Männern geht es besser, wenn sie umgekehrt die Frau pflegen müssen. Sie kommen oft erstaunlich gut damit zurecht. Auch bei der Pflege der eigenen Eltern sind 27 Prozent Männer; wenn man die Nebentätigkeiten dazu rechnet, kommt man auf 40 Prozent.

Männer haben es meistens leichter, weil sie einen inneren Abstand bewahren, ihre Belastungsgrenzen realistischer setzen und Entscheidungen zur Heimunterbringung mit weniger schlechtem Gewissen fällen können. Männer sehen Pflege oft auch als technisch-organisatorische Herausforderung und können das „Sorgen für“ vom „Sich-Sorgen“ besser auseinander halten.

Reife Kinder und reife Eltern, dies erleichtert sehr die Pflege. Es muss eine Phase des gegenseitigen sich Akzeptierens und der Partnerschaft auf Augenhöhe voraus gegangen sein. Dann kann die Pflege zu einer Abrundung der Lebensbeziehungen führen.

Gefahren und falsche Alternativen

Dass Vorsorge angesagt ist, darüber braucht man nicht zu diskutieren: Bewegung, gesunde Ernährung, Gewichtsreduzierung, mäßiger Alkoholgenuß, nicht rauchen, ausreichend Schlaf und regelmäßige Beteiligung an Vorsorgeuntersuchungen. Der Leiblichkeit gebührt Beachtung nicht erst im Alter, sondern lebenslang.

Aber es gibt auch einen problematischen Körperkult: „Altersgesundheitsterrorismus“, „Hormondiktatur“, Antiaging. Wer mit 80 Jahren noch schweißtreibendes Bodybuilding betreibt oder riskante Sportarten ausübt, bei dem liegt der Verdacht nahe, dass er dem Älterwerden davon laufen will. Der Freude am Körper, der bei gutem Training auch im Alter noch viel Freudvolles zulässt, muss das Ja zum Alter hinzugefügt werden. Es hat ja auch etwas Entkrampfendes für sich, wenn man nicht mehr jeden Berggipfel besteigen muss, sondern in der Berghütte gemütlich einen Schoppen trinken darf.

Vorsorge ist notwendig. Wer aber zum Hypochonder wird, seinem Überleben mehr Aufmerksamkeit schenkt als dem Leben selbst, der wird für sich und seine Umgebung zur Belastung.

Fragen, die sich Männer zu jeder Zeit stellen sollten

- Wie gehen wir mit unserem Leib als dem zentralen Sitz unserer Identität um?
- Wie bewusst oder unbewusst, wie bewahrend oder zerstörerisch beachten wir unsere leiblichen Bedürfnisse?
- Welchen Stellenwert hat die Ernährung? Wo hat das Genießen seinen Platz?
- Stehen Bewegung und Aktivität zu Entspan-

nung und Schlaf in einem ausgewogenen Verhältnis?

- Gebe ich meinem Körper die nötige Zuwendung und Pflege, kleide ich mich mit der nötigen Sorgfalt?
- Kann ich meine Wünsche nach Berührung, Zärtlichkeit und Sexualität leben?

4. Säule: Materielle Sicherheit – Reicht mein Geld?

Dieser Fragenkomplex ist so umfangreich, dass wir ihn hier nur anreißen können. Das Ziel ist: Jeder strebt die materielle Absicherung an, die ihm die finanziellen Spielräume zur gewollten Lebensgestaltung bis ans Ende lässt.

Wichtige Fragen

- Wie sicher ist unser Rentensystem und in welchem Umfang soll man privat vorsorgen?
- Welche Wohn- und Pflegeform stelle ich mir für mein Alter vor, und was muss ich dafür an Finanzmitteln vorsehen?

Jeden Fünften trifft die Heimunterbringung, gewollt oder ungewollt. Auf alleinstehende Männer wartet da quasi ein „Frauenhaus“. Dementsprechend sind auch die Angebote, die dort zur Gestaltung des Tages gemacht werden. Etwas polemisch und drastisch formuliert: Statt den „3 S“ warten die „3 s“ auf ihn: statt Sport, Saufen Sex – satt, sauber, still.

Modelle von Wohnformen

- Betreutes Wohnen - vom lockeren Wohnungsverbund bis zur komfortablen Seniorenresidenz. Etwas für noch rüstige Senioren und keine Form, die Pflegeleistungen bietet.
- Neue soziale Wohnformen in Wohngemeinschaften als Altenwohngemeinschaft oder als generationenübergreifendes Projekt. Auch diese Modelle klären nicht die Frage der Pflegebedürftigkeit.
- Pflegeheim oder alternativ ambulante Pflegedienste.
- Zukunftsweisende Alternative: „Pflegehöfe“. Acht bis zwölf Menschen tun sich zusammen, um die Vorteile einer gemeinsamen Pflege zu genießen, ohne dabei den Nachteil eines Massenbetriebs in einer großen Einrichtung zu Kauf nehmen zu müssen.

Eines steht fest: Diese Fragen werden meist nicht frühzeitig geklärt, und so schlittern viele in eine Situation hinein, die sie nicht wollten.

Gefahren und falsche Alternativen

Anstatt das Loslassen zu lernen, lässt man sich vor lauter Angst, noch etwas zu verpassen, von einem kalten Materialismus fesseln, der häufig von einem unberechtigten Verarmungswahn genährt ist.

Chancen im
Alter

Die vierte Identitätssäule wird eher gestützt durch eine Freigiebigkeit, die die unter Umständen gewonnenen finanziellen Freiräume dazu nutzt, andere zu unterstützen, Hilfsprojekte zu fördern. Der studierende Enkel freut sich über ein Taschengeld und viele (kirchliche) Spendenorganisationen sind auf die älteren Spender sehr angewiesen.

Fragen, die man sich rechtzeitig stellen sollte

- Wo müssten die Pflichten mehr mit dem Genuss gepaart sein?
- Wo laufen meine Sicherheiten und Absicherungen Gefahr, das Leben abzutöten?
- Wohne ich am richtigen Ort und in den richtigen Wohnverhältnissen, um auch bei Pflegebedürftigkeit sozial eingebunden zu bleiben?
- Wo kann ich mit der Sicherheit und Freiheit des Älteren für mehr (Generationen-)Gerechtigkeit, für den Erhalt eines lebenswerten Lebens auch für die nachkommenden Generationen eintreten?

5. Säule: Werte und Sinn – Trauer oder Hoffnung?

Irgendwann so zwischen 50 und 60 Jahren wechselt der Mann die Perspektive: Er zählt nicht mehr die schon zurückliegenden Jahre, sondern die, die er noch vor sich hat. Diese Blickrichtung verschärft die Sinnfrage und kann in eine schwere Krise führen.

Wichtige Fragen

- Wie bin ich an diese Stelle meines Lebens gekommen?
- Stimmt mein jetziges Leben mit dem überein, was ich ursprünglich einmal wollte?
- Was müsste ich heute tun oder verändern, um das erweiterte oder veränderte Ziel später auf anderem Wege zu erreichen?
- Welchen Preis muss ich zahlen, wenn ich meine augenblickliche Lebensweise unverändert fortsetze?
- Was brauche ich für die nächsten fünf bis zehn Jahre?
- Welche Einsicht ist für mich am schmerzlichsten zu ertragen?
- Was würde ich heute anders machen und wie finde ich Frieden für unwiederbringlich Versäumtes?

Depression kann die Antwort auf die Leere und Perspektivlosigkeit des Lebens des alten Menschen sein. Sie kann aber auch die Antwort auf eine Lebensbilanz sein, die nicht ausgeglichen werden kann. Viele alte Männer haben Kriegs- und Nachkriegstraumata nie aufgearbeitet. Im Alter, wenn die Ablenkung fehlt und die Lebenskraft nachlässt, kommen diese Erlebnisse wieder hoch: Schuldfragen, Versagensängste usw. Demenzkranke zeigen oft, dass sie sich mit dem

beschäftigen, was früher war. Vielleicht ist das für sie der einzige Weg, mit dem Leben Frieden zu schließen. Das könnte insbesondere auch für Männer gelten. Diese Sichtweise soll jedoch die Angst vor Demenz nicht schönreden.

Chancen für den älter werdenden Mann

Der älter werdende Mann muss nicht mehr den Helden spielen. Um Alterseinbußen gut zu bewältigen, gibt es drei Strategien:

- Selektion: Ich beschränke mich auf das, was ich noch kann.
- Optimierung: Ich suche geeignete Mittel, um noch das zu tun, was mir Freude macht (z.B. die Wanderstöcke).
- Kompensation: Gelingt dies nicht, suche ich neue Wege der Befriedigung.

Manche männliche Zwangsjacke kann man(n) ablegen. Man kann auch ganz andere Seiten ausleben. Es findet im Alter eine hormonelle Angleichung zwischen Mann und Frau statt: Mann und Frau dürfen aus dem Exil ihrer geschlechtsspezifischen Einseitigkeit zurückkehren. Die Folge: Frauen werden oft im Alter entscheidungsfreudiger und bestimmender, Männer eher weicher und fürsorglicher.

Eine Rolle, die da gut zu einem Mann passt, ist die des Mentors: zurückhaltend beraten, Fragen stellen, Anteil nehmen. Wer sich im Alter nicht anderen zuwendet und nur nach Selbstverwirklichung strebt, muss aufpassen, dass bald niemand mehr etwas von einem erwartet – und man dann sozial tot ist.

Aber es kommen für viele dann doch irgendwann einmal die Tage, an denen man ganz auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Dies ist für viele Männer nur schwer zu ertragen. Die Suizidquote älterer Männer ist zweieinhalb Mal so hoch wie bei Frauen. Jean Améry beschreibt es so: „Im Leben eines jeden Menschen gibt es einen Zeitpunkt, wo er entdeckt, dass er nur ist, was er ist. Mit einem Mal, so erkennt er, bewilligt die Welt ihm nicht mehr den Kredit seiner Zukunft, sie will sich nicht mehr darauf einlassen, ihn als den zu sehen, der er sein könnte. Er findet sich als Geschöpf ohne Potentialität. Niemand fragt ihn mehr: Was wirst du tun? Alle stellen fest, nüchtern und unerschütterlich: Du hast alles schon getan. Die Anderen, so muss er erfahren, haben Bilanz gezogen und ihm einen Saldo vorgelegt, der er ist.“ (gekürzt)

Was wir jetzt tun können, um die fünfte Säule der Identität zu halten, ist die Balance zu finden zwischen „abschiedlichem Leben“ und einem Leben mit Idealen und einer Hoffnung bis zuletzt. Die christliche Auferstehungshoffnung spielt hier eine wichtige Rolle. Sie ist eine unerschöpfliche Kraftquelle.

Balance
zwischen
Abschied und
Hoffnung

Vorbilder I – Sir Ernest Shackleton

Von Matthias Walter

Sage einer, „gestandene Männer“ bräuchten keine Vorbilder. Sir Ernest Henry Shackleton (1874–1922) ist ein solches Vorbild. Shackleton zählt zu den bedeutendsten Forschern und Entdeckern des „heroischen Zeitalters“ der Polarforschung. Berühmt wurde er vor allem als Leiter einer Antarktis-Expedition von 1914 bis 1916. Die Expedition scheiterte, als sein Schiff *Endurance* (deutsch: Standhaftigkeit, Ausdauer) im Packeis zerdrückt wurde. Shackleton gelang es aber, alle Männer seiner Expedition zu retten. Gerade diese offensichtlich erfolglose Reise begründete seinen Ruhm und zeigt einen vorbildlichen Mann. Diese Einführung soll „auf den Geschmack bringen“, Shackleton einmal zum Thema zu machen.

Ein Abenteuerer-Leben

Shackleton wurde 1874 als zweites Kind der anglo-irischen Grundbesitzer Henry und Marietta Shackleton geboren. Ab 1880 gab die Familie nach einigen Missernten die Landwirtschaft auf und zog nach Dublin, wo sich der Vater zum Arzt ausbilden ließ. 1884 zog die Familie nach London, wo der Vater als Arzt arbeitete.

Ernest Shackleton sollte auf Wunsch seines Vaters Medizin studieren, widersetzte sich diesem aber 1890 endgültig und wurde mit 16 Jahren Seekadett in der britischen Handelsflotte. Doch Shackleton konnte in der Handelsmarine seinen Ehrgeiz nicht befriedigen. „Ein Mann sollte zur größtmöglichen Ehre streben, die er in seinem Leben erreichen kann“, schrieb er an Emily, seine spätere Frau.

1900 begann Shackletons Karriere als Entdecker. Zu einem nicht geringen Teil deshalb, weil Shackleton darin die Möglichkeit sah, reich und berühmt zu werden. Er bewarb sich für die Teilnahme an der Antarktis-Expedition von Robert Falcon Scott. Nach der Rückkehr von der Expedition „Discovery“ (1901–1903) arbeitete Shackleton zunächst als Journalist.

Für die Erfolge der ersten eigenen Antarktis-Expedition von 1907–1909, benannt nach dem Schiff *Nimrod*, wurde Shackleton 1909 geadelt. Er war sich sicher, dass entweder Scott oder Amundsen den Südpol erreichen würden, bevor er eine weitere Expedition durchführen könnte. Für ihn verblieb daher als letzte noch nicht vollbrachte Leistung die Durchquerung des antarktischen Kontinents.

Die Expedition begann am 1. August 1914, drei Tage bevor Großbritannien Deutschland den Krieg erklärte. An diesem Tag startete Shackleton mit dem Schiff *Endurance* von London aus in

Richtung Antarktis. An Bord befanden sich neben Shackleton 27 weitere Männer.

Im Januar 1915 fand Sir Ernest das Weddell-Meer, den Zugang zu seinem Ziel, mit Eis bedeckt vor. Er versuchte es zu durchbrechen, doch am Neujahrsabend 1915 saß er endgültig mit 27 Mann und 69 Hunden fest: Das Schiff wurde zum Gefängnis. Die Eismassen übten einen riesigen Druck auf das Schiff aus. Doch man vertrieb sich die Zeit mit Schlittenhunderennen und Fußballspielen. Zwischen Mai und August verbrachten die Männer den antarktischen Winter ohne einen Strahl Sonne. Festgefroren driftete das Schiff 281 Tage lang im Packeis über fast 1200 Seemeilen weiter. Ende November 1915 wurde die *Endurance* vom Eis zerquetscht und versank in den Fluten des Weddell-Meers.

Drei Tage später brach die Mannschaft auf und versuchte über das Eis zu laufen und so vielleicht eine Insel zu erreichen. Die Rettungsboote wurden mitgenommen, ansonsten verzichtete man auf schweres Gepäck. Bis zum April 1916 richteten die Männer mehrfach Lager auf dem Eis ein. Als die Eisscholle merklich schmolz, wagte die Mannschaft den Versuch, mit den Rettungsbooten Elephant Island anzusteuern. Sie erreichten diese unbewohnte Insel, doch hier wären sie nie gerettet worden – und ein neuer antarktischer Winter stand bevor. Deshalb wagte Shackleton mit fünf seiner Leute eine 800-Meilen-Reise (rund 1500 Kilometer!) über die eisige und sturmgepeitschte See nach South Georgia Island (Südgeorgien). In einer nautischen Meisterleistung gelangten die Männer nach 15 Tagen auf die spärlich besiedelte und nur 160 Kilometer lange Insel. Da ihr Boot auf der Südwestseite der Insel strandete, war die Mannschaft gezwungen, die Insel zu durchqueren, um zu einer der bewohnten Walfangstationen an der nordöstlichen Küste zu gelangen. In einer beispiellosen 36-stündigen Wanderung überquerten sie noch 50 Kilometer Gipfel und Gletscher und erreichten am 20. Mai 1916 die Walfangstation.

Bereits kurz nach ihrer eigenen Rettung charterte Shackleton nacheinander mehrere Schiffe, doch erst der vierte Versuch mit einem chilenischen Schlepper gelang. Ende August 1916, mehr als vier Monate nach dem Aufbruch von Elephant Island konnten die restlichen Mannschaftsmitglieder von dort gerettet werden. Nach zwei Jahren auf dem Eis kehrte die Expedition heim nach England. Alle Männer der *Endurance* haben diese erfolgreichste aller missglückten Antarktisexpeditionen überlebt.

Ende 1920 begann Shackleton erneut, eine Expedition Richtung Südpol zusammenzustellen. Mit einer Mannschaft, in der einige Mitglieder frühe-

Vorbilder sind
nötig
und sinnvoll

Erfolg im
Misserfolg

rer Expeditionen zu finden waren, verließ Shackleton im September 1921 London mit der *Quest*. Während eines wetterbedingten Zwischenstopps in Südgeorgien verstarb Shackleton am 5. Januar 1922 an einem schweren Herzanfall. Er wurde auf Anordnung seiner Ehefrau Emily zwischen den Gräbern norwegischer Walfänger begraben. Sie entschied, dass er da seine letzte Ruhe finden sollte, wo er sich am wohlsten gefühlt habe.

Was macht eine Führungspersönlichkeit aus

Eine außergewöhnliche Führungspersönlichkeit

Shackleton war ein außergewöhnlicher, aber keinesfalls fehlerloser Mensch. Seine psychische und physische Kraft waren beeindruckend. Shackleton war ein extrovertierter Mensch, ein geborener Optimist und in der Lage, sehr viele Menschen für sich einzunehmen. Herausragend sind seine Führungsqualitäten. Seine Leistung, in einer offenbar ausweglosen Situation einen klaren Kopf zu behalten, seine Männer stets zu ermutigen und durch besonnenes Handeln und hervorragende Leistung den Tod der Expeditionsmitglieder zu verhindern beeindruckt bis heute. Denn dass seine 27 Männer nach fast zweijährigem Überlebenskampf unter härtesten Bedingungen körperlich nahezu gesund und emotional stabil nach Hause zurückkehren konnten, war dem Krisenmanagement und der Führungskunst Shackletons zu verdanken. Der „Boss“, wie ihn seine Crew nannte, verwandelte eine Katastrophe in einen Triumph.

Bezeichnend ist ein Zitat des Polarforschers Apsley Cherry-Garrard: „Gebt mir Scott als wissenschaftlich-geografischen Expeditionsleiter..., gebt mir Amundsen für eine rasche und effiziente Polar-Expedition, aber gebt mir Shackleton, wenn sich das Schicksal gegen mich verschworen zu haben scheint und ich einen Ausweg suche.“

Was zeichnete seinen Charakter und seine Lebenseinstellung aus? – In der Erlebnispädagogik ist Shackleton zum Symbol für beispielhafte Charaktereigenschaften wie Standhaftigkeit, Verantwortungsbewusstsein und gleichzeitig Kreativität geworden. Er trotzte allen scheinbar unüberwindlichen Hindernissen. Als er vom Direktor einer Jungenschule einmal gefragt wurde, welchen Rat er den Kindern mit auf den Weg geben würde, antwortete Shackleton: „Mir fällt nur eine einzige Botschaft für Ihre Knaben ein: Gebt in Schwierigkeiten, Gefahren und Enttäuschungen niemals eure Hoffnung auf.“

Liest man die Berichte der Expeditionsmitglieder, so meisterte Shackleton Probleme, die auch heutigen Führungskräften vertraut sind: Er musste eine heterogene Gruppe von Wissenschaftlern und Seeleuten dazu bringen, auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten, sich mit ewigen Neinsa-

gern auseinandersetzen, die unverbesserlichen Pessimisten aufmuntern, die Unzufriedenen davon abhalten, die Atmosphäre zu vergiften, Langeweile und Erschöpfung bekämpfen, Ordnung und Erfolg in einem chaotischen Umfeld schaffen und mit knappen Ressourcen auskommen.

Shackleton agierte herzlich und humorvoll, er konnte jedes Teammitglied zu vollem Engagement anspornen, weil er sich nie zu schade war, sich selbst mit einzubringen. Er schreckte nicht vor Konflikten zurück, war gerecht und vertraute seiner Wahrnehmungsfähigkeit. Er behielt in kritischen Situationen die Ruhe und verlor nie seinen Optimismus.

Führung hieß für Shackleton nicht Hierarchie – im Gegenteil, er erkannte schon früh Methoden zur Motivation und suchte die Balance von Körper und Geist, auch in extremen Situationen.

In seinen Tagebüchern hat Sir Ernest Shackleton über 100 Führungsgrundsätze beschrieben. Wichtig ist, dass die meisten schon dann angeeignet werden können, wenn man noch nicht in Schwierigkeiten ist. Hier eine Auswahl:

- Erweitern Sie Ihren kulturellen und gesellschaftlichen Horizont über Ihre üblichen Erfahrungen hinaus, indem Sie lesen, sich mit den schönen Künsten befassen und gemeinnützig aktiv sind. Lernen Sie, die Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.
- Finden Sie einen Weg, um Rückschläge und Misserfolge in einen Vorteil für Sie zu verwandeln. „Ein Mensch muss sich sofort ein neues Ziel setzen, wenn sich das alte als unerreichbar erweist.“
- Holen Sie fröhliche, optimistische Menschen in Ihr Team. Halten Sie regelmäßig Veranstaltungen ab, um den Teamgeist zu stärken. „Es gibt viele schöne Dinge auf dieser Welt, aber meiner Meinung nach gibt es wohl nichts Schöneres als Kameradschaft – zu wissen, dass man etwas Großes für einen anderen Menschen tun kann.“ (Shackleton schreibt über seine *Endurance-Crew*: „Ich habe meine Männer geliebt.“)
- Nehmen Sie sich die Zeit zu beobachten, bevor Sie handeln. Alle Veränderungen sollten auf Verbesserungen abzielen. Führen Sie keine Veränderungen ein, nur um einer Sache Ihren Stempel aufzudrücken.
- Übertragen Sie jedem Mitarbeiter herausfordernde, wichtige Arbeiten. Selbst die rangniedrigsten Beschäftigten müssen das Gefühl haben, einen wertvollen und geschätzten Beitrag zum Unternehmen zu leisten.
- Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter zu unabhängigem Handeln. Wenn Sie sie gut geführt haben, werden sie entschlossen sein, aus eigener Kraft ein Ziel zu erreichen.
- Sprechen Sie bei Eintreten einer Krise sofort mit Ihren Mitarbeitern. Nehmen Sie die Situa-

Kreativität, Werte und Motivation

tion in die Hand, legen Sie einen Aktionsplan vor, bitten Sie Ihre Mitarbeiter um Unterstützung und strahlen Sie absolute Zuversicht aus, dass die Sache gut ausgehen wird: „Optimismus ist wahrer moralischer Mut.“ (Shackletons „Kraft zum Optimismus“ ist beeindruckend. Pessimisten scharte er um sich, um die anderen davon zu befreien. Das Fluchen – d.h. also negative Aussagen und Gedanken – verbot er. Shackleton stellte sicher, dass seine Männer ihren Sinn für Humor und Freude nicht verloren.)

- Scharen Sie die Unzufriedenen um sich. Widersetzen Sie sich Ihrem instinktiven Wunsch, sie zu meiden, und versuchen Sie stattdessen, ihre Unterstützung zu gewinnen.
- Kündigen Sie Ihren Mitarbeitern unangenehme Entscheidungen bereits im Vorfeld an. Das gibt Ihren Mitarbeitern zudem Gelegenheit, das Unumgängliche ins Auge zu fassen.

Shackleton hat einmal für einen Freund seine Ansichten über das Leben und über die Frage der Menschenführung zusammengefasst. „Manche Menschen behaupten, es sei falsch, das Leben als Spiel zu betrachten, aber ich glaube das nicht“, zitiert ihn dieser. „Für mich ist das Leben das größte Spiel von allen. Die Gefahr besteht darin, es als triviales Spiel zu behandeln, als leichtfertiges Spiel, als Spiel, in dem Regeln nicht viel zählen. Die Regeln sind jedoch sehr wichtig. Das Spiel muss fair gespielt werden, ansonsten ist es kein Spiel. Das Ziel besteht nicht darin, das Spiel überhaupt zu gewinnen. Das eigentliche Ziel ist, es ehrenhaft und hervorragend zu gewinnen. Dazu braucht man verschiedene Eigenschaften: Eine davon ist Treue. Andere sind Disziplin, Selbstlosigkeit, Mut und Optimismus. Und Ritterlichkeit.“

Die Männer der *Endurance* waren dem „Boss“ stets dankbar dafür, dass er ihnen das Leben gerettet hatte, aber sie waren auch der Überzeugung, dass sie ihm noch mehr schuldeten und ihm verpflichtet waren. „Ich bin sicher, dass wir alle bessere Menschen geworden sind, weil wir ihn gekannt haben, und dass sein Vorbild uns das Leben als etwas Größeres erkennen ließ, nicht als etwas Kleinliches und Enges...“ (Leonard D. A. Hussey, Meteorologe auf der *Endurance*).

Shackleton – ein religiöser Mensch

Shackleton wuchs in einer Quäker-Familie auf, in der Kirchenlieder gesungen und laut aus der Bibel vorgelesen wurde. Später konvertierte die Familie zur Anglikanischen Kirche.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts waren die Quäker in vielen fortschrittlichen sozial-politischen Bewegungen aktiv: Sie setzten sich für eine

Reform des Bildungswesens und der Gefängnisse ein, sie befürworteten das Frauenwahlrecht und förderten die Abstinenzlerbewegung. Und vor allem: sie waren Pazifisten. Die Quäker gehören als Teil des „linken Flügel des Protestantismus“ zu den historischen „Friedenskirchen“.

Quäker glauben, dass sich die individuelle Glaubensüberzeugung eines Menschen nur unzureichend in Worten ausdrücken lässt. Daher findet man in der Quäkertradition keine allgemein verbindlichen Lehrmeinungen (es gibt z.B. kein festgelegtes Glaubensbekenntnis). Quäker glauben, dass die Wirklichkeit Gottes größer ist als alle menschlichen Aussagen darüber. Ihre religiöse (Gottes)-Erfahrung versuchen sie mit Bildern zu umschreiben. Folgerichtig hat die persönliche Glaubensüberzeugung des Einzelnen einen hohen Stellenwert. Mit ihren Ansichten zeigen sich die Quäker als Teil des „mystischen Stroms des Christentums“.

Shackletons religiöse Erziehung beeinflusste ihn ein Leben lang. Besonders, wenn er in einer verzweifelten Lage war, suchte er Zuflucht im Gebet. Und bei einem fröhlichen Fest auf den Schiffen stimmte er oft Kirchenlieder an.

Seine Moralvorstellungen beruhten auf Optimismus, der Suche nach dem Guten im Menschen und seinem Bestreben, selbst Gutes zu tun. Shackletons Biografen schrieben: „Wachsen und Gedeihen, den Kampf und die Hoffnung nicht aufgeben und Großes in der Welt tun, das Gutes hervorbringt – das waren seine Leitmotive.“

Mit der *Endurance*-Expedition ist eine – umstrittene – spirituelle Erfahrung verbunden. Sie hat sogar Eingang in die Weltliteratur gefunden. Der Gewaltmarsch über das Südgeorgische Gebirge nach der körperlich und seelisch zermürbenden Fahrt im Rettungsboot inspirierten den amerikanisch-britischen Lyriker und Dramatiker Thomas Stearns Eliot (1888–1965) zu einer Strophe seines Gedichtes „The Waste Land“ („Wüstes Land“):

Who is the third who walks
always beside you?

When I count, there are only
you and I together

But when I look ahead up
the white road

There is always another one
walking beside you

Gliding wrapt in a brown
mantle, hooded

I do not know whether a
man or a woman

– But who is that on the
other side of you?

Wer ist der Dritte, der da im-
mer neben dir geht?

Wenn ich zähle, sind nur wir
beide da, du und ich.

Aber wenn ich hinausblicke
auf die weiße Straße,

geht da immer ein anderer
noch neben dir.

Gleitend, eingepackt in ei-
nen braunen Mantel, ver-
hüllt.

Ich weiß nicht, ob Mann
oder Frau.

– Aber: Wer ist das da an
deiner Seite?

Anlass zu diesem Gedicht von T. S. Eliot war eine Bemerkung, die Shackleton 1919 in seinem Buch „Südpol“ („South“) macht. Er schreibt, dass die

Geschichte der *Endurance* nicht vollständig wäre „ohne die Erwähnung eines Themas, das uns sehr am Herzen lag“. Im Blick auf den Marsch durch South Georgia schreibt er: „Rückblickend bin ich der festen Überzeugung, dass das Schicksal [die Vorsehung] unsere Schritte geleitet hat. Nicht nur über jene Schneefelder, sondern auch über die sturmgepeitschte See zwischen Elephant Island und der Küste von South Georgia. Ich weiß noch, dass es mir bei unserem langen und zermürenden, sechsendreißig Stunden währenden Marsch über die namenlosen Berge und Gletscher South Georgias oftmals so schien, als wären wir vier und nicht drei. Ich erwähnte gegenüber meinen Gefährten nichts davon, aber später sagte [der Kapitän der *Endurance* Frank] Worsley einmal zu mir: ‚Boss, ich hatte auf dem Marsch das seltsame Gefühl, dass da noch jemand bei uns war.‘ Und [der zweite Offizier Thomas] Crean vertraute uns an, er habe etwas Ähnliches empfunden.“

Shackleton hat diesen Bericht später selbst relativiert. Er habe diese vierte Präsenz den „alten Damen“ im Publikum zuliebe in seinen Berichten und Vorträgen erwähnt. Ob das stimmt – oder ob ihm diese religiöse Erfahrung für sein Image als unerschrockener Forscher auf die Dauer unangelegen kam, lässt sich nicht sagen.

Frank Worsley jedenfalls erwähnte in einem seiner letzten Vorträge vor seinem Tod 1943, dass vier Männer Südgeorgien überquert hätten. Nach dem Vortrag machte ihn seine Frau auf den Irrtum aufmerksam. Es war Worsley gar nicht aufgefallen, was er da gesagt hatte. „Was immer die Leute von mir auch halten mögen“, antwortete er. „Ich kann diesen Gedanken nicht loswerden.“

An einer anderen Stelle schreibt Shackleton etwas nüchterner über seine Erfahrungen während der *Endurance*-Expedition: „Wir hatten Gott in seiner ganzen Herrlichkeit geschaut; wir hatten die Sprache der Natur gehört. Wir waren zur nackten menschlichen Seele vorgedrungen.“

Wir hatten
Gott
geschaut ...

Vorschlag für einen Themenabend zu Shackleton

Einstieg:

Hier könnte man kurz(!) in die Runde fragen:

- Braucht man(n) Vorbilder?
- Habt ihr Vorbilder – und wenn ja, welche?
- Was zeichnet Vorbilder aus?

Hauptteil:

Vorstellung von Sir Ernest Shackleton mit Hilfe der DVD von Caroline Alexander: *Endurance – Verschollen im Packeis*“ (s.u.). Der Leiter des Abends sollte sich vorher mit der Biografie Shackletons beschäftigen, d.h. mindestens das oben Beschriebene gelesen haben. Besser ist es,

eines der unten stehenden Bücher durch geschmökert zu haben. Es lohnt sich auf jeden Fall!

Schluss:

Wer sich mit Shackleton und vor allem der Geschichte der *Endurance* beschäftigt, wird ständig in den Spiegel schauen und sich fragen: Und ich? Wie würde ich handeln? Was wäre mir wichtig? Was kann ich daraus lernen? – Man sollte den Abend darum so planen, dass wenigstens noch eine kurze Runde möglich ist zu folgenden Fragen:

- Was hat mich am meisten beeindruckt?
- Inwiefern kann Shackleton – und seine Mannschaft! – für mich zum Vorbild werden?

Weiterarbeit:

Es ist durchaus denkbar, in einem weiteren Schritt (Abend) das Thema „Führungsqualitäten und -prinzipien“ aufzugreifen. Umso interessanter ist dieses Thema, wenn Geschäftsleute, Manager, leitende Angestellte, Freiberufler, Handwerker mit eigener Firma etc. zur Männergruppe gehören.

Literatur

(Anmerkung: Bemerkenswert ist, dass viele Frauen Bücher über Shackleton geschrieben haben!)

- Caroline Alexander: *Die Endurance*. Shackletons legendäre Expedition in die Antarktis, 223 S. m. 142 Fotos, 2002 Berliner Taschenbuch Verlag, ISBN 3-8333-0168-6, 14,95 Euro.

Die amerikanische Autorin Caroline Alexander publizierte vor einigen Jahren einen Bildband über die Shackleton-Expedition und war Kuratorin einer viel beachteten Ausstellung zu diesem Thema, die 1999 im „American Museum of Natural History“ in New York eröffnet wurde. Ein spannend geschriebenes Buch, das sich vor allem durch die vielen Fotografien des Expeditionsfotografen James F. Hurley auszeichnet. Sie geben einen lebendigen Eindruck über das Geschehen auf dem Schiff und den Jahren der Rettung.

- Frank A. Worsley: *Shackletons Expedition in die Antarktis*, 187 S., 2000 Ullstein Taschenbuchverlag, ISBN 3-548-35988-4, 8,95 €.
- Frank A. Worsley: *Der Untergang der Endurance*, 331 S., 2000 Ullstein Taschenbuchverlag, ISBN 3-548-35987-6, 8,95 Euro.
- Ernest Shackleton: *Mit der Endurance ins ewige Eis. Meine Antarktisexpedition 1914–1917*, 285 S. m. 52 Abb., 2006 Piper Verlag, ISBN 3-492-24807-1, 8,95 Euro.
- dito als Ullstein Taschenbuch 2007, ISBN 3-548-26739-4, 8,95 Euro.
- Mirko Bonn: *Der eiskalte Himmel*. Roman.

Verlag Schöffling & Co., Frankfurt am Main 2006. 427 S., 24,90 Euro.

- Margot Morrell, Stephanie Capparell: Shackletons Führungskunst. Was Manager von dem großen Polarforscher lernen können, 316 S., 2007 Rowohlt Taschenbuch, ISBN 3-499-61548-7, 9,95 Euro.

Ein ausgezeichnetes und spannendes Buch, das vor allem an den Hintergründen interessiert ist. Was war es, das die Männer überleben ließ? Welche Methoden wandte ihr „Boss“ an? Und was können heutige Führungspersönlichkeiten (aber auch andere Menschen) daraus lernen?

terial hinterlassen – Material, das in seiner Authentizität fasziniert. Dieser aufwändige Dokumentarfilm arbeitet teilweise mit Originaldokumenten und vollzieht zugleich die Reise an den atemberaubenden Originalschauplätzen nach.

- Sir Ernest Shackleton: South, DVD, absolut Medien 2007, Spieldauer: 80 Minuten, zirka 24 Euro.
- Kenneth Branagh: Shackleton, DVD in englischer Sprache, 2002, Spielfilm (gelegentlich auch synchronisiert im deutschen Fernsehen zu sehen).

DVDs

- Caroline Alexander: *Endurance* – Verschollen im Packeis, DVD, UIG Entertainment 2005, Spieldauer: 90 Minuten, zirka 15 Euro.
Der australische Kameramann Frank Hurley hat über 100 Fotos und umfassendes Filmmat-

Internettipps

Ausführliche Artikel in Wikipedia mit vielen weiterführenden Verweisen zu Ernest Shackleton (http://de.wikipedia.org/wiki/Ernest_Henry_Shackleton) und zu seiner Reise mit der *Endurance* im Besonderen: http://de.wikipedia.org/wiki/Expedition_Endurance

Was Männern Sinn gibt

Von Matthias Walter

Im Auftrag der beiden großen Kirchen haben die Männerarbeit der Evangelischen Kirche in Deutschland und die Kirchliche Arbeitsstelle für Männerseelsorge und Männerarbeit in den deutschen Diözesen eine Studie erstellen lassen (veröffentlicht 2005), die die Formen „unsichtbarer“, über traditionelle Formen hinausgehender Religion bei so genannten kirchenfernen Männern untersuchte.

Durchgeführt wurde das Forschungsprojekt vom „Institut zur Erforschung der religiösen Gegenwartskultur“ an der Universität Bayreuth. Rund 60 Männer aus Bayern und Sachsen wurden in ausführlichen Erzählinterviews befragt. Themen waren ihre Lebensmotive; das, was ihren Alltag und ihr Leben insgesamt bestimmt; das, was sie „umtreibt“. Ob und in welchem Ausmaß „Gott“, „Religion“ oder „Kirche“ vorkamen, lag bei den Interviewten.

Bei der Auswahl der Gesprächspartner wurde darauf geachtet, dass Männer verschiedener Berufsgruppen, Qualifikationsstufen und Bildungsabschlüsse gleichmäßig vertreten waren. Auch wurde darauf geachtet, dass jüngere und ältere Männer sowie Männer auf dem Land sowie in größeren Städten vertreten waren.

Es wurden für die Interviews bewusst Männer gesucht, die weder im kirchlichen noch im alternativreligiösen Bereich engagiert sind. Der Zirkel von kirchlichem Fragehorizont und daraus abgeleiteten Antworten sollte durchbrochen werden.

Alle Interviews zeigen, dass Männer durchaus über Sinnfragen nachdenken und diese einen wichtigen Platz in ihrer Selbstsicht einnehmen. Aber: Selbst eine engere kirchliche Anbindung bedeutet nicht „automatisch“ und grundsätzlich eine andere Herangehensweise an die Frage, was Männern Sinn gibt.

In diesem Beitrag sollen die Ergebnisse zusammenfassend vorgestellt werden. In zweifacher Weise kann damit umgegangen werden:

- Die Erkenntnisse der Studie können helfen, das Programm der eigenen Männergruppe kritisch darauf hin zu befragen, ob es dem Lebensgefühl und vor allem der Sinnsuche heutiger Männer wirklich entgegen kommt. Zugleich ist die damit die Frage gestellt, ob das Männerkreis-Programm in der Lage ist, Männer außerhalb des kirchlichen Dunstkreises anzusprechen. Bildet unsere Gruppe tatsächlich einen mehr oder weniger geschlossenen „Kreis“ – oder können wir offen sein für Männer ohne kirchliche Bindung?
- Die Ergebnisse der Studie können als Grundlage für einen Themenabend bilden: Was gibt (uns) Männern Sinn? Was macht unser Leben

aus? Und – in Erweiterung der Studie – welche Rolle spielt Frömmigkeit, Glaube, Spiritualität darin?

Im Folgenden wird die Studie überwiegend entlang des Buches von Martin Engelbrecht und Martin Rosowski (s.u.) vorgestellt. Alle Zitate stammen, wenn nicht anders angegeben, aus diesem Buch.

Was ist sinnvoll oder sinnlos?

Sinn wird von Männern ganz konkret erlebt. Aber nicht jedes Ereignis im Leben wird als sinnvoll eingeschätzt. Nur die für das Leben und die Biografie positiv gedeuteten Phänomene werden als sinnvoll eingestuft. Sinnvoll erscheint überwiegend die „Erfolgsbilanz“ eines Lebens zu sein. Krisen, Niederlagen und Krankheiten dagegen sind Lebensereignisse, denen sich die Männer stellen, durch die sie sich hindurch kämpfen oder die sie resigniert hinnehmen. Sie werden jedoch kaum als sinnvolle Lebensphasen geschildert. Sinn erhalten sie in der Überwindung oder durch die Lehren, die daraus zu ziehen sind. Krisen als notwendige Entwicklungsschritte werden nicht beziehungsweise kaum erkannt.

Männer erfahren Sinn sehr stark durch eigene Leistung. Sie wollen stolz sein auf das, was sie in ihrem Leben geleistet haben. Männer setzen sich aber auch für Werte und andere Ziele ein. Diese „übermaterielle Leistungsorientierung“ bestimmt einen großen Teil männlicher Sinnkonstruktionen. Für viele sind Kinder das zentrale Lebensthema. „Die Verantwortung, die für die Kinder übernommen wird, stellt ein ganz elementares Kriterium dar, nach dem das Gelingen des eigenen Lebensentwurfs bewertet wird.“ Die Familie gilt vielen Männern – obwohl hier oft Fremdbestimmung stattfindet – dennoch als Energieressource und Kraftquelle.

Männer wollen wissen, wie ihre Welt „funktioniert“. Sinnstiftend ist jedoch nicht das Wissen darüber, sondern was man in diesem Rahmen lebt und erlebt. Männer machen Fragen der Weltdeutung – im Gegensatz zu Frauen – sehr stark individuell mit sich selbst aus.

Ethische Einstellungen und Beurteilungen vollziehen sich außerhalb des christlichen Horizonts. Sie sind stark individualisiert und am Notwendigen, Machbaren und Vernünftigen orientiert.

Drei „Sinndimensionen“

Es lassen sich drei Sinndimensionen ausmachen:

- Eraarbeiteter Sinn: Beruf, Partnerschaft, Familienleben, Sport.

Sinn wird von Männern konkret erlebt

Familie als Kraftquelle

- Erlebter Sinn:
Das Erleben an sich gibt Sinn (Freunde, Hobby, Partnerschaft, Natur). Lernen und Kreativität sind entscheidende Quellen erlebten Sinns (s.u. „Leitmotive“).
 - Widerfahrener Sinn:
Positive(!) Erlebnisse, die jenseits der Kontrolle und der Verstehensreichweite liegen. „Glück“ ist eine Chiffre dafür – und als Reaktion darauf: Dankbarkeit und Staunen.
- Sinndimensionen dienen der Einordnung von konkreten Lebensinhalten. Leitmotive (s.u.) spiegeln Lebenshaltungen wider, die diese Sinndimensionen vertiefen und erweitern.

Der Sinn hat immer einen „Rahmen“

Die sinnstiftenden Inhalte des Lebens sind „eingerahmt“ von Kosmologien, Anthropologien und/oder Gesellschaftsbildern sowie ethischen Konzepten der Männer. Dabei ist vor allem von Bedeutung, dass – egal, ob der „Sinnrahmen“ Vorstellungen eines „göttlichen Wesens oder irgend etwas“ enthält oder nicht – nahezu alle Befragten sich bei der Bewältigung des Lebens auf sich selbst verwiesen sehen.

Eine herausragende Rolle spielt die Natur. Die Leitmotive reichen vom Glauben an die Natur über Gott in der Natur bis hin zum Gedanken eines Schöpfergottes. Viele deuten die Natur selbst als etwas Göttliches, andere sehen sie als Ausdruck eines unterschiedlich gedachten höheren Wesens. Unabhängig von der Deutung suchen viele Männer das Erlebnis der Natur. Insgesamt scheint der Naturbezug von Männern stärker zu sein als der der Frauen.

Religion und Glaube: Kirchenferne Männer sind nicht grundsätzlich „religiöse Analphabeten“. Die vielfach vertretene Annahme, dass mit zunehmender Kirchenferne religiöses Wissen und religiöse Überzeugungen in gleichem Maße abnehmen, bis sie irgendwann den Nullpunkt erreichen, ist unzutreffend. Allerdings zeigt die Studie auch, dass Männer eine grundsätzlich „schwächere religiösen Empathie“ besitzen als Frauen; sprich: Ihnen fehlt häufig der „religiöse Draht“.

Vor allem gilt: „Unabhängig davon, wie die Männer Kirche bereits erlebt haben, sie trauen den christlichen Kirchen nicht zu, jene Gegenwelt herzustellen, die für die Balance ihres Lebens so wichtig ist.“ Der Vorwurf ist: Die Kirche beansprucht, Gegenwelt zu sein, beteiligt sich aber an der Herstellung einer fremdbestimmten Welt. Die Glaubenslehre ist nach der Erfahrung der Männer nicht geeignet, um mit der Welt, in der sie leben, fertig zu werden, geschweige denn sie zu verändern.

„Ich glaube an eine höhere Kraft, aber nicht an einen Gott, wie ihn die Kirche beschreibt.“ Dies

bejahen Männer viel häufiger als Frauen und machen sich für einen dogmatisch nicht gebundenen Glauben stark. Sie bevorzugen die nicht-personale Gottesvorstellung, die ihnen genügend Raum für einen persönlichen Interpretationsrahmen des Glaubens eröffnet. Eigene Erfahrungen mit dem Göttlichen scheinen nicht in das Schema zu passen, das institutionalisierte Religion entwickelt hat.

Die christliche Vorstellung von der Freiheit des Menschen in der Bindung an Gott spielt für viele keine Rolle mehr. Die Männer sehen sich bei der Bewältigung des Lebens auf sich allein gestellt. Aus einer Ver-Bindung mit Gott (Re-ligio; Religion von „religio“ = „Gottesfurcht“, „Frömmigkeit“ oder von „religare“ = „an-, zurückbinden“) wird das Lebensprinzip der Ent-Bindung (De-ligio).

Damit verbunden scheint als fatale und negative Folge eine „schwache Ausstattung mit Instrumentarien“, die Männern helfen könnten, sich mit den größten Tabuzonen männlichen Bewusstseins – Ohnmacht, Schwäche, Leiden, Tod – angemessen umzugehen.

Die befragten Männer unterscheiden sehr genau zwischen den Menschen in der Kirche und der Institution mit ihrem dogmatischen Gebäude. Wichtig ist die Fähigkeit und die Bereitschaft der „Kirchenvertreter“ (Christen), mit Männern im Gespräch zu sein und sie als weltanschauliches Gegenüber auf Augenhöhe ernst zu nehmen. Die Aufgabe kirchlicher Männerarbeit wäre hier: Profil zu zeigen und den christlichen Glauben als Angebot und Zumutung in ein offenes Gespräch einzubringen.

„Lebens- und Leitmotive“ der Männer

Bei fast allen Männern wurden grundlegende Lebensmotive festgestellt, so genannte Leitmotive, die ihre Berichte bestimmen und die von einigen Männern sogar als Lebenshaltungen bezeichnet werden:

- Leben als Kampf
- Leben als Beziehung
- Leben als Lernen und Abenteuer
- Leben als Kreativität

a) Leben als Kampf:

Hier geht es zunächst um die Auseinandersetzung mit den Hindernissen des Lebens ganz allgemein. Dann aber kann es auch explizit um den Kampf gegen Menschen gehen, die der Realisierung der eigenen Lebensziele im Wege stehen. Können Männer dieses Leitmotiv mit den anderen drei (Beziehung, Lernen, Kreativität) verbinden, fällt die Lebensbilanz positiver aus, das Leben ist lebenswerter.

Religion und Glaube

Leben als Kampf

b) Leben als Beziehung:

Entgegen mancher Klischees ist dieses Leitmotiv für sehr viele Männer von großer Bedeutung. Es konkretisiert sich vor allem im Rückhalt und in der Anerkennung durch andere Menschen.

Leben als
Abenteuerc) Leben als Lernen und Abenteuer:

Hier geht es um die Lust an der Herausforderung und zugleich um die Ablehnung von Langeweile und Routine. Die Lebenskurve soll keinesfalls verflachen. Konkret geht es um eine ausfüllende Freizeitbeschäftigung, um den berühmten „Spieltrieb“ des Mannes, um wirkliche Abenteuer, zum Beispiel in Form von Reisen. Triebfeder ist die Sehnsucht nach Neuem, Interessantem, das Leben Bereicherndem.

d) Leben als Kreativität:

Nicht nur bei „Künstlertypen“ spielen Kreativität und Schaffenskraft eine wichtige Rolle. Arbeit wird dann positiv bewertet, wenn sie unter den Aspekten Lernen und Kreativität gesehen werden kann. Auch Aus- und Weiterbildung kann so eingeschätzt werden.

Entscheidend:
das Maß an
übernommener
Verantwortung**Der „Entscheidungsraum“ der Männer**

Gibt es so etwas wie einen zentralen „Entscheidungsraum“, in dem Männer die Weichen im Geflecht ihrer Bewertungen stellen? – Wichtige Lebensentscheidungen werden von drei Spannungsfeldern bestimmt:

- Selbstbestimmung und Fremdbestimmung.
- Übernahme oder Zurückweisung von Verantwortung.
- Pendel zwischen „Welt“ und „Gegenwelt“.

a) Selbstbestimmung und Fremdbestimmung:

Die dahinter stehende Frage lautet: Erleben Männer bestimmte Lebensinhalte oder -abschnitte in erster Linie als durch sie selbst oder durch andere Personen beziehungsweise (soziale) Strukturen oder Umstände gelenkt? Dabei fassen Männer Fremdbestimmung grundsätzlich negativ, Selbstbestimmung grundsätzlich positiv auf.

Männer wollen nicht ausgeliefert sein, sondern den Situationen als eigenständige artikulationsberechtigte und -fähige Personen gegenüber stehen. Es geht um Macht und Ohnmacht, um das Gefühl, Dinge „selbst steuern“ zu können und „Herr über sich selbst“ zu sein.

Erwartungsgemäß ist ein wichtiger Bereich der Fremdbestimmung die Arbeit. Arbeit als „Broterwerb“ wird nicht in Frage gestellt. Aber die Männer haben das Gefühl, in einer Welt agieren zu müssen, in der sie in erster Linie Anforderungen zu erfüllen haben und nicht wirklich selbst darin vorkommen. Sind die Lebensmotive Beziehung,

Lernen und Kreativität aber mit im Spiel, gelingt es Männern, diese negative Seite zu transzendieren.

Erstaunlicherweise erkennen viele Männer aber auch, dass der Bereich Freizeitgestaltung (als Selbstbestimmung) durchaus den Charakter des „Müssens“ annehmen kann (Beispiel: Sport). Es gilt die Regel: So viel Selbstbestimmung wie möglich, so viel Verantwortung wie nötig.

b) Übernahme oder Zurückweisung von Verantwortung:

Die Einordnung eines Lebensbereiches als fremd- oder selbstbestimmt erfolgt nicht immer danach, wer als Verursacher oder Anstoß für die Situation gesehen wird. Ebenso wichtig ist, ob die Männer entscheiden, die Verantwortung für den konkreten Lebensbereich zu übernehmen oder sie zurückzuweisen.

Die Übernahme von Verantwortung kann die Einordnung als fremdbestimmt völlig aufheben. Der Mann macht den Lebensbereich sozusagen zu „seinem Ding“. Die Zurückweisung von Verantwortung bewirkt andererseits das Gegenteil. Das Maß übernommener Verantwortung entscheidet also darüber, ob Lebenssituationen zu Kernbereichen des erarbeiteten oder erlebten Sinnes werden.

Eine kleinere Gruppe von Männern (unterschiedlichen Alters) zieht den Kreis ihrer Verantwortung möglichst eng um die eigene Person („Ernährer“ und vielleicht noch „Erzieher“, aber kaum „Haushaltsführer“) und markiert alle Lebensbereiche jenseits davon durch Verstummen. Häufig ist dies der Fall bei zerbrochenen Familien und gescheiterten Beziehungen. Kinder werden allerdings in der Regel als zentrale Herausforderung der eigenen Verantwortung erlebt.

c) Pendel zwischen „Welt“ und „Gegenwelt“:

Das Pendeln zwischen Welt und Gegenwelt ist entscheidend für die „Energiebilanz“ von Männern. Obwohl es in der „Welt“ erlebten / erarbeiteten Sinn gibt, werden die Lebensbereiche doch als kräftezehrend gekennzeichnet.

Männer haben ein sehr differenziertes Gespür für Selbst- und Fremdbestimmung. Gegen die Fremdbestimmung (Rolle, Beruf, Anforderungen etc.) bauen Männer bewusst eine Gegenwelt auf, in der sie auftanken, Kraft schöpfen und den Wert ihres Lebens bestimmen.

Der gemeinsame Nenner der Gegenwelten der Männer liegt in ihrem Charakter als temporärer Raum der „Freiheit von...“: äußerliches Entthronensein und innerliches Lösen (Abschalten, Distanz). Die Gegenwelten sind in hohem Maß individualisiert. Typische gemeinsame Grundmuster sind aber: Selbstbestimmung und Zurückgezogenheit („Frei-Räume“). Der erlebte Sinn der Gegenwelten ist es, der es den Männern ermöglicht,

„durch diese Erfahrung revitalisiert, zur Struktur zurückzukehren“.

Männer sind vielfach „spirituelle Wanderer“. Sie gehen davon aus, dass es ein (sehr unterschiedlich gedachtes) „Göttliches“ gibt, das allen religiösen Traditionen zugrunde liegt. Die Überzeugung, dass alle verschiedenen Wege im selben Absoluten münden (Anerkennung aller Religionen als Wege zu Gott), erlaubt es den „Wanderern“, individuell und eklektisch aus den unterschiedlichen spirituellen Traditionen zu schöpfen („Patchwork“-Religiosität). Was ausgewählt und genutzt wird, entscheiden die „Wanderer“ selbst nach ihrem persönlichen Erkenntnis- und Bedürfnisstand. Die einzige religiöse Autorität sind sie selbst. Dies führt durchaus zur Abgrenzung zu den vorhandenen Religionen und ihren „Konfessionen“.

Die Spiritualität der „Wanderer“ ist in erster Linie erfahrungsorientiert. Dabei spielt die Natur als „mystischer Raum“ eine wichtige Rolle. Außerdem geht es um ein experimentierendes Austesten von Techniken und Praktiken (Was funktioniert? Was passt?).

Der „Entscheidungsraum“ ist keine statische Größe, hier wechseln ständig die Parameter. Unablässig sind Männer genötigt, Antworten auf drei pragmatische und recht grundsätzliche Fragen zu geben, die das fragile Gleichgewicht der Sinndimensionen ihres Lebens neu bestimmen:

- Selbstbestimmung und Fremdbestimmung: *Will ich das?*
- Übernahme oder Zurückweisung von Verantwortung: *Muss ich das?*
- Pendel zwischen „Welt“ und „Gegenwelt“: *Kann ich das?*

Bei der Mehrzahl der Männer scheinen viele Entscheidungen aber eher nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum getroffen zu werden, wobei ein mögliches Scheitern so gut wie nicht erwartet wird.

Fazit: Männer und Kirche

Auf keinen Fall stehen die Kirchen indifferenten, kennnislosen Männern gegenüber: „Alle Urteile [über die Kirche] wurden nicht ohne Kontakt zur Kirche gefällt.“ Männer haben (sehr unterschiedliche) Erfahrungen „mit Kirche“.

Bei der Definition des Religiösen ist eine „massive Pluralisierung“ zu beobachten. Damit einher geht eine „Selbstentpflichtung“ gegenüber der eigenen religiösen Herkunft beziehungsweise Tradition. Es gibt keine Selbstverständlichkeit mehr (Stichwort: Multioptionengesellschaft).

Einen „Andockpunkt“ findet man am ehesten bei den religiösen Wanderern. Sie sind jedoch zugleich das schwierigste und kritischste Klientel, weil sie alles Christliche zunächst als „konventio-

nelle Religiosität“ (und damit als fremdbestimmt) einordnen. Für sie ist auch der Kontrast von „Kirche“ und „eigentlichem Christentum“ wichtig.

Das Gefühl, ihre Überzeugungen von „Gott und der Welt“ würden bei Kirchenvertretern theologisch bzw. dogmatisch bereits vorab als nicht richtig oder befriedigend definiert, ist wohl der wichtigste Grund, warum für die meisten Männer die Kirchen zwar keine fremde, aber eine im Wesentlichen unattraktive Größe darstellen.

Die Kirche ist – nach Ansicht vieler Männer – auf den eigenen (Macht-)Erhalt ausgerichtet. Sie ist damit ein Teil der „Welt“. In den „Gegenwelten“ der Männer taucht Kirche nicht auf. „Dass Christentum und Kirche selbst Gegenwelten anbieten könnten – oder gar selbst welche seien – glaubt von den Befragten niemand mehr.“

In vielen Lebensbereichen ist kaum noch eine Spur von Kirche zu entdecken. In den Sinnkonstruktionen und in den sie umgebenden Kosmologien (Anthropologien und Gesellschaftsbildern) spielt sie – wenn überhaupt – eine marginale Rolle. Lediglich in ethischen Werten kommen noch zum Beispiel die Zehn Gebote oder die Nächstenliebe vor.

Fazit: Was Männern Sinn gibt

Will man die Antwort auf die Frage: „Was Männern Sinn gibt“ in einem Satz formulieren, so kann man sagen: „Das, was das Leben der Männer sinnvoll macht, ist letztlich das Leben selbst.“ Lediglich die „Wanderer“ (die man als „Virtuosen“ unter den „Laien“ bezeichnen kann) entwerfen Perspektiven, die darüber hinausreichen. Gott ist allerdings nicht der geschichtlich Handelnde, sondern ein Kraft und Inspiration zur Verfügung stellendes Göttliches, das über Techniken und Praktiken aller Art zugänglich ist.

Für die übrigen Männer sind es die geschilderten Sinninhalte, die das Leben wertvoll werden lassen. Diese Inhalte zu erarbeiten und zu erleben und dabei die Härten des Lebens zu meistern, macht das Leben aus. Das Handeln und Denken der Männer konzentriert sich auf ihr Leben in der Welt.

Konsequenzen für die kirchliche Männerarbeit

Kirchliche Männerarbeit hat das Klischee der „unreligiösen Männer“ zu entlarven und die eigene Kirche an ihre geistliche Verantwortung gegenüber den Männern zu erinnern. Dazu gehört es, sensibel die Erfahrungen und Kompetenzen von Männern wahrzunehmen, zu achten und sie als Bereicherung des eigenen Glaubens zu verstehen: „Solange die Kirchen den Männern nur auf der Ebene der formalen Gestaltung ihres An-

Kirche als
unattraktive
Größe

Das Leben
selbst macht
den Sinn aus

Handlungsfelder
außerhalb der
Kirchenmauern

gebottsspektrums entgegenzukommen versuchen, auf den Ebenen der Ethik und Dogmatik jedoch keinen grundsätzlichen offenen Diskussionsprozess in Gang setzen, wird sich das Bild einer machtorientierten wertsetzenden Hierarchie kaum aufweichen.“

Kirchliche Männerarbeit sollte auf der Grundlage des eigenen Glaubens einen Dialog „von Mann zu Mann“ führen, der dazu beiträgt, die vorhandenen Sinndeutungen kritisch zu beleuchten und gegebenenfalls um die Möglichkeit des Gottvertrauens zu erweitern.

Dazu ist es nötig, neue kirchliche Handlungsfelder außerhalb der Kirchenmauern entdecken. Zum Beispiel die Natur als Gegenwelt und Ort religiöser Erfahrung. „Auch die Aufnahme von Befunden der Studie, wie zum Beispiel die starke Bedeutung der Natur für die Männer, wird keine dauerhaften Impulse setzen können, solange diese lediglich als organisatorische oder praktische, nicht aber als inhaltlich-dogmatische Herausforderung begriffen werden.“

Neben den Erfahrungen durch praktisches Tun und Erleben ist es wichtig, den Männern dort Kompetenzerweiterungen anzubieten, wo es für sie wichtig ist. Dazu gehört der gesamte Raum der Familie und der Erziehung.

Und schließlich sollte Kirche und Gemeinde als wirkliche und wirksame Gegenwelt angeboten werden, als eine Alternative zur gesellschaftlichen und ökonomischen Fremdbestimmung. „Viele Männer haben ein nicht zu unterschätzendes Interesse an sozial präsenten, politisch aktiven und alltagswirksamen, ideellen Gegenwelten zu den beschriebenen Bereichen vor allem ökonomischer Fremdbestimmung. Nutzen die Kirchen die-

ses Potenzial nicht, wird es früher oder später von anderen sozialen Bewegungen aufgegriffen werden.“

Hier liegt die große Herausforderung an die Kirche und ihre Männerarbeit: Sie muss – in der Konsequenz der Studie – sich selbst ständig reformieren und den Blick „nach draußen“ richten. Das heißt sich fragen, wozu Kirche da ist und wie kann sie zum Heil der Menschen wirken kann?

Literaturhinweis

Martin Engelbrecht / Martin Rosowski: Was Männern Sinn gibt – Leben zwischen Welt und Gegenwelt. Kohlhammer Verlag 2007. 189 Seiten, kartoniert, 19,80 Euro. (Siehe auch Literaturtipps II, S. 4.5)

Internet-Tipp

Auf der Website der Männerarbeit der Evangelischen Kirche im Rheinland findet sich unter der Rubrik „Themen / Spiritualität“ ein PDF-Dokument „Die Männer und der liebe Gott – Impulse zur Studie ‚Was Männern Sinn gibt‘“: <http://www.maenner.ekir.de/maenner/zentrum/themen00.html#religion>

Powerpoint-Präsentation

Eine vom Autor dieses Beitrags erstellte Powerpoint-Präsentation kann angefordert werden: matthias.walter@emk.de.

Filmtipp: „Guten Abend, Herr Wallenberg“

Von Matthias Walter

Erinnerung
an einen
vergessenen
Retter
der Juden

Wie kommt es, dass der Mörder Adolf Eichmann bekannter ist als sein Gegenspieler und der Retter Tausender von Menschen, Raoul Wallenberg? Der Film „Guten Abend, Herr Wallenberg“ erinnert an den Retter der Juden von Budapest. Er ist keine „leichte Kost“. Man muss sich als Leiter des Abends besonders gründlich darauf vorbereiten. Auch die Teilnehmer sollten schon im Vorfeld nicht darüber im Unklaren gelassen werden, dass es kein „unterhaltsamer Abend“ werden wird.

Biografie von Raoul Wallenberg

Raoul Wallenberg wurde am 4. August 1912 als Sohn des schwedischen Marineoffiziers Raoul Oscar Wallenberg (1888–1912) und Maria Wising (1891–1979) geboren. Die Mutter hatte unter anderem jüdische Vorfahren. Der Vater, der der berühmten schwedischen Bankiers- und Unternehmerfamilie angehörte, starb drei Monate vor der Geburt seines Sohnes an Krebs. Sechs Jahre nach dem Tod ihres ersten Ehemannes heiratete Maria Wallenberg 1918 erneut.

1931 ging Raoul Wallenberg in die USA, um Architektur zu studieren. Nach seiner Rückkehr arrangierte sein Großvater für ihn eine Arbeitsstelle in Kapstadt (Südafrika), wo er für ein schwedisches Unternehmen arbeitete. Im gleichen Jahr wechselte er zur Niederlassung einer holländischen Bank in Haifa (Palästina), wo er sich mit einem ungarischen Juden befreundete. 1936 kehrte er nach Schweden zurück, um bei der Central European Trading Company zu arbeiten. Diese Firma gehörte einem Juden, der nicht in die von Nazis besetzten oder kollaborierenden Teile Europas reisen konnte, weshalb sich Wallenberg anbot, an seiner Stelle zu reisen. Dabei konnte Wallenberg mit eigenen Augen und ungeheuer schockiert die Judenverfolgung miterleben.

Ungarn hatte sich der nationalsozialistischen Führung Deutschlands angenähert und beteiligte sich schließlich auf Seiten der so genannten Achsenmächte ab 1941 am Zweiten Weltkrieg. Die deutsche Wehrmacht besetzte Ungarn jedoch am 19. März 1944, nachdem Teile der ungarischen Regierung Kontakt mit den Alliierten aufgenommen hatten. Unter einer neuen, von den Deutschen eingesetzten Regierung wurden innerhalb kürzester Zeit mit Hilfe von 107 Gesetzen die Juden vollständig entrechtet. Und ab April 1944 setzten unter der Leitung von Adolf Eichmann die massenhaften Deportationen der Juden aus der ungarischen Provinz in die Vernichtungslager ein. Nach ausländischen Protesten wurde der Abtransport der letzten Budapester Juden Anfang

Juli 1944 durch das Staatsoberhaupt „Reichsverweser“ Miklós Horthy unterbunden. Bis dahin waren (nach einem Telegramm eines deutschen SS-Vertreters) innerhalb von nur gut zwei Monaten 437.402 Juden deportiert worden.

Mitte Oktober wurde Reichsverweser Horthy gestürzt und die Macht an die faschistische Bewegung der Pfeilkreuzler von Ferenc Szálasi übergeben. Nach der Machtübernahme der Pfeilkreuzler starben Tausende Juden auf den Todesmärschen (weil das Zugnetz unbrauchbar wurde) und im Budapester Ghetto.

Durch den Einfluss seiner Familie und mit Unterstützung des US-War Refugee Boards war es Raoul Wallenberg möglich, am 9. Juli 1944 als erster Sekretär der schwedischen Gesandtschaft nach Budapest zu reisen, um die dortigen Juden zu retten. Seine Regierung hatte ihm eine Liste mit zirka 800 ungarischen Personen mit Beziehungen zu Schweden mitgegeben, deren Aufnahme Schweden garantierte.

Wallenberg verteilte unter dem Schutz seines diplomatischen Status so genannte schwedische Schutzpässe. Diese Dokumente identifizierten die Inhaber als schwedische Staatsbürger. Obwohl sie keine völkerrechtlich verbindliche Bedeutung hatten, wurden sie von ungarischen und deutschen Behörden anerkannt, wenn auch gelegentlich mit Bestechung nachgeholfen werden musste. Wallenberg organisierte gemeinsam mit dem Schweizer Gesandten Carl Lutz die Unterbringung seiner Schützlinge in über 30 Schutzhäusern, wobei er sich Tarnungen wie „Schwedische Bibliothek“ oder „Schwedisches Forschungsinstitut“ einfallen ließ und die Gebäude mit schwedischen Flaggen dekorierte. Die ausländischen Schutzhäuser bildeten ein internationales Ghetto um die Große Synagoge in Budapest, in dem sich etwa 30.000 Menschen befanden. Wallenberg gelang es dank amerikanischer Dollars, die große Zahl seiner Schützlinge zu versorgen. Er richtete in jedem Haus eine Krankenstation ein und bewahrte sie so vor dem sicheren Tod. Auch den mehr als 80.000 Juden, die im auf Befehl von Ministerpräsident Ferenc Szálasi im November 1944 errichteten Allgemeinen Ghetto zusammengepfercht waren, versuchte Wallenberg zu helfen.

Als Adolf Eichmann im November 1944 wegen mangelnder ungarischer Transportkapazitäten eine große Zahl von Juden auf Todesmärschen zu Fuß, ohne Essen und Dach über dem Kopf, zerlumpt und fast barfuß zur österreichischen Grenze treiben ließ, verteilte Wallenberg Essen und fragte nach Inhabern schwedischer Schutzpässe. Durch sein entschlossenes Auftreten und

durch ein Abhaken auf imaginären Listen erweckte er den Eindruck, diese Menschen besäßen schwedische Schutzpässe, die ihnen daraufhin erst ausgestellt wurden – handschriftlich und ohne Stempel, Bild oder Autorisierung. Auf diese Weise gelang es Wallenberg, etwa 200 der Unglücklichen auf von ihm organisierten Lastwagen nach Budapest zurückzubringen. Adolf Eichmann drohte, den „Judenhund Wallenberg“ erschießen zu lassen.

Dreistigkeit und Mut

In den letzten Wochen bis zur Befreiung Budapests durch die Rote Armee Mitte Januar 1945 ermordeten Angehörige der faschistischen ungarischen Pfeilkreuzler-Partei auf grausame Weise völlig willkürlich noch zwischen 10.000 und 20.000 Ghettabewohner. Die Pfeilkreuzler verschleppten immer wieder Juden aus dem Ghetto an die Donau, wo sie sich vor ihrer Erschießung im bitterkalten Winter ausziehen mussten. Auch hier gelang es Wallenberg durch sein entschiedenes Auftreten, Menschen vor dem sicheren Tod zu retten. Er hatte sich dabei auch die Unterstützung der ungarischen Polizei gesichert, die gegen das willkürliche Auftreten der Pfeilkreuzler eintrat.

Schicksal Wallenbergs ungewiss

Kurz vor der Befreiung des Allgemeinen Ghettos soll dessen Zerstörung geplant gewesen sein. Ein Verbündeter Wallenbergs soll daraufhin dem deutschen General Gerhard Schmidhuber († 11.02.1945) zwei Tage vor dem Einrücken der Roten Armee gedroht haben, falls dieser entgegen Hitlers ausdrücklichen Befehl die Zerstörung und die Judendeportationen nicht verhindere, werde Wallenberg dafür sorgen, dass jener als Kriegsverbrecher zur Rechenschaft gezogen werde. Schmidhuber sorgte tatsächlich dafür, dass das Ghetto nicht zerstört wurde.

Von den etwa 800.000 Juden, die vor dem Krieg in Ungarn lebten, überlebten etwa 204.000 den Holocaust. Durch Raoul Wallenberg und andere Personen konnten über 119.000 Juden in Budapest die Zeit der Besetzung überleben (andere Zahlen sprechen von 70.000).

Wallenberg wollte sich auch nach der Eroberung von Budapest durch die Rote Armee weiterhin für seine Schützlinge einsetzen. Deshalb plante er den sowjetischen Kommandanten zu treffen. Auf dem Weg dorthin wurde er jedoch nach Moskau verschleppt. Ein Spion des sowjetischen Geheimdienstes NKWD in der schwedischen Gesandtschaft in Budapest hatte durch seine Berichte den Eindruck erweckt, Wallenberg arbeite als amerikanischer Spion.

Seither gilt Raoul Wallenberg als verschollen. Sein Schicksal ist bis heute ungeklärt und gibt Anlass zu vielen Spekulationen.

Beeindruckender Film

1993 wurde der Haftbefehl bekannt. Kein geringerer als der sowjetische Vize-Verteidigungsminister Nikolai Bulganin hatte am 17. Januar 1945 angeordnet, dass Wallenberg nach Moskau zu bringen sei. Zusammen mit seinem Fahrer Vilmos

Langfelder wurde Wallenberg in das NKWD-Gefängnis Lubjanka gebracht. Bis Anfang 1947 ist bekannt, in welchen Zellen und Gefängnissen sich Wallenberg befand, wann und von wem er verhört wurde. Danach herrscht Unklarheit. Lange Zeit leugnete die Sowjetunion, dass Wallenberg sich in der Sowjetunion befand. Am 6. Februar 1957 behaupteten die Sowjets unter internationalem Druck in der Gromyko-Note, Raoul Wallenberg sei am 17. Juli 1947 in seiner Zelle in der Lubjanka tot aufgefunden worden und vermutlich einem Herzinfarkt erlegen. Es spricht viel dafür, dass Wallenberg im Jahr 1947 in Moskau ermordet wurde; andere glauben daran, dass er noch länger gelebt hat.

1989 gab die sowjetische Seite der Familie Wallenberg seine Kleidung, sein Geld, sein Tagebuch und seinen Pass zurück. Im Dezember 2000 wurden Raoul Wallenberg und sein mit ihm verschleppter Mitarbeiter Langfelder offiziell von Russland rehabilitiert. Der Generalstaatsanwalt erklärte, Wallenberg und Langfelder seien widerrechtlich festgenommen und aus politischen Gründen ihrer Freiheit beraubt worden. Im Januar 2001 hat der schwedische Teil einer schwedisch-russischen Arbeitsgruppe erklärt, der Tod Raoul Wallenbergs sei keinesfalls erwiesen. Die russische Seite verdeutlichte, dass von sowjetischer Seite in den ersten Jahren nach Wallenbergs Gefangennahme ein Austausch Raoul Wallenbergs für möglich gehalten wurde. Die schwedische Seite habe darauf nicht reagiert. Es wurde auch spekuliert, dass Wallenberg dank seiner hervorragenden Stellung über eine unglaublich große Zahl für die sowjetische Spionage wichtiger Verbindungen verfügt habe.

[Ausführlich mit der Frage des weiteren Schicksal Wallenbergs nach 1945 beschäftigt sich eine ARTE/BR-Dokumentation von Klaus Dexel: „Der Fall Raoul Wallenberg – Retter und Opfer“.]

Raoul Wallenberg wurde für seine Rettungstätigkeit u.a. 1952 von König Gustav VI. Adolf mit der höchsten schwedischen Auszeichnung für Zivilpersonen und 1966 von der israelischen Gedenkstätte Yad Vashem als „Gerechter unter den Völkern“ geehrt. Er wurde von Israel, den USA (1981) und Kanada sowie der ungarischen Hauptstadt Budapest zum Ehrenbürger ernannt. 1995 erhielt er posthum den Europäischen Menschenrechtspreis. An der Großen Synagoge in Budapest wurde eine Gedenktafel zu Ehren von Wallenberg angebracht.

Hinweise zum Film

Titel: „Guten Abend, Herr Wallenberg“, Schweden 1990, Regie: Kjell Grede, Euro Video 2004, Laufzeit: 110 Minuten, ab 6,99 Euro.

Dem 1936 geborenen schwedischen Regisseur

Kjell Grede gelang mit „Guten Abend, Herr Wallenberg“ (ein Satz, der im Film Adolf Eichmann in aller Doppelbödigkeit sagt) ein eindrucksvolles Portrait über Raoul Wallenberg (beeindruckend Stellan Skarsgård). Grede, Autor und Regisseur in einem, schafft „das Portrait eines Menschen, der über sich hinaus wächst und sich Menschlichkeit bewahrt in einer Zeit der Barbarei und der lernt, dass er wie die Mörder denken muss, um Leben zu retten“ (filmdienst 9/93). Sein Film „versammelt Szenen sprachlosen Entsetzens, irrwitziger Hoffnung und menschenverachtender Barbarei zu einem beklemmenden Dokument. (Moving Pictures Berlinale 1991).

Der Film ist nicht leicht zu verstehen – in einem doppelten Sinn: Erstens wechseln die Sprache von Jiddisch, Schwedisch, Deutsch und Ungarisch (manchmal mit Untertiteln). Deshalb ist dafür zu sorgen, dass der „Sound“ der Filmvorführung gut bis ausgezeichnet ist. Zweitens setzt der Film inhaltlich eine Menge Vorkenntnisse über Raoul Wallenberg und die politischen Rahmenbedingungen voraus. Ohne eine gründliche Vorbereitung ist es nicht sinnvoll, diesen Film anzuschauen (siehe *Biografie* oben sowie *Internet-Tipps* unten). Erst die Kenntnis der Rahmenbedingungen ermöglicht es, sich auf die emotionale Seite des Films einzulassen.

Der Autor und Regisseur Grede hält sich im Wesentlichen an die Biografie Wallenbergs, baut aber fiktive Elemente ein, um Grundfragen zu thematisieren. Zum Beispiel:

- Was macht einen normalen Menschen zu einem geradezu rettenden Engel? – Es ist die Erfahrung, tief betroffen zu sein. Die plötzliche Erkenntnis, wozu man lebt und was das wirklich Wichtige ist: die pure Menschlichkeit, das tiefe Mitgefühl, das zum Handeln treibt. Zugleich zeigt sich, wie erschöpft man sein kann angesichts eines fast aussichtslosen Kampfes um Menschenleben.
- Wie schwer ist es zu helfen, ohne zugleich auch schuldig zu werden und sich „die Hände schmutzig zu machen“? – Wallenberg zahlt Mördern Dollars, ohne sicher zu sein, dass er Menschen damit retten kann. Er muss sich mit ungarischen Faschisten einlassen, damit er seine Ziele verfolgen kann. Er muss mit ansehen, wie sein Eingreifen nicht nur Leben rettet, sondern auch gefährdet. Er muss erkennen, dass er nicht allen helfen kann. Auch sein Fahrer, der auf eigene Kosten einige Kinder vor dem Ghetto bewahren wollte, muss einsehen, dass er sie dadurch gerade gefährdet hat.
- Wie bestehen Menschen das Grauen? Wie reagieren sie darauf? – Männer und Frauen sehr unterschiedlich. Die junge Frau im Schutzhaus (herausragend Katharina Thalbach) will ihre Verletzlichkeit zeigen und greift

schließlich doch zur Waffe.

- Verletzlichkeit und Gewalt, Liebe in Zeiten des Grauens. – Sie ist neben der schlichten Menschlichkeit der Kontrapunkt, der Menschen hilft, zu überleben: ein junges Paar heiratet, ein Kind wird geboren, Wallenberg selbst braucht Liebe.
- Der Versuch, an der Religion festzuhalten und die Erfahrung an Gott zu verzweifeln. – „Gott hat uns nicht gemacht, Herr Wallenberg.“ So sagt einer der Überlebenden. „Wir haben ihn gemacht. Darum ist der Mensch heilig. Nur darum. Wir geben ihm [d.h. Gott] das Leben – oder wir töten ihn [Gott]. Verstehen Sie? – Sie glauben nicht an Gott, Herr Wallenberg?“ Und Wallenberg antwortet: „Das war früher..., bevor ich erkannt habe, wie furchtbar der Mensch sein kann.“
- Die Frage, wie normale Menschen (Nachbarn, Schulfreunde etc.) zu Mördern werden. – Massenerschießungen werden zu Volksfesten, bei denen Kinder Maschinenpistolen halten und zuschauen dürfen. Und doch bleibt das Böse namenlos. Der ungarische Faschist, mit dem sich Wallenberg über mehrere Tage um die auf einem Lastwagen zusammengeschickten Menschen streitet, weigert sich, seinen Namen zu nennen. „Hast du überhaupt einen Namen? Heißt du irgendwie? ... Mit wem spreche ich?“, fragt Wallenberg. Und schließlich nennt der Mann seinen Namen, der ihn – wenn wir uns nicht verhöhrt haben – als einen ungarischen Juden, einen Kollaborateur des Sicherheitsdienstes, als einen mörderischen Handlanger ausweist. – Als es zum Äußersten kommt, öffnen die Anwohner die Fenster. Sie haben bei Radiomusik Kaffee getrunken... Der Faschist geht weiter, taucht unter, ist wie die übrigen – kaum als Mörder zu erkennen. Er wird Recht behalten: Wallenberg ist nur kurz in Budapest. Er ist quasi nur zu Besuch. Das Böse bleibt und wird weitergehen. Eine sehr pessimistische Sicht...

Fiktive
Elemente
thematisieren
Grundfragen

Warum hat Wallenberg das getan?

Wichtig ist es, nach der Vorführung des Films zunächst einmal einige Minuten in der Stille zu verbringen. Der Film macht betroffen – und diese muss ausgehalten werden.

Dann sollte der Leiter die Teilnehmer bitten, ihre Eindrücke in Worte zu fassen. In einem weiteren Schritt ist es sinnvoll, folgende Fragen aufzuwerfen (zusätzlich zu den oben genannten Grundfragen):

Was war es, womit sich Raoul Wallenberg während der Schreckenszeit von Millionen anderer unterschied, die vor dem zum Himmel schreienden Unrecht vor der eigenen Haustür die Augen

Beweggründe
für
Wallenbergs
HandelnWallenberg -
praktizierender
Christ?

und die Ohren verschlossen? Was war das Besondere, das ihm die Kraft und den Mut gab, die Millionen von anderen Menschen fehlten?

Hier einige Hinweise:

- Wallenbergs Halbschwester Nina Lagergren sagt über ihn: „Ich sehe ihn nicht als Helden. Ich sehe ihn als einen ganz ungewöhnlichen Menschen, mit übrigen großem Humor und einem Imitationsvermögen [das sollte ihm in Budapest später helfen!]. Er konnte jeden Vogelgesang nachmachen. Dazu ein Musikliebhaber, der einem Chor angehörte. Er schätzte Bach, der „Messias“ musste in der Kathedrale für ihn gespielt werden. Er war so erfinderrisch, er hatte die tollsten Einfälle. Ein gescheites Kind, ein liebevolles Kind. Der Blumen schätzt und vor Blumen Respekt hat. Alles was in der Natur war, was wuchs, musste respektiert werden.“
- Raoul Wallenberg war eine schillernde Persönlichkeit. Er nutzt das, was wir oft negativ die zwei Gesichter eines Menschen nennen. Per Anger (1913–2002) arbeitete als schwedischer Diplomat in Budapest. Er erinnert sich: „Er vereinigte in sich zwei unterschiedliche Persönlichkeiten. Uns ... zeigte er das Ruhige, Humorvolle ... und Warmherzige seines Wesens. Eine andere Seite offenbarte er gegenüber den Nazis: er verwandelte sich in eine aggressive Person, die sie bei jeder Gelegenheit anschreien und ihnen drohen konnte, ihnen bei anderer Gelegenheit schmeicheln konnte und sie sogar bestach, ganz wie es die Umstände verlangten.“
- Auf diese Weise konnte Raoul Wallenberg unglaublich viele Menschen retten. Daran hat Heinz Galinski (1912–1992), der ehemalige Vorsitzende des Zentralrats der Juden in Deutschland kurz vor seinem Tod erinnert: „Selten wird mir ... die Aufgabe zuteil, mit Worten des höchsten Respekts und der tiefsten Verbundenheit die Taten eines Untadeligen zu würdigen, dessen Existenz allein für alle Zeiten bewiesen hat, dass es möglich war, in einer Zeit der Unmenschlichkeit Mensch zu bleiben... In Budapest, in Jerusalem, in New York, aber auch in Berlin leben heute noch Menschen, die Raoul Wallenberg als Wundertäter, als märchenhaften Retter seit Jahrzehnten im Gedächtnis bewahren... Was war es, womit sich Raoul Wallenberg während der Schreckenszeit von Millionen anderer Europäer unterschied? Warum gerade er und warum nur er? Wir wissen die Antworten auf diese Fragen nicht, und wir können ihn selbst, den Lebensretter Raoul Wallenberg, heute auch nicht fragen.“ Galinski weist vor allem auf zwei Begriffe hin, die „wir als unvereinbar mit dem Namen Wallenberg ansehen müssen“: Angst und Hass. Diese beiden Gefühle habe

Wallenberg nicht gekannt. – Dies ist sicher eine Verklärung der Person Wallenbergs, weist aber in eine richtige Richtung des Nachdenkens darüber, was ihn veranlasst hat, sich dem organisierten Bösen zu widersetzen.

- Der als „Nazi-Jäger“ bezeichnete Simon Wiesenthal (1908–2005), selbst Überlebender des Holocaust, brachte es in einem Satz auf den Punkt, was Raoul Wallenberg kennzeichnet: „Er wuchs mit der Aufgabe und überragt Millionen Menschen, die apathisch, gleichgültig oder ohnmächtig dem millionenfachen Morden zugesehen haben.“
- Ob Raoul Wallenberg ausdrücklich ein praktizierender Christ war, wird in seiner Lebensgeschichte nie erwähnt. Aber er hat ganz im Sinne von Jesus gehandelt.

„Überlegt doch“, so sagt Jesus einmal, „was es bedeutet, wenn Gott sagt: ‚Ich fordere von euch nicht, dass ihr mir irgendwelche Opfer bringt, sondern dass ihr barmherzig seid.‘“ (Mt 9,13; 12,7)

Das heißt: Gott fordert nicht ein „religiöses Funktionieren“ und das Wiederkaufen von Glaubenswahrheiten von mir. Er möchte von mir – ganz schlicht – Menschlichkeit, Liebe und Barmherzigkeit.

Wenige sind so mutig wie Raoul Wallenberg. – Vielleicht war er sogar selbst erstaunt über seinen Mut? – Aber jeder ist gefragt und gefordert, Nächstenliebe zu üben. Am Ende unseres Lebens, sagt Jesus, werden wir nur nach der Liebe gefragt – die ich gegeben und aus der ich gelebt habe. Es gibt Menschen – ob sie Christen sind oder nicht –, die das Naheliegende, aber keineswegs Selbstverständliche tun. Sie werden einst überrascht und erstaunt sein, dass sie, indem sie das Menschliche und Naheliegende getan haben, Jesus selbst begegnet sind. Jesus sagt: „Ich sage euch: Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ (Mt 25,40)

Internet-Tipps

- http://de.wikipedia.org/wiki/Raoul_Wallenberg (sehr ausführlich, m.É. aber zu wenig objektiv)
- <http://www.jewishvirtuallibrary.org/jsource/biography/wallenberg.html>
- <http://www.shoa.de/content/view/98/92/>
- <http://www.raoul-wallenberg.org/>
- <http://www.raoulwallenberg.net/>
- <http://www.raoulwallenberg.org/>
- <http://www.wallenberg.umich.edu/story.html> (in Englisch, mit guten Bildern)
- http://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_Ungarns#Zwischenkriegszeit_und_Zweiter_Weltkrieg

Literatur:

- Christoph Gann: Raoul Wallenberg. So viele Menschen retten wie möglich. 281 S., kartoniert, dtv Taschenbücher Bd. 30852, 12,00 Euro, ISBN 3-423-30852-4
Christoph Gann rekonstruiert nach neuesten Quellen die Ereignisse in Budapest und analysiert, was über das Schicksal Wallenbergs nach seiner Verschleppung durch die Rote Armee im Jahr 1945 bekannt ist. Mit seinem Buch will der Autor aber vor allem einen Beitrag dazu leisten, dass Raoul Wallenberg auch in Deutschland die öffentliche Würdigung findet, die er verdient hat.
- Jonny Moser: Wallenbergs Laufbursche. Jugenderinnerungen 1938–1945. 392 Seiten, gebunden, Picus Verlag, 23,90 Euro, ISBN 3-85452-615-6
Wallenberg stattet die Familie Moser nicht nur mit den begehrten schwedischen Schutzpässen aus, bald nimmt er den neunzehnjährigen Jonny auch als „Laufburschen“ für seine Hilfsaktion auf, für Botengänge und Interventionen. Wie Tausende andere Jüdinnen und Juden rettete Wallenberg die Mosers vor dem Terror ungarischer und deutscher Nazis. Der Historiker Jonny Moser bettet die Erinnerungen an das Überleben seiner Familie auf faszinierende Weise in die Geschichte Österreichs und Ungarns zwischen 1938 und 1945 ein. Einen Schwerpunkt bildet dabei seine Mitarbeit bei Wallenbergs Hilfsaktion.

Männer in der Lebensmitte – Umbrüche und Aufbrüche

Von Roland Kachler

Hoch-Zeit des
Männerlebens

I. Vierzig – und noch keine Krise in Sicht?

Wenn Männer um die 40 – also in der rechnerisch ermittelten Lebensmitte – nach ihrer Midlife-crisis Ausschau halten und keine finden, ist das kein Anlass zur Sorge, im Gegenteil. Männer um die 40 erleben in der Regel keine besondere Krise. Und was wir landläufig als Zeichen der Krise in der Lebensmitte benennen, wie das erste Wahrnehmen der Grenzen der Leistungsfähigkeit, das Betrauern von ausgelassenen Chancen, der Abschied von Lebensträumen, der Blick aufs Älterwerden – all diese Prozesse finden bei Männern um die 50, oft erst um 55 statt. Das ist die psychologisch erlebte Lebensmitte. Aber auch da gibt es selten eine ausgesprochene Midlife-crisis, sondern eher eine allmähliche Transformation in das dritte Lebensalter.

Um 40 dagegen denkt kein Mann an Krise, ganz im Gegenteil: Viele Männer erleben sich zwischen 38 und 42 – also exakt in der biologischen Lebensmitte – auf dem Höhepunkt ihrer Leistungsfähigkeit, ihres beruflichen Erfolges und ihrer gesellschaftlichen Stellung. Viele haben in der Zeit noch vorpupertäre, fast immer noch schulpflichtige Kinder. Und die Ehe oder Partnerschaft dauert meist noch keine 12 bis 15 Jahre. Hier einige Gründe für diese Verschiebung der psychologischen Lebensmitte in Richtung 50 bis 55 Jahre:

- Die Heirat, die auf Dauer angelegte Partnerschaft oder die Geburt der Kinder erfolgt zunehmend später, oft erst mit 30 Jahren.
- Die Ausbildungszeiten sind lang, die Karriereverläufe (abgesehen von ganz schnellen Branchen wie Börsen-, Internet- oder Medienbereich) können lang und mit Umwegen, Positions- oder Berufswechseln versehen sein.
- Ernährung, Gesundheitsvorsorge, Sport- und Fitnesskultur verschieben Alterungsprozesse immer weiter nach hinten.
- Das Ideal der Jugendlichkeit hält auch psychisch lange jung und verschiebt die psychologische Lebensmitte auf etwa 50 Jahre.

Vor der
Lebensmitte

Natürlich werden Männer mit 40 auch von einer Entlassung, einem Bandscheibenvorfall oder einer Trennung getroffen, dennoch fühlen wir Männer uns noch meilenweit von der Lebensmitte entfernt.

Man kann das nun als Jugendwahn, als typisch männliches Verdrängen oder Verleugnen beklagen – die Psycho- und Männerliteratur hat das lange getan. Oder man kann das einfach akzeptieren, wie Männer sich um 40 und in den Vierzigern fühlen und vor allem Chancen darin entde-

cken – und die will ich nun in einem ersten Schritt auch aufzeigen.

Die Vierzig – die Hoch-Zeit des Männerlebens

Mit 40 stehen die meisten Männer im Zenit ihres Lebens, oft mit Hochgefühlen, mit Lebenslust, mit Energie verbunden. Bildlich gesprochen stehen Männer auf dem Gipfel ihres Lebens, sie sind dort angekommen, wo jetzt das Licht hinfällt, die Mittagssonne glänzt. Sie stehen endlich oben, eben dort, wo jeder hinwollte, sozusagen auf dem Siegerpodest. Das mag äußerlich sehr unterschiedlich aussehen – aber subjektiv erleben sich die meisten Männer als auf dem Siegerpodest ihres Lebens stehend, auch wenn hier das männliche, manchmal auch illusionäre Selbstbild des siegreichen Helden die eigene Realität oft in ein schönes Licht rückt.

Mit 40 erleben sich viele Männer als erwachsen. Nun fließen Wissen, bisheriger Erfolg, Lebenserfahrung, Energie und Potenz zusammen. Ich möchte Männer ermutigen, dies ohne Abstriche zu genießen: Ihre Erfahrung von Kompetenz, ihre Produktivität, ihre Durchsetzungsfähigkeit, ihre Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Auch in der Fähigkeit zu lieben, in der Beziehung zum Weiblichen erleben sich Männer nun sicher und kompetent. Kein Wunder also, dass die meisten Männer die Vierziger als die besten Jahre ihres Lebens empfinden.

Natürlich dürfen wir nicht die Verlierer vergessen, die im Schatten des Erfolgs stehen, wie der 41-Jährige, der nach einer steilen Karriere in einem politischen Verband wegen Querelen dort ausscheiden musste, dann keine Chance mehr erhielt, sich mit einem kleinen Schuhladen selbstständig machte und der nach dessen Insolvenz nun mit leeren Händen dasteht.

II. Die Vierzig – und der Preis des Erfolges

Der Weg zum Gipfel des Erfolgs, zur Hoch-Zeit der Vierziger hat natürlich seine Schattenseite, die wir Männer gerne verdrängen. Ich will das mit drei männlichen Lebensstrategien beschreiben, die auf dem Weg nach oben oft nötig sind, die sich nun in den Vierzigern verfestigen und dann erst mit 50 in ihren Schattenseiten zeigen.

Siegfried-Syndrom

Siegfried, der jugenhafte, strahlende Held, ist der typische Sieger-Mann zwischen 25 und 35. So besiegt er auch den Drachen und badet in

dessen Blut, um fortan unverletzlich zu sein. Nun kann ihn nichts und niemand mehr berühren, geschweige denn verletzen oder gar besiegen. Die Drachenhaut hält alles draußen, allerdings auch Empfindungen, Gefühle und berührende Zärtlichkeit – das wird ausgeschlossen zugunsten eines undurchdringlichen Schutzes. Kein Wunder, dass der Siegfried-Mann in seiner Partnerschaft oft die Tarnkappe aufsetzt, sich der Partnerin entzieht und in Beziehungen nicht präsent und ansprechbar ist. Es ist diese Abschottung gegenüber der Liebe, die häufig der Preis der Vierziger ist.

Eine Chance hat Siegfried, die bei ihm allerdings tödlich ausgeht – es ist die Chance des Lindenblatts.

Dieses Lindenblatt war Siegfried bei seinem Bad im Drachenblut auf die Schulter gefallen und markiert fortan die einzige verletzte Stelle. Später kommt Siegfried dadurch ums Leben, dass er bei einer Verschnaufpause auf der Jagd von Hagen hinterrücks mit dem Speer zwischen den Schulterblättern tödlich getroffen wird. Bemerkenswert ist, dass es seine Frau Kriemhild war, die durch eine Täuschung Siegfrieds verwundbare Stelle preisgibt und sogar noch ein Kreuz auf diese Stelle von Siegfrieds Kleidung näht.

Sisyphos-Syndrom

Sisyphos rollt jeden Tag den Felsblock nach oben – der dann kurz vor dem Gipfel wieder nach unten rollt. Sisyphos muss von vorn beginnen. Der Mann um Vierzig geht in dieser Arbeit, in seiner Arbeit auf. Für ihn liegt darin nichts Sinnloses – es ist sein Job, für den er alles tut, für den er alles dringibt und vieles aufgibt. Darin liegt seine Erfüllung, auch sein Lebenssinn – dieser Sisyphos der Vierziger ist, um mit Albert Camus zu sprechen, der glückliche Mensch, der arbeitet, der handelt, der agiert. Der Vierziger-Sisyphos vergisst sich in der Arbeit, aber er vergisst darüber eben oft auch das andere Leben und die Liebe. Und noch eines: Dieser Sisyphos darf nicht nach dem Sinn des Steinhochschiebens fragen – das beginnt dann mit der psychologischen Lebensmitte.

Reinhold-Messner-Syndrom

Reinhold Messner kann nicht aufhören, neue Gipfel zu suchen und sie zu erstürmen. Kaum ist er auf einem oben angelangt, hält er nach neuen Bergen Ausschau. Er sucht atemlos immer wieder das Neue, das Abenteuer, den nächsten Erfolg – in seinem Lebens- und Zeitkonzept gibt es nur das Oben, das Nach-Vorne – genau das ist das Zeiterleben von Männern bis zur psychologischen Lebensmitte um 50. Ein Aufhören, ein Zur-Ruhe-Kommen gibt es dabei nicht. Unser männlich-kapitalistisches Wirtschaftssystem lebt genau von

diesem unbewussten linearen Zeitkonzept. In der psychologischen Lebensmitte kommen diese männlichen Lebensstrategien – die Siegfried-, die Sisyphos- und die Reinhold-Messner-Strategien an ihre Grenzen. Das ist schmerzlich, weil diese Strategien bisher erfolgreich waren und unserer männlichen Identität Sicherheit gaben.

III. Mit 50 meldet sie sich – die psychologisch erlebte Lebensmitte!

Noch einmal: Die große Lebenskrise der psychologischen Lebensmitte um 50 gibt es bei uns Männern nicht. Allerdings häufen sich die kritischen Lebensereignisse mit dem zunehmenden Alter. Ganz typisch fallen in diese Zeit

- Trennungen und Scheidungen, die einen Neuanfang verlangen.
- Erste ernstere Erkrankungen, wie schwere Rückenprobleme oder ein Hörsturz, die unsere körperlichen Begrenzungen eigentlich sehr deutlich machen.
- Arbeitsplatzverlust, auch hier oft ein deutliches Signal im Blick auf unsere männliche Leistungsfähigkeit – insbesondere was Schnelligkeit und Flexibilität angeht.

Doch die meisten Männer erleben dies noch immer nicht als psychologische Krise, sondern als äußeren „Unfall“, den es zu beheben und zu reparieren gilt. Wir erleben solche Unfälle vor allen Dingen nicht als Signal der Lebensmitte, in der sich das Leben nun dem Älterwerden zuwendet. Auch das kann man Männern vorwerfen. Ich kann sie aber gut darin verstehen: Habe ich jetzt eine konkrete schwierige Lebenssituation, will ich mich nicht auch noch mit dem herankommenden Älterwerden beschäftigen. Jetzt muss ich nach dem Bandscheibenvorfall wieder auf die Beine kommen – und dann werden wir schon sehen, wie es weitergeht. Das ist an sich eine sehr ökonomische und deshalb auch sinnvolle, eben eine männliche Lebensstrategie, die es zunächst zu respektieren gilt.

Die Lebensmitte hat auch noch andere Mittel, sich uns unausweichlich zu zeigen und nun eine allmähliche Transformation hin zur dritten Lebensphase einzuleiten. Zunächst meldet sie sich ganz leise und unscheinbar, nämlich mit undefinierbaren Stimmungsschwankungen, Erschöpfungsgefühlen und mit Fragen, die wir Männer zunächst humorig, ironisch abwehren, die aber doch nicht mehr wegzuwischen sind:

War das denn schon alles?

Es stellt sich das Gefühl ein, dass das bisher Erlebte doch nicht alles gewesen sein kann.

Die
Lebensmitte

Soll das das Leben gewesen sein?

Manchmal entsteht der Gedanke, dass man im Leben doch etwas ganz anderes hätte tun sollen. Oder man fragt sich: Wie wäre mein Leben gelaufen, wenn ich damals es ganz anders gemacht hätte?

War das alles?

Sind alle Züge abgefahren?

Manches habe ich nicht erreicht, und das lässt sich nun nicht mehr nachholen – dieser Zug ist tatsächlich abgefahren.

Was soll das alles noch?

Vieles ist in meinem Leben ist Routine, ist Pflicht; ich kenne das alles schon – es ist recht besch...eiden. Will ich das noch oder wäre es nicht besser, alles stehen und liegen zu lassen, also „auszusteigen“?

Was soll noch Neues kommen?

Die großen Träume sind verwirklicht oder abgeschrieben – was soll da noch Besonderes kommen. Es bleibt ja doch alles beim Alten: Ich bin eingebunden, festgezurr in Partnerschaft, Familie und Beruf.

Und nun kommt die bisher nicht gesehene Seite des Sisyphos in den Blick: das Steine hinaufrollen befriedigt nicht mehr. Der Mann Sisyphos spürt die Mühe, die Erschöpfung, manchmal auch die Sinnlosigkeit der alltäglichen Arbeit. Jeden Tag genau das Gleiche, weil der Stein immer wieder zurückrollt. Wozu eigentlich und was soll das?

Auch der Reinhold-Messner in uns entdeckt nun: Jeder Berggipfel gleicht sich, so aufregend ist die Gipfelersteigerei irgendwann auch nicht mehr – und manchmal gibt es keine neuen Gipfel mehr. Aber was nun, was ist der Gipfelstürmer ohne Berg und ohne Gipfel?

Nun möchte ich einen ganz anderen Berg-Mann ins Spiel bringen. Einer, der ganz anders den Berg angeht, ihn anders besteigt, ganz anders oben auf ihm verweilt – und dann gewandelt hinabsteigt in ein weites Land, in das weite Land der dritten Lebensphase. Der Prophet Elia ist dieser Mann, der Wege und Bilder zeigt, wie wir Männer mit der Lebensmitte umgehen können (1 Könige 19).

In der eigenen Mitte ankommen

IV. Die Lebensmitte – oder: wie ein Mann in seiner eigenen Mitte ankommt

Elia hatte gekämpft, auch mit dem Schwert wie Siegfried, war siegreich wie Siegfried, war hart und in seinem Prophetenmantel abweisend wie dieser – kurz ein großer Held, ein typischer Män-

nerheld, wie Männer es in ihren Träumen bis zur Lebensmitte gerne wären und sind.

Und dann die große Niederlage, auch hier wie bei Siegfried im weiblichen Kräftefeld. Isebel, die kanaanäische Königin schlägt zurück und treibt Elia in die Flucht. Es hat sich ausgekämpft, das Schwert ist stumpf geworden und liegt nutzlos am Boden.

Elia wirft alles hin, verliert also seinen so lebenswichtigen Job, flieht in die Wüste, legt sich dort unter einen Wachholderbusch und will nichts als sterben.

Er wird dann von einem Engel aufgefordert, weiterzugehen – also die Krise anzunehmen, in sie hineinzugehen, sie zu durchleben. Für diesen Weg erhält er Brot und Wasser.

So kommt er an einen Berg, an den Berg Horeb. Aber er beginnt nun eben nicht wie Reinhold Messner sofort mit dem Aufstieg, denn in diesem Berg befindet sich eine Höhle, in der er übernachtet. Der Berg ist nicht nur – wie in männlicher Sicht – eine Anhöhe, die es zu erobern, zu bezwingen, zu besiegen gilt. Der Berg ist nicht nur ein Phallus, der in die Höhe ragt – der Berg hat ein Inneres, er verweist auf das inneres Zentrum der Welt, auf die innere Mitte des Lebens – und genau dahin wird Elia, wird der Mann der Lebensmitte verwiesen.

Es geht nun nicht mehr in die Höhe, sondern in die eigene Tiefe, in unerforschte Regionen der eigenen Seele – dafür steht das Bild der Höhle. Die Höhle als ein verschlingendes Maul ist auch der Raum, in dem etwas zu Ende geht, etwas stirbt. Der Held – und nun nicht mehr der Held der Höhe – muss ein anderes Wagnis eingehen, nämlich das des Sterbens und Sterbenlassens.

V. Elia in der Höhle – oder: die Lebensmitte beginnt mit dem Sterben

In der Lebensmitte kommen unsere Begrenzungen in Sicht. Das Älterwerden mit seinen körperlichen Grenzen ist meist das erste und für uns Männer das Schmerzlichste, was wir wahrnehmen müssen. Damit meldet sich aber die letzte große Begrenzung, nämlich unsere Sterblichkeit, die nicht zum Bild und Lebensgefühl des Helden, des Siegfried oder Reinhold Messner gehört! Es geht jetzt also um das Sterben in Form von Abschieden als „kleine Tode“. Das ist nun ab der psychologischen Lebensmitte eine wesentlichen Lebensaufgabe, ein für Männer gänzlich fremdes Lebensabenteuer.

Im Wesentlichen sind es drei große Lebensbereiche, in denen jeder Mann etwas, oft sehr Unterschiedliches zu verabschieden hat:

Leistung lebe wohl! – oder:
Siegfried „lass das Kämpfen sein!“

Wir Männer müssen vom Tun und Machen, von der Leistung als Potenz, vom Gewinnen und Siegen, von äußerem Erfolg im Job Abschied nehmen. Oder anders gesagt: Siegfried muss sein Schwert aus der Hand legen, die Kampffelder von Sieg und Niederlage verlassen, will er sich nicht lächerlich machen, weil er physisch einfach nicht mehr mithalten kann.

Deshalb müssen wir auch Abschied nehmen von den dahinterstehenden inneren Programmen und so genannten Antreibern. Die heißen bei den Männern: Streng dich an, arbeite hart, beeile dich, sei perfekt. Es wird uns zunächst schwer fallen, beim allmählichen Verabschieden der Leistung als Lebenssthema auch einen Gewinn darin zu entdecken, nämlich den, dass es sich ohne diese Antreiber leichter, freier und gelassener leben lässt. Und überhaupt, wenn ich nicht mehr siegen muss, brauche ich auch nicht mehr zu verlieren – wäre das nicht wunderbar!?

Bisherige Lebensinhalte loslassen – oder:
Sisyphos, lass den Stein rollen!

Alles, was Sisyphos früher unbedingt stemmen wollte, die großen Steine, die großen Jobs, das große Ding – nun fehlt die Kraft, manches wird überflüssig, verliert zunehmend und oft ganz automatisch seine Bedeutung. Wichtige Lebensziele wie der berufliche Aufstieg, der Bau des Hauses, das Geld oder das Bei-anderen-gut-Ankommen sind vielleicht abgearbeitet oder verlieren ihren Glanz, also ihren bisherigen Sinn. Gelingt es uns, diese Lebensinhalte zu relativieren, ihre Bedeutung zurückzuschrauben, zu sehen, dass es so wichtig nicht war und immer auch eine Last war?

Jeder muss sich fragen: Was habe ich exzessiv, übertrieben betrieben? Und wäre es nur traurig, diese schweren Brocken, diese Steine hinabrollen zu lassen, und sich aufzurichten, und die Leichtigkeit zu spüren und meine Hände, meinen Blick, meinen Geist für anderes frei zu haben?

Lebensträume ade – oder:
Reinhold Messner, such dir keine neuen Gipfel!

Natürlich – Lebensträume sind nötig. Und welche tollen Berggipfel habe ich gesehen, geträumt sie zu erstürmen. Ich habe vielleicht geträumt von einer tollen Frau, einer spannenden Ehe, – und nun ist vielleicht alles ganz anders: die Ehe war nie so aufregend, oft nervig, vielleicht droht eine Trennung.

Und was habe ich für mich selbst erträumt: einen tollen Beruf, Anerkennung bei anderen, vielleicht

Geld für schöne Urlaube, vielleicht ein aufregendes Leben – und was ist nun aus mir geworden? Im Beruf vielleicht in der Sackgasse, den Traum von der großen Reise, den Traum vom großen Haus – nie verwirklicht.

Natürlich, manches habe ich auch realisiert, manches ist auch gelungen – und das ist gut so. Aber verglichen mit meinen Träumen ist meine Realität doch immer ein wenig ärmer, haben wir tatsächlich etwas versäumt und verpasst – das zu sehen, tut weh und die nicht erfüllten Träume werden angesichts meiner begrenzten Lebenszeit nun vollends zur Illusion – und genau diese Illusionen gilt es zu verabschieden, sterben zu lassen.

Der kleine Tod der Lebensmitte – oder:
die Chance des Lindenblatts

Zusammengenommen geht es in der Lebensmitte um den „kleinen Tod“ meines bisherigen Selbstbildes, mein bisheriges Heldenbildes von mir. Der Siegfried, der siegreiche Held in uns, der Drachenblut-Mann, der Tarnkappenmann muss – eigentlich: darf – sterben. Gott sei Dank gibt es das Lindenblatt – hier bin ich verletzlich, das ist die Lücke in der Drachenhaut, in der das Bewusstsein meiner Begrenztheit eindringen kann, hier trifft mich der kleine Tod der Lebensmitte. Auch der starke, kämpfende Gottesmann Elia erlebt dieses Sterben – in der Wüste und in der Höhle im Berg Horeb.

Dieser kleine Tod der Lebensmitte ist nun kein Selbstzweck oder die Strafe für blind kämpfende Männer, sondern zum einen Ausdruck unserer Sterblichkeit und zum anderen nötig, damit wir in unserem Leben noch etwas anderes entdecken können und unser Männerleben noch eine ganz andere Bereicherung und Vertiefung erhält.

Noch einmal in der Höhle: Zu mir kommen –
zum Wesentlichen kommen

C. G. Jung beschreibt den Weg jenseits der Lebensmitte als Weg von der *Extraversion* zur *Introversion*, also als Weg von außen nach innen. Genau deshalb wird Elia in dieser Höhle im Erdinneren festgehalten – und genau um dieses Innere geht es. Unsere Inneres wie unsere Gefühle, Empfindungen und unsere Bedürfnisse, ist für uns Männer ja leider oft ein dunkler Kontinent. Aber die Lebensmitte lädt uns dazu ein, ja zwingt uns dazu, nach innen zu schauen, nach innen zu gehen.

Ich könnte einmal nach innen gehen und nach meinen bedürftigen Seiten fragen. Welche Sehnsüchte sind in mir verborgen, die ich nie gewagt habe zuzulassen? Wäre es die Sehnsucht nach Gehaltenwerden, nach Geborgensein, Sich-fallen-Lassen? Um dem näher zu kommen, könnte

loslassen ...

Zu mir selbst
finden

Noch einmal
zurück gehen

ich den Jungen von früher aufsuchen, indem ich alte Fotografien aus meiner Kindheit und Jugendzeit anschau: Wovon hat dieser Junge geträumt? Was hat diesem Jungen gefehlt. Und was könnte ich ihm heute noch geben? Was aber ist auch als unerfüllter Jugendtraum zu verabschieden?

Ich könnte nach innen gehen, nach meinen enttäuschten, traurigen Seiten fragen, die es ja auch gibt, nach beendeten Beziehungen, nach beruflichen Niederlagen. Ich könnte diese Gefühle noch einmal zulassen, manches vielleicht beweinen und betrauern. Konkret könnte ich so etwas wie einen Lebenslauf schreiben, in dem die wichtigen Erfahrungen meines Männerlebens noch einmal reflektiert werden. Wenn ich mich auf diese dunklen Schattenseiten meines Lebens einlasse, werde ich darin auch viel Wertvolles entdecken. Was früher eine Niederlage war, wird jetzt zu einem inneren Gewinn. Was früher als Enttäuschung erschien, wird jetzt zu einer wichtigen Einsicht. Die frühere Verletzung, die mich bis heute belastet hat, wird jetzt zum Anstoß, daran gelassener zu werden.

Es gibt also unendlich viel zu entdecken in mir – mehr als jeder von uns glauben mag. Und vor allem: Diese inneren Schätze sind genau so funkelnd, schön, golden wie früher die äußeren Erfolge.

Siegfried hatte den Nibelungenschatz ganz aus den Augen verloren. Er ist im Fluss versenkt. Diesen Schatz gilt es nun zu heben, jenseits des Kämpfens und Siegens. Und jeder Mann hat – gegen alle anders lautende Gerüchte – einen inneren Schatz, einen inneren Reichtum.

Kurz gesagt: Die Lebensmitte will mich dazu bewegen, mich besser kennen zu lernen, mich klarer zu sehen – und genau das würde mir helfen, das für mich Wesentliche zu entdecken, das zu sehen, worauf es für mich in der dritten Lebensphase ankommt, was aus meinem Inneren noch ins Leben will, was ich noch leben will. Darum geht es – jetzt und nicht erst später. So ernst, so existenziell ist die Herausforderung der Lebensmitte.

VI. Elia auf dem Berg – oder: Der Blick ins unendlich Weite

Die Chance
der
Lebensmitte

Nach den Prozessen der Vertiefung und Verinnerlichung in der Höhle kann Elia diesen Berg Horeb besteigen, und nun erst kann ein Wunder geschehen, das für mich die zentrale Chance der psychologischen Lebensmitte darstellt. Was nun mit Elia auf dem Berg geschieht, hat nichts mehr mit den bisherigen männlichen Lebensstrategien und -themen zu tun. Elia begegnet dort oben, im Zentrum, in der Mitte seines Lebens, der Transzendenz. Dort begegnet ihm Gott – aber nun

nicht mehr der typisch männliche Gott, so wie es zu erwarten gewesen wäre, nämlich in männlichen Zeichen wie dem Erdbeben, dem Sturm und dem Feuer. Gott begegnet dem Elia in einem „schwebenden Stille“, also ungeheuer leise, sanft, zärtlich. Elia wird umfasst, umfungen von einem Größeren, von einem großen Ganzen – und er weiß nun, dass er Teil eines großen Ganzen ist.

Wer als Mann in der Lebensmitte seine Endlichkeit, seine Sterblichkeit annehmen kann, der entdeckt, dass er nicht alles, nicht das Wichtigste ist, um das es ständig zu kämpfen gilt, sondern dass er ein eingebundener, eingewobener Teil eines Größeren und Ganzen ist. Ich spüre, dass mein Leben mit seinen Begrenzungen nur einen Sinn haben kann von den großen Zusammenhängen, von den Vernetzungen, von der Ökologie des Ganzen her.

Die Lebensmitte lädt uns ein, unseren Horizont ins Unendliche und ins Ewige zu erweitern – gerade in unserer Endlichkeit, in unserer Sterblichkeit. In der dritten Lebensphase könnten wir Haltungen wie Dankbarkeit, Ehrfurcht und Demut entwickeln – Haltungen, die uns einen guten Platz im großen Ganzen des Lebens und der Welt geben. Für viele Männer wird in der Lebensmitte zum ersten Mal die Gottesfrage wach, andere begegnen nun der Gottesfrage nach langer Zeit der Abstinenz ganz neu, nun ganz existenziell: Wer ist es, der hinter meinem Leben, hinter dieser Welt, hinter diesem Kosmos steht? Mit der Lebensmitte könnten wir unsere Sinne, unsere Aufmerksamkeit – so wie Elia auf dem Berggipfel – wieder auf Gottesbegegnungen einstellen. Dies wäre allerdings eine leise, eine zärtlich berührende Gotteserfahrung, die mich überall treffen kann: in einem intensiven Gespräch, in einer Begegnung, in einer Liebeserfahrung, auf einem Berg, in einer Meditation, in einem Gottesdienst – eben dort, wo wir wie Elia achtsam, sprich ohne Drachenhaut, hinaus auf den Berg treten und uns öffnen für die stille Gegenwart Gottes in der Weite des Raumes.

So steht Elia, so steht der Mann, der sich bewusst auf seine Lebensmitte einlässt, auf diesem Berg: das Gold der späten Nachmittagssonne fällt auf ihn, mild und doch wärmend. Dieser Mann spürt, wie dieses Licht ihn umfängt, ihn einhüllt. Ja, es ist gut so, wie ich da oben stehe, in der Mitte und Weite des Raumes, in der Weite des Himmels – und ich bin ein Teil davon, vieles fügt sich nun zusammen. Nun wird mir klarer, was mein bisheriger Weg war und wohin er nun gehen wird. Und so blicke ich auf ein weites Land. das unter mir und vor mir liegt. Ein Land, das ruhig und beschaulich vor mir liegt, ein weites Land, das mich einlädt und auf das ich mich einlassen will – mein Land der dritten Lebensphase, die ganz

anders, aber doch wohl ganz wertvoll werden will und werden wird.

Und so steige ich allmählich von meinem Berg herab, bewusst, Schritt für Schritt in mein anderes Leben. Ich bin gespannt, was es mir bringen wird, Und ich weiß, dass ich in meinem anderen Leben einiges verändern und erneuern werde.

VII. Der Abstieg Elias – in die Weite einer neuen Landschaft Oder: Der Beginn der dritten Lebensphase

Auch Elia verlässt den Berg und geht in ein anderes, neues Leben. Er legt den Prophetenmantel ab – er hat diese Identität nicht mehr nötig. Er gibt damit sein Amt, den Stein des Sisyphos weiter an einen Jüngeren. Jüngere müssen sich nun mit diesen Lebensaufgaben beschäftigen. Für Elia sind diese Neuentscheidungen nach der Erfahrung in der Höhle im Horeb und auf dem Berg wohl ganz selbstverständlich. Wer sich als Mann auf die Prozesse der Lebensmitte einlässt, der wird ganz selbstverständlich zu Lebensentscheidungen kommen, die für die dritte Lebensphase des Älterwerdens angemessen und stimmig sind.

Fällige Entscheidungen treffen

Die Lebensmitte macht mir bewusst, dass ich manches nicht mehr aufschieben kann, sonst ist es dafür zu spät. Also: Jetzt oder nicht mehr in meinem Leben.

Der 47-Jährige, der schon lange in seiner Ehe litt und der sich schon lange trennen wollte, aber wegen der Kinder die Trennung immer wieder aufschob, müsste es jetzt – nachdem die Kinder nun ganz eigene Wege gehen – tun, müsste jetzt den Sprung wagen. Der 50-Jährige, der immer wieder Außenbeziehungen hatte, wird es nun wagen, einmal eine Phase allein zu leben, um sich nicht nur vom Weiblichen her zu sehen und zu erleben.

Natürlich ist es auch möglich, auf einen anstehenden Schritt zu verzichten – aber dies muss dann bewusst geschehen, damit ich dem nicht noch ständig nachtrauere: Wie gesagt „Jetzt!“, oder eben dann sehr bewusst und konsequent: „Nein, doch nicht mehr.“

Nicht-Gelebtes endlich leben

Vieles konnten wir bisher nicht leben, manches haben wir uns bisher aus Rücksicht auf andere verboten. Diese inneren und äußeren Verbote, der feste Rahmen, die Pflichten und Verpflichtungen – all das ist kein ehernes Gesetz, sondern sehr häufig selbst gemacht und ein schützender Panzer gegen unsere Lebendigkeit. Vielleicht

wäre es jetzt dran, etwas Ungewöhnliches zu tun, noch einmal aus der Reihe zu tanzen – ja, überhaupt zu beginnen, das Leben zu tanzen, vielleicht noch einmal den gewohnten Rahmen zu sprengen. Mancher Traum lässt sich doch noch verwirklichen. Warum nicht jetzt damit beginnen? Der 50-Jährige Ingenieur wagt es tatsächlich, einen Tag in der Woche weniger zu arbeiten.

Fragen Sie sich: „Welche Schichten, welche Seiten meiner Person haben nicht zum Leben kommen können? Welche will ich jetzt wecken und einlösen?“

War ich bisher vorwiegend nur der leistungsgeile Schaffer oder der rationale Kopfmensch? Gibt es in mir auch eine verspielte, jugenhafte Seite? Gibt es in mir auch eine emotionale Seite – und wäre es jetzt nicht dran, dieser Seite Raum zu geben?

Das Jetzt langsamer leben

Bis zur Lebensmitte leben wir in eine scheinbar unendliche Zukunft hinein.

Da ab der Lebensmitte das Vergangene größer ist als das Zukünftige, gewinnt das Jetzt, das Heute, das Nun an Bedeutung. Das klingt abstrakt, aber könnte konkret ganz einfach sein: eine Stunde bewusst im Cafe sitzen, ganz bewusst den Spaziergang alleine oder mit dem Partnerin erleben, morgens ganz früh aufstehen und jetzt den anbrechenden Tag erleben, nachts nochmals vors Haus treten und am gestirnten Himmel die Ewigkeit, das unendlich Langsame wahrnehmen.

Es gilt: jetzt mein Leben mit allen Fasern wahrnehmen und spüren, jetzt da sein, ganz und gar. Es geht um etwas sehr Einfaches: bei dem zu verweilen, was gerade ist, was ich gerade spüre, was ich gerade tue.

Die Lebensmitte fordert uns auf, eine meditative, beschauliche Grundhaltung gegenüber dem Leben zu entwickeln. Das ist nicht langweilig, sondern lässt uns verweilen, lässt uns langsam, aber intensiv das Leben spüren. Die Lebensmitte fordert uns zur Entdeckung der Langsamkeit auf.

Bezogen leben – die Liebe neu entdecken

Auch unsere Beziehungen sind bis zur Lebensmitte häufig in Routine erstarrt, langweilig oder emotional entleert. Wir Männer haben oft nur noch wenige Beziehungen, oft sind wir nur auf die Partnerin konzentriert. Die Lebensmitte stellt uns die Aufgabe, neue Beziehungen aufzubauen, insbesondere auch zu Männern. Vielleicht können Männer abgebrochene oder brach liegende alte Freundschaften wieder aufleben lassen. Viele bemerken schmerzlich, dass sie auch die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, verlernt haben. Jetzt wäre es an der Zeit, hier

Entscheidung

Entscheidung

Entdeckung

Ein Kompass

sich noch einmal zu öffnen, sonst enden die Männer als alte einsame Wölfe. Vielleicht könnte dieses abschreckende Bild Männer stimulieren, in der dritten Lebensphase die Sehnsucht nach Nähe und Gehalten-Sein wieder zu entdecken.

Auch Paaren stellt die Lebensmitte die Aufgabe, die Partnerschaft zu überprüfen: Vielleicht steht eine Trennung an, weil die Partner eigentlich schon lange getrennt nebeneinander her leben; vielleicht geht es darum, die Partnerschaft neu zu beleben. Immer geht es darum, gemeinsam für die dritte Lebensphase eine neue Vorstellung, ein neues Bild für das Zusammenleben zu entwickeln. Manche Paare entdecken sich und ihre Gefühle füreinander noch einmal sehr intensiv im Sinne eines zweiten Frühling. Sie erleben ein erneutes Verliebtsein, eine neue Qualität der Intimität in der Sexualität. Andere Paare leben mit relativ großem Abstand zueinander; wenige Berührungspunkte genügen ihnen, um sich verbunden zu wissen. Wie immer Paare in der zweiten Lebenshälfte ihre Beziehung gestalten, sie sollten schätzen, wie viel sie bisher gemeinsam bewältigt haben; sie sollten sehen, was sie durch die gemeinsame Zeit bisher verbindet und was jeder dem anderen bisher verdankt.

Zu meinem neuen Leib kommenDie Wandlung
des Leibes

Unser Leib wandelt sich mit der Lebensmitte – bei Frauen spürbarer, bei den Männern aber letztlich ebenso deutlich. Wir tun gut daran, uns auf die körperlichen Veränderungen einzulassen, sie anzuerkennen und sie zu akzeptieren. Nun will unser Körper nicht nur in seinen Fähigkeiten und seinem Leistungsvermögen, sondern auch in seinen Grenzen wahrgenommen werden. Unser Körperbild, also unsere leibliche Erscheinung zeigt auch bildlich, im Spiegel deutlich zu sehen, wie sehr eine leibliche Wandlung mit uns geschieht. Vergleichen wir nur ein Foto von uns mit 20 oder 30 Jahren mit dem von heute: In unseren Leib und Körperbild sind unsere Lebenserfahrungen, unser Älterwerden, wir selbst eingezeichnet, eingeschrieben, ganz konkret verkörpert. Wir könnten uns so einmal vor dem Spiegel betrachten und zu uns sagen: „Ja, das ist aus mir geworden, das bin ich heute, ich und mein Leib. Ich will versuchen, mich mit meinem veränderten Körper anzufreunden, ihn bewusst zu bewohnen.“

Das heißt, dass wir achtsamer mit unserem Körper und seinen Grenzen umgehen, dass wir ihn liebevoller und fürsorglicher pflegen sollten. Dazu gehört unausweichlich auch, dass wir die Vergänglichkeit an unserem Körper wahrnehmen und damit die Kostbarkeit unseres Körpers schätzen lernen. Mein Körper ist nicht eine Maschine, nicht ein Ding und Gegenstand – sondern mein Körper bin ich. Diese Integration, diese Leib-See-

le-Einheit könnten wir in der Lebensmitte neu und intensiv entdecken und einüben.

Drei Kompassnadeln für den Weg
jenseits der Lebensmitte

Wie der einzelne Mann seine Lebensmitte mit 50 und dann die Zeit bis 60 gestaltet, sieht sehr unterschiedlich aus. Der eine kauft sich noch einmal ein Motorrad und fährt durch die Sahara, weil er sich damit einen Lebenstraum erfüllt. Für einen anderen mag das jugenhaft erscheinen. Er beschäftigt sich endlich intensiv mit seinem Garten oder lernt noch eine Fremdsprache.

Wir brauchen für die vielfältigen Wege für die Zeit zwischen 50 und 60 einen Kompass, auch um nicht wieder unversehens in alte Gleise zurückzufallen. Auf einem guten Weg durch die Lebensmitte sind wir, wenn wir dabei in uns drei Prozesse wahrnehmen:

- *Zentrierung:* Wir spüren in uns eine vertiefende Tendenz zu unserem Zentrum, zum Wesentlichen hin. Das Wesentliche führt uns zu uns und zugleich über uns hinaus in das große Ganze.
- *Intensivierung:* Wir erleben uns und das Leben – auch im Kleinen – deutlicher, bewusster, klarer, kurz gesagt: Intensiver. Das Jetzt wird angesichts einer längeren Vergangenheit und einer kürzeren Zukunft zur eigentlichen Lebenszeit.
- *Integration:* Wir beobachten an uns, dass sich die Lebensthemen, Lebensfäden und Lebensbruchstücke immer mehr zu einem Ganzen zusammenfügen, wie die Teile eines Puzzles. Wir müssen das gar nicht so sehr selbst tun, sondern wir bemerken, dass sich vieles von selbst ordnet, zu einander findet und eine, wenn auch grobe und vorläufige, aber doch erkennbare Richtung einnimmt.

Wenn wir diese drei Grundprozesse – Zentrierung, Intensivierung und Integration – wahrnehmen und an uns zulassen, geschieht die Wandlung, die Transformation in das Älterwerden wie von alleine. Und wir ahnen oder spüren schon konkret, dass auch diese Lebensphase etwas ganz Neues bereithält – nicht mehr zu vergleichen mit dem früheren Leben, etwas ganz anderes, aber mit einer eigenen Kostbarkeit.

Dieser Elia-Mann jenseits der Lebensmitte geht vielleicht gerne noch einmal auf eine Bergwanderung, weil er Abstand gewinnt zum Alltag, weil er schon beim Aufsteigen merkt, wie er offen wird für sich, für die Weite. Er wird langsam und bedächtig aufsteigen, Schritt für Schritt. Ihm genügt ein kleiner Berg, eine Anhöhe, denn er will eigentlich nur eines: sich beim Gehen spüren und – vielleicht – ankommen. Und dort will er wieder nur eines: Da-Sein, sich spüren, die Weite wahr-

nehmen und in sich erleben. Der Blick zurück auf seinen *bisherigen* Weg wird ihn mit Dankbarkeit erfüllen und der Blick auf seinen *jetzigen* Weg wird ihm immer wieder Neues erschließen. Während er so für sich da ist auf dem Berg, ahnt und spürt er ganz ungewollt, dass die Weite, der Himmel und der ferne Horizont ihn umhüllen und ihn tröstlich tragen. Dann stellt er gedankenverloren fest: „Ja, so müsste es sein, wenn alles gut und ganz wäre.“

Der Autor Roland Kachler ist Pfarrer, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut sowie Buchautor:

Literatur:

Folgendes Buch ist nur noch antiquarisch oder in Bibliotheken erhältlich:

Roland Kachler: Wege aus der Wüste. Mit Elia Krisen durchleben. Quell Verlag 2. Aufl.1996, kartoniert, 155 Seiten.

Konkretion

Ideen für die Umsetzung des Themas für einen Männerabend

Matthias Walter

Der Leiter des Abends führt in das Thema ein an Hand von Punkt I. des Beitrags von Roland Kachler.

Für Punkt II bereitet er drei DIN-A4- oder A3-Blätter vor. Sie enthalten jeweils Bilder bzw. Fotografien von Siegfried, Sisyphos und Reinhold Messner (sie findet man bei einer Bilder-Suche im Internet, z.B. mit Hilfe von Google). Der Leiter des Abends beschreibt mit kurzen Stichworten diese Männer – und die Teilnehmer sollen zunächst in der Stille je für sich überlegen, wo sie sich einordnen. Dann wäre ein Austausch darüber in der Gruppe möglich.

Der Leiter erzählt die Elia-Geschichte (1.Könige 19,1-16) kurz nach und baut dabei die Punkte IV. bis VII. von Roland Kachler ein. Wichtige, ausführliche Punkte sind die Höhle (und die jeweiligen Möglichkeiten für die geschilderten Männer-Typen) sowie der Abstieg in die Weite einer neuen Landschaft. Dabei kann als Anschauung eine Landschaft mit Berg skizziert werden, in die folgende drei Punkte eingezeichnet werden:

Dazu kann die Abbildung 1 (Berg) entsprechend hoch vergrößert werden.

Die vom Autor genannten Lebensentscheidungen der dritten Lebensphase können auf ein großes Plakat geschrieben werden.

Die Gruppe versucht zunächst einmal ganz allgemein zu sammeln, was unter die Stichworte notiert werden sollte – entweder durch Zuruf oder mit Hilfe von zwei bis drei Karten, die jeder Teilnehmer samt Stift erhält.

Dann könnten sich – je nach Gruppengröße – verschiedene Kleingruppen (zwei bis drei Männer) zusammensetzen und persönlich(er) über jeweils eine der Lebensentscheidungen sprechen.

Als Zusammenfassung und als Ausblick für die persönliche Weiterarbeit dienen die „drei Kompassnadeln für den Weg jenseits der Lebensmitte“.

Dies verlangt vom Leiter, dass er die Äußerungen aus den Gruppen aufnimmt und unter den Stichworten „Zentrierung“, „Intensivierung“ und „Integration“ neu beleuchtet.

Dazu könnte die Abbildung 2 hoch vergrößert werden, die jeweiligen Kompassnadeln ausgeschnitten und entsprechend mit Nadeln o.ä. auf das Kompass-Bild gepinnt werden:

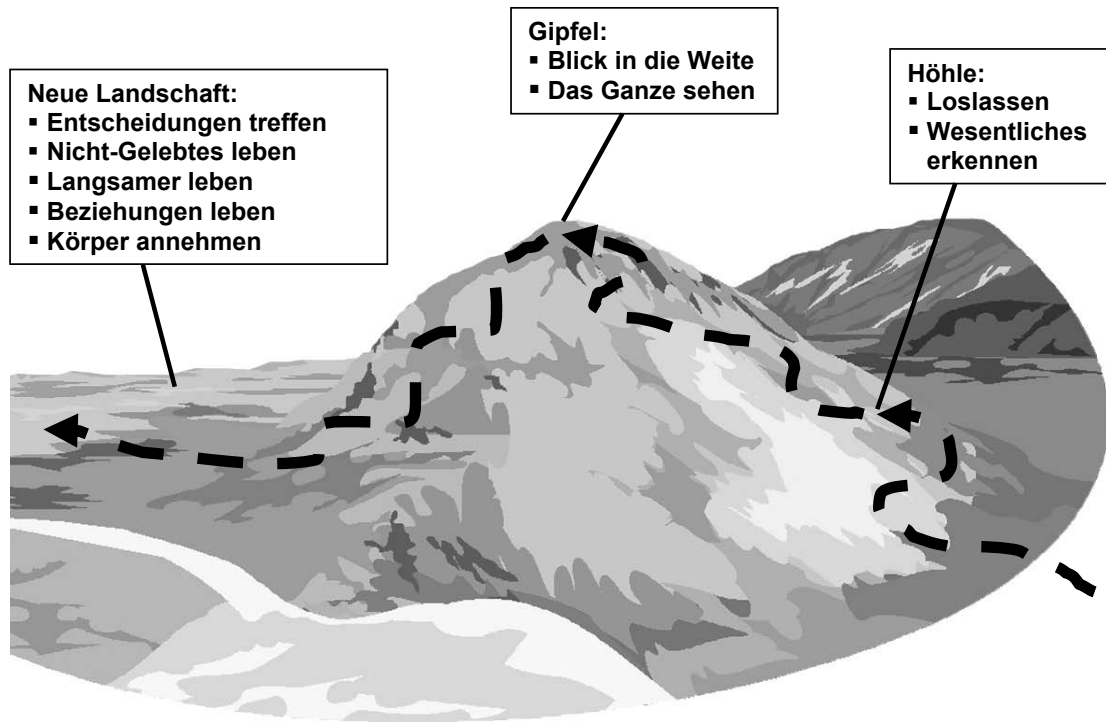


Abb. 1

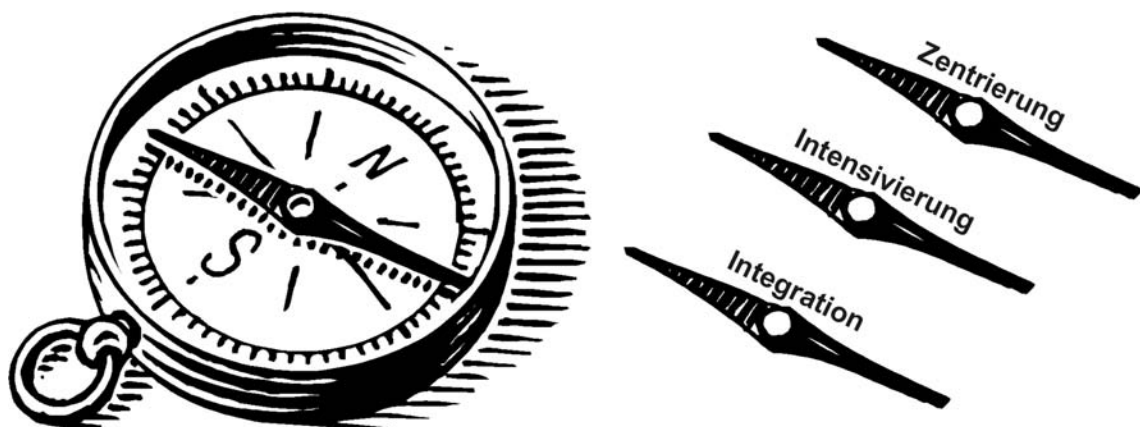


Abb. 2

Männer altern anders

von Siegfried Mayer (†)

Diesem Entwurf für eine Gruppenstunde in einem Männerkreis liegt das Buch von Eckart Hammer „Männer altern anders – eine Gebrauchsanweisung“ zugrunde (s. Literaturhinweis). Prof. Dr. Eckart Hammer lehrt das Fach Gerontologie an der Fachhochschule Ludwigsburg und beschäftigt sich seit Jahren mit Männerfragen.

Der Leiter sollte das Buch durchgearbeitet haben. Zwingend erforderlich ist dies allerdings nicht. Zu den einzelnen Kapiteln findet sich in der Materialsammlung eine stark komprimierte Zusammenfassung der wichtigsten Aussagen des Buches und grundsätzliche Erwägungen zum Thema finden sich auch auf den Seiten 1.37ff.

Zeit	Inhalt	Arbeitsform	Material
10 min	<p>1. Begrüßung und Einführung</p> <p>Der Leiter des Abends begrüßt die TN und führt mit M1 in das Thema ein. Anschließend erhält der TN einen Bogen mit 5 alternativen Lebenshaltungen im Alter. Er entscheidet sich für die Nähe oder Distanz zu einer der beiden Thesen durch Ankreuzen. Die Bögen werden anonym gesammelt und der Leiter markiert an einer Moderationswand das Gesamtergebnis durch Aufkleben von Punkten. Erste Problemanzeige durch den Leiter.</p>	<p>Einzelarbeit</p> <p>Plenum</p>	<p>M1</p> <p>Einführende Gedanken</p> <p>M2</p> <p>Fünf Schlüsselfragen</p> <p>M2 auf DIN A3 vergrößert</p>
5 min	<p>2. Säulenmodell vorstellen</p> <p>Die fünf Fragen führen auf das 5-Säulenmodell zu, das Hammer als Ordnungsschema für seine Aussagen zum Altern bei Männern zugrunde legt. Jedem TN ein Blatt aushändigen.</p>	<p>Plenum</p>	<p>M3</p> <p>Säulenmodell</p>
20 min	<p>3. Konfrontation mit 5 Altersbiografien von Männern</p> <p>Die TN sprechen über die ihnen vorliegende Altersbiografie. Fragen für das Gespräch in der Gruppe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Was ist dem Mann besonders gut gelungen – womit kommt er besonders gut zurecht? 2. Wo hat er Probleme? Was meistert er offensichtlich nicht gut? <p>Die Gruppe einigt sich auf jeweils 2 positive und 2 negative Beobachtung und schreibt auf eine Karte dazu ein aussagefähiges Stichwort. Sie macht sich auch Gedanken darüber, welcher der 5 Säulen sie diese Aussagen jeweils zuordnen möchte.</p>	<p>Max. 5 Kleingruppen mit 2-3 TN</p>	<p>M4 Altersbiografien</p>
45 min	<p>4. Sammeln und Diskutieren der Gruppenergebnisse</p> <p>Gibt es ein Leben nach der Arbeit?</p> <p>Die 1. Säule wird aufgerufen. Die TN tragen ihre Beobachtungen dazu vor. Die Karten mit den Stichworten werden an die Pinnwand geheftet. Im Gespräch schälen sich einige allgemein gültige Antworten heraus. Mit Hilfe des Beitrags (aus Seite 1.37ff) kann der Leiter ergänzen und vertiefen.</p> <p>In jeweils ca. 15 Minuten werden so alle 5 Säulen angesprochen. Man kann sich auch darauf verständigen, die Säulen 3 und 4 auf gesonderte Abende zu vertagen.</p>	<p>Plenum</p>	<p>M3 Das Säulenmodell, auf Packpapier übertragen und an einer Moderationswand befestigt</p> <p>Infos im Beitrag auf Seite 1.37ff</p>

	Abschließend kann jeder auf seinem Blatt mit den 5 Säulen markieren, wo er sich persönlich hinterfragt und herausfordert sieht.	Einzelarbeit	
5 min	5. „Hausaufgabe“ Vorschlag: Jeder, der will, nimmt sich in einer ruhigen Stunde einmal Zeit und schreibt auf, wie er sich sein Leben bis 109 vorstellen könnte, durchaus auch mit Alternativen. (Ein guter Text fürs Gespräch ist die deutsche Fassung des Beatles Songs „When I’m Sixty-Four“: „Wenn ich mal alt bin“ von Marius Müller-Westernhagen. Er findet sich auf dessen Homepage: http://www.westernhagen.de/ unter der Rubrik „Songtexte“.) Dieses Blatt hinterlegen und zumindest an den 5er-Geburtstagen wieder herausholen und bei Bedarf der neuen Situation anpassen.	Plenum	
5 min	6. Abschluss des Abends Der Leiter liest den Text unten vor. Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse vorlesen (Im Internet zu finden z.B. unter http://www.lyrikwelt.de/) Gegebenenfalls Lied singen: EM 88 „Ich will dem Herren singen“	Plenum	Gesangbuch der EmK

Abschluss des Abends

Das hat uns unser Nachdenken an diesem Abend bewusst gemacht:

1. Gerade wir Männer sollten uns Zeit nehmen, in unserer Geschäftigkeit immer wieder einmal innezuhalten und über unsere Perspektiven nachzudenken.

Um die Balance der fünf Säulen auch im Älterwerden aufrecht zu erhalten, empfiehlt der Psychotherapeut Hans Jellouschek folgende sechs Regeln, die vieles von dem aufnehmen, was wir heute Abend besprochen haben:

1. Den Körper und die Gesundheit pflegen.
2. Sich der eigenen Seele öffnen.
3. Die Dinge verkosten und spüren.
4. Eigene Träume verwirklichen.
5. Persönliche Beziehungen pflegen.
6. Vom bloß Vergnüglichen zum Wertvollen gelangen.

2. Über das Alter nachzudenken, Weichenstellungen vornehmen, damit muss man rechtzeitig anfangen, nicht erst in der dritten Lebensphase.

3. Es hilft kein Drumherumreden: Älter werden bedeutet, viele große und kleine Abschiede zu nehmen. Aber auf diesem Weg gibt es hoffentlich auch immer noch Neuanfänge und Zugewinne, so wie Hermann Hesse dies in seinem Abschieds- und Anfangsgedicht in Worte fasste.

Der entscheidende Satz ist: „Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.“ Es ist unser Glaube, der uns trägt, dass dieser Ruf auch über den Tod hinaus reicht. Mit dieser Perspektive lässt es sich getrost alt werden.

Literaturhinweis:

- Eckart Hammer: Männer altern anders – Eine Gebrauchsanweisung. Herder Verlag 2. Aufl. 2008, kartoniert, 219 S. m. Abb., ISBN 3-451-29717-5, 14,90 Euro

Männer altern anders

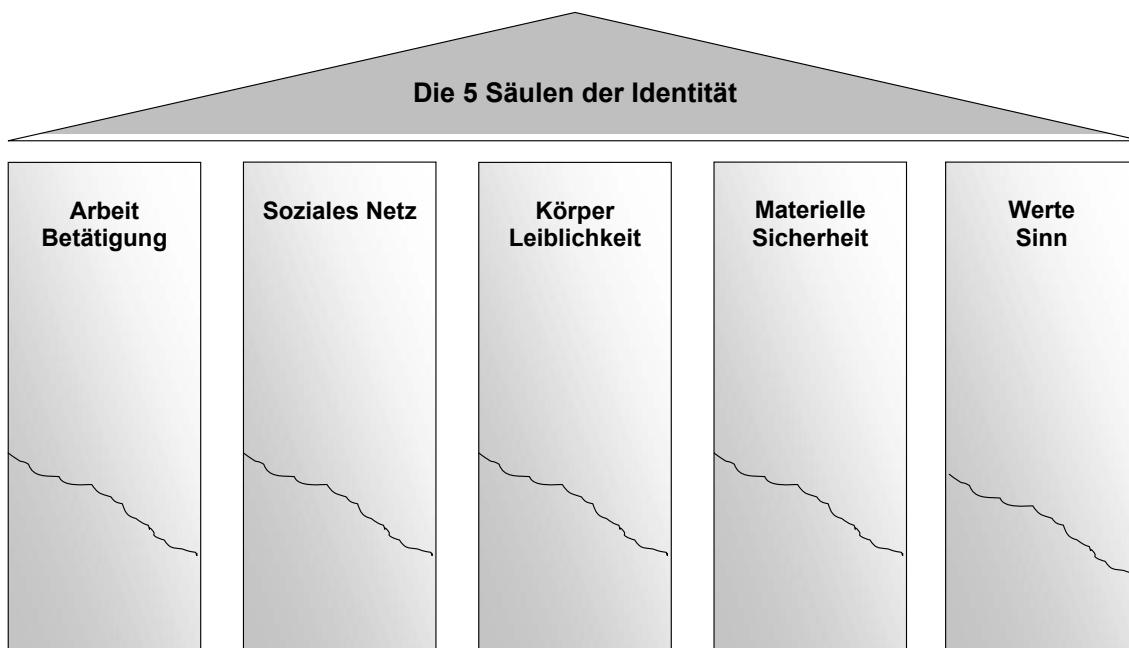
M 1

- Jeder wird/ist alt, nur unterschiedlich.
- Wer alt werden will, muss jung damit anfangen.

Fragen:

- Wie kann man die nachberufliche Lebensspanne gestalten?
- Warum geraten manche Ehen im Alter in die Krise?
- Wo findet der Mann in einer weiblichen Altersgesellschaft seinen Platz?
- Wie bewältigen Männer körperliche Einbußen und Gebrechlichkeit?
- Warum ist die Suizidquote bei alten Männern so hoch?
- Warum sterben Männer im Vergleich zu Frauen so früh und warum wird das als Naturgesetz hingenommen?

M 3



M 2

5 Schlüsselfragen

Männer altern anders

Meine Arbeit hat mir viel gegeben/gibt mir viel.	1	2	3	4	5	6	Meine Arbeit war/ist mir eine Last. Ich bin froh, dass es zu Ende ist/bald sein wird.

Ich habe viele Menschen, die mich auch im Alter stützen werden.	1	2	3	4	5	6	Ich werde mich im Alter auf das Alleinsein einstellen müssen.

Ich rechne mit guter Gesundheit bis ins hohe Alter.	1	2	3	4	5	6	Ich muss damit rechnen, dass ich sehr gebrechlich sein werde.

Mit meiner Altersversorgung werde ich sorgenfrei mein Alter genießen können.	1	2	3	4	5	6	Ich werde mich sehr stark einschränken müssen.

Ich werde im Alter in Frieden mit mir selbst und bis zum Schluss mit Hoffnung und Idealen leben.	1	2	3	4	5	6	Ich schleppe viel Unaufgearbeitetes mit mir herum und habe keine Erwartungen mehr an das Leben.

Altersbiografie A

M 4

Herr A. hat eine Traumkarriere hinter sich. Wenige Jahre nach dem Krieg wurde er als einziges Kind in ärmlichen Verhältnissen inmitten einer Großstadt geboren. Der Sohn eines Schichtarbeiters wuchs in einem Dreigenerationenhaus mit drei Zimmern auf. Vom Gymnasium ohne Abschluss abgegangen, absolvierte er eine kaufmännische Lehre. Anfang 20 heiratete er seine jetzige Frau und wurde Vater. Während seiner Zeit als Buchhalter in einem internationalen Konzern absolvierte er ein berufsbegleitendes Abendstudium und war bereits mit 30 Jahren Mitglied der Geschäftsleitung. Er machte eine steile Karriere; Anfang 40 wurde er Vorstandsmitglied und entwickelte innovative Unternehmenskonzepte, die weit über seine Firma hinaus auf Resonanz stießen. Mit 50 Jahren suchte er nochmals eine neue Herausforderung, die er in der Konzernspitze in einer ganz anderen Branche fand.

Der Mann aus kleinen Verhältnissen gehörte nun zu den Angesehenen und Mächtigen im Lande. Herr A. engagierte sich erfolgreich für eine Umstrukturierung an der Konzernspitze. Allerdings machte er sich damit selbst überflüssig und stand mit 54 Jahren und einem vorgezogenen Altersteilzeitvertrag plötzlich im Vorruhestand.

Sein „Ruhestand“ ist sehr bewegt. Er besucht gerne seine zwei erwachsenen Kinder und liebt seine Enkel sehr. Er übt noch etliche (Ehren-)Ämter aus, ist Mitglied in gewichtigen Kommissionen, entwickelt neue Projekte, publiziert und hält Vorträge. Er hat Lehraufträge im In- und Ausland, sogar eine Honorarprofessur, worauf er als Schulabgänger ohne Abitur besonders stolz ist. Aber es macht Herrn A. dennoch zu schaffen, dass er beruflich nicht mehr wirklich gefragt ist. Er hat Energie und Kraft, noch etwas Wichtiges zu tun; 70 Prozent seiner Potenziale liegen brach. „Die wirkliche Wertschätzung fehlt in meinem Leben.“ Wenn er morgens mit seinem Hund unterwegs ist, schaut er gelegentlich mit Neid auf die Leute im Stau, die zur Arbeit fahren. „Wo ist die Aufgabe, die mich noch einmal mit all meinen Fähigkeiten herausfordert?“, so fragt er.

Nach wie vor steht er regelmäßig um sieben Uhr auf, holt mit dem Hund die Brötchen, frühstückt mit seiner Frau und geht dann an seinem Schreibtisch, wo er auch am Nachmittag ist, wenn er nicht in seinem Garten arbeitet oder etwas mit seiner Frau unternimmt.

In der Partnerschaft ist manches neu zu gestalten; Absprachen sind notwendig und gegenseitige Freiräume zu gewähren. „Ich musste erst lernen, dass Zu-Hause-Sein nicht bedeutet, immer zusammen zu sein.“ Das Haus ist übrigens eher das Haus seiner Frau, meint Herr A.

Obwohl er kerngesund ist, geht er mit seiner Gesundheit bewusst. Außerdem spielt er mit seiner Frau Golf, nutzt gerne die Sauna im Garten oder wandert mit Freunden. Sein Hobby ist die Vogelbeobachtung. Nachdem er mit fast nichts angefangen hat, geht es ihm heute „vom Finanziellen her ‚stinkegut‘“: Seine beiden Kinder mit den Enkelkindern und seine Eltern sind mit eigenen Häusern versorgt, ein Sommer- und ein Winterferienhaus stehen im benachbarten Ausland. Das Materielle ist für ihn „so ein Zeichen, dass ich in meinem Leben etwas geschaffen habe“.

Aber sein soziales Netz ist sein „sicherlich überhaupt größtes Problem“: Er hat keine Kontakte am Ort; sie haben zwar ein paar befreundete Ehepaare, mit denen sie sich im Urlaub treffen, aber einen Freund – „jemand, zu dem ich mit Eheproblemen gehen würde“ – hat er nicht. Dies liegt aber auch an ihm selbst, weil er keinen ganz nah an sich heran lässt, sagt Herr A.

Wenn er in die Zukunft schaut, dann hofft er, dass ihm etwas wirklich Sinnhaftes über den Weg läuft. Sein Italienisch will er verbessern, China interessiert ihn sehr. Wenn er pflegebedürftig wird, will er in ein Seniorenstift; er will sich nicht seinen Kindern zumuten. Mit 80 Jahren endet sein gedankliches Alter; seine größte Angst ist, ein schlimmer Pflegefall zu werden und anderen zur Last zu fallen. Eine Patientenverfügung ist ausgefüllt, ein Testament gemacht. Auf was er sich noch freuen kann? „Das Wichtigste und das Schönste habe ich wahrscheinlich schon erlebt.“ Die Urenkel würde er gerne noch erleben, das ist für ihn das Weiterleben. Seine Lebenssätze sind: „Ich will jeden Morgen mein Gesicht im Spiegel wiedererkennen.“ Und: „Man muss Vertrauen in die Menschen haben.“ Sein Rat für die Jüngeren lautet: „Genieß dein Leben jetzt, aber Sorge dabei für ein Fundament, auf das du weiter aufbauen kannst.“

M 4

Altersbiografie B

Herr B. lebt in einem geschmackvoll eingerichteten Reiheneckhaus in einer guten Wohnlage. Der 70-Jährige wurde 1936 in Sachsen geboren, bekam er nach dem Abitur aufgrund nicht ausreichender „gesellschaftlicher Beurteilung“ keinen Studienplatz und ging nach Berlin, wo er Physik studierte. Später zog mit seiner Firma nach Süddeutschland um.

Die Entscheidung, mit 58 Jahren im Rahmen einer Vorruhestandsregelung aus dem Berufsleben auszuschneiden, ist ihm schwer gefallen. Er hat sie aber nie bereut. Er hat sich von seiner Frau getrennt, ist Vater zweier Töchter in den Dreißigern und dreifacher Großvater. Er lebt mit einer um etliche Jahre jüngeren Lebensgefährtin zusammen. Aus Angst vor der Leere des Ruhestands arbeitete Herr B. zwei Tage pro Woche in dem Betrieb mit, wo auch seine Lebensgefährtin tätig war: Dann widmete er sich der Renovierung des Hauses und investierte viel Mühe in die Verschönerung des Gartens. Eines Tages nahm er Kontakt zu einer städtischen Senioreninitiative auf. Vor allem auch um der sozialen Kontakte willen habe er einige Jahre lang für diese Organisation auch Sekretariatsarbeiten erledigt.

Seit zehn Jahren organisiert Herr B. alle 14 Tage ein Altencafé mit, wo er der einzige Mann ist. An zwei Vormittagen unterstützt er in einer Deutschklasse für ausländische Jugendliche die Lehrerin, was lange Zeit ein reines Ehrenamt war und nun geringfügig honoriert wird. Er ist stolz, mit den 12- bis 17-jährigen „großen Kerlen“ zurechtzukommen, ihnen etwas sagen zu können und sie gelegentlich auch erfolgreich in ihre Schranken zu verweisen.

Als Hobby pflegt er das Malen, eine Begabung, die er mit seiner Lebensgefährtin teilt. Außerdem singt er im Kirchenchor und hütet gelegentlich Kinder in der Nachbarschaft. All diese Aufgaben geben ihm das „angenehme Gefühl, etwas Nützliches zu tun“. Während er als Physiker früher eher sachorientiert gewesen ist, interessieren ihn heute die Menschen mehr, sagt Herr B. Ein Wendepunkt für diese Neuorientierung war möglicherweise seine Scheidung, durch die er in eine Krise geriet. In einer Psychotherapie hat er gelernt, sich selbst und seine Wünsche wichtiger zu nehmen.

Er fühlt sich nicht wirklich alt. Eine schwere Gallenkolik im vergangenen Jahr ist ihm aber eine Vorwarnung, wie es einem ergehen kann. Wenn er eines Tages pflegebedürftig wird, hofft Herr B. ein bisschen auf seine Partnerin; wenn aber nichts anderes mehr übrig bleibt, geht er auch ins Pflegeheim.

Freunde hat er, „aber keinen besten Freund“. Zu einem weiter entfernt wohnenden Freund hat er eine gute Beziehung. „Die geht nicht mehr aus dem Leim“, meint Herr B. Neben einer Reihe kleinerer Wünsche liegt ihm vor allem das Verhältnis zu seinen Töchtern am Herzen. Schön findet er es auch, wenn er mit seiner Partnerin zusammen noch ein gemeinsames Projekt entwickeln könnte. Für sich selbst wünscht er sich „genügend innere Wandlungsfähigkeit, um mich positiv an das anzupassen, was ich noch kann – dann wäre ich glücklich.“

Altersbiografie C

Herr C. (79) hat eine pflegebedürftige Frau im Rollstuhl. Frau C. ist im gleichen Alter wie ihr Mann und leidet seit drei Jahren an einer progressiven, nicht aufzuhaltenden Muskellähmung, die nach wenigen Monaten bis Jahren zum Tod führt. Sie ist bereits vollständig von der Hilfe ihres Mannes abhängig, im Sprechen eingeschränkt, hat einen Dauerkatheder und bekommt Flüssigkeit per Infusion zugeführt. Herr C. muss seine Frau nachts vier bis fünf Mal umdrehen und ihr das Essen reichen. Einmal täglich kommt Unterstützung von der ambulanten Pflege; ihre Tochter putzt und hilft etwas im Haushalt. Herr C. selbst hatte vor zehn Jahren einen Schlaganfall mit halbseitiger Lähmung, von der noch Reste sichtbar sind. Voriges Jahr hatte er einen Herzinfarkt.

Herr C. wurde 1927 im elterlichen Haus und Flaschnerbetrieb einer Kleinstadt, in der er heute noch lebt, geboren. Nach der Volksschule und einer zweijährigen Lehre wurde er 1944, mit 16 Jahren, zum Arbeitsdienst und dann an die Front eingezogen. Nach einem Lungensteckschuss kam er im April 1945 ins Lazarett, wurde vor der Kriegsgefangenschaft bewahrt und kam im Juni 1945 wieder nach Hause. Er arbeitete im elterlichen Betrieb, den er ab 1955 übernahm. Dann hat er „zehn Jahre für Schulden schaffen müssen“, sagt Herr C., da der Betrieb bankrott war und der Vater keine Rente hatte. Der Gerichtsvollzieher begleitete sie über Jahre. Seine Frau, die er 1950 heiratete und mit der er drei Kinder hat, trug maßgeblich zum Familieneinkommen bei. Sie betrieb einen eigenen Laden und bediente abends und nachts in der Gastwirtschaft ihrer Eltern. So musste sie über viele Jahre mit nur drei Stunden Nachtschlaf auskommen. Erst nach dem Tod seines Vaters sind sie auf einen grünen Zweig gekommen. Eine neue Werkstatt konnte gebaut werden, die Auftragsbücher waren voll, die Arbeitswoche bestand aus sieben Tagen. Urlaub gab es maximal zwei, drei Tage; erst vor wenigen Jahren gönnten sie sich ihren ersten zweiwöchigen Urlaub.

Mit 63 Jahren übergab Herr C. den Betrieb an seinen Sohn. Der „Ruhestand“ war ausgefüllt mit Bauprojekten: Ausbau des eigenen Hauses, Dachausbau in einem weiteren eigenen Haus, Mithilfe beim Hausbau des Sohnes, Umbau der Wohnung der Schwiegermutter. Nun ist Herr C. seit drei Jahren rund um die Uhr für seine Frau da. Der Alltag und die Nächte werden durch ihre Pflege bestimmt. Er hat unter ihrer Anleitung das Kochen gelernt und ist derzeit auf Suche nach einer Putzhilfe. In die Pflege will er aus seiner Familie niemanden einbeziehen.

Einmal in der Woche geht er zu seinem Gesangverein, sonst hat er keine Außenaktivitäten. Ist Herr C. alt? Nein, alt ist man, „wenn man im Kopf nicht mehr klar ist“. Seine Frau ist hingegen der Meinung, alt ist man, „wenn man nix mehr könne“ – so wie sie. Über eine Heimunterbringung haben sie noch nicht nachgedacht, auch wenn die Frau während eines Kuraufenthaltes von Herrn C. sechs Wochen in der Kurzzeitpflege war: „Wir hoffen halt, dass es schnell geht.“ Er selbst wird niemals bei klarem Verstand in ein Pflegeheim gehen. Sie haben schon einmal an eine altengerechte Wohnung gedacht, diese Lösung dann aber aus finanziellen Gründen verworfen. Die Tochter lehnt es ab, die alten Eltern zu pflegen. Herr C. findet es – allerdings etwas zwiespältig – gut, dass sie so ehrlich ist. Die Jungen haben andere Interessen und eine Pflegebereitschaft erwartet er eigentlich erst, wenn diese „älter sind und nix mehr unternehmen“. Zu den Gewinnen des Alters fällt ihm nicht viel ein, außer dass man mehr Geld und Zeit hat als früher.

Ob es für ihn etwas nach dem Tod gibt? Nein, „so bigott“ ist er nicht. Seine etwas nachdenkliche Bilanz: „Man hat viel geschafft, hat es auch zu was gebracht und es ist nicht umsonst gewesen.“ Er zeigt den Besuchern den im vergangenen Jahr eingebauten Aufzug und spricht von einer geplanten Solaranlage, die er in Angriff nehmen will, „wenn das rum sei“. Abseits der Frau lässt er durchblicken, dass er sich doch in einem Pflegeheim erkundigt hat. Seine Frau spricht manchmal davon, sie doch dorthin zu tun, „wenn er so grob“ zu ihr ist, meint Herr C. Manchmal packt er einfach zu fest zu, seine Handwerkerhände sind „eben keine Hebammenfinger“. Auch wenn er wiederholt unterstreicht, dass es ihm gut geht, wird doch manche Bitterkeit spürbar.

M 4

Altersbiografie D

Herr D., 70 Jahre alt, wohnt in einer kleinen, etwas unaufgeräumten und verrauchten städtischen Zweizimmerwohnung. Er ist seit drei Wochen krank und hat nicht putzen können, entschuldigt er den Zustand seiner Wohnung. Ein klassischer Wohnzimmerschrank mit einigen Gläsern und Büchern, eine Heimorgel, ein Schachbrett und einige Pferdebilder zieren das bescheidene Zimmer. Herr D. ist ein kleiner kräftiger Mann mit einem Kugelbauch, einem freundlichen Gesicht mit Lachfalten und einem etwas mühsamen Gang. Ein künstliches Hüftgelenk ist schon seit langem fällig; irgendein Virus hat ihn schon zehn Kilogramm abnehmen lassen. Sein schlesischer Akzent wird nur gelegentlich von ein paar schwäbischen Begriffen eingetrübt.

1936 in Ostpreußen geboren, wuchs Herr D. als Einzelkind auf dem Land auf. Seine Eltern arbeiteten als Selbstversorger auf einem Gut und wurden vorwiegend in Naturalien entlohnt. Seinen leiblichen Vater kennt Herr D. nicht; sein Stiefvater ist in Russland gefallen. 1943 flüchtete seine Mutter mit ihm und der Großmutter nach Westen, sie wurden von der russischen Front überrollt und er befand sich als Zehnjähriger vier Wochen direkt zwischen den Fronten, wo er viel Schlimmes gesehen hat. Schließlich kam er an die Ostsee, wo er bis 1950 in die Schule ging. Danach machte er eine Kellnerlehre, um seinen Traumberuf, zur See zu fahren, zu verwirklichen. Herr D. ist auch einmal als Steward übers Mittelmeer gefahren.

Im Zuge einer großen Flüchtlings-Umsiedlungsaktion nahm seine Mutter 1953 den einzigen Sohn mit nach Süddeutschland. Da es seinerzeit kaum Arbeitsplätze in der Gastronomie gab, hatte Herr D. wechselnde Tätigkeiten und Lebensorte im Süden Deutschlands: als Arbeiter in einer Schwarzwälder Uhrenfabrik, als Speditionsfahrer, als Metallarbeiter.

Seit 25 Jahren lebt er nun in dieser Stadt, hat zwölf Jahre auf dem Bau als Kranführer gearbeitet und die letzten dreizehn Berufsjahre in einer Öltankfirma. Seit über 40 Jahren ist Herr D. geschieden, seine beiden Töchter, zu denen er keinen Kontakt hat, leben in Berlin. Sein Sohn ist vor einigen Jahren gestorben. Seit dem Alter von 63 bezieht er Rente, die gerade mal so reicht (ein Drittel braucht er für die Miete).

Er ist viel mit seiner Freundin zusammen, die in der Nachbarschaft wohnt; bei ihr isst er zu Abend und sieht fern. Im Großen und Ganzen gammelt er so rum, sagt er; bei schönem Wetter fährt er mit seinem kleinen Motorroller, der ein bisschen schneller als erlaubt ist, durch die Gegend. Früher hat er viel fotografiert, war Mitglied in einem Kegelclub, hat Orgel gespielt, spielt auch gerne Schach, das aber ist alles Vergangenheit, meint Herr D. Noch früher hat er Turniere geritten und Hunde abgerichtet, ein paar Jahre hat er auch geboxt. Er hat viele Freunde, mit denen er allerdings nichts unternimmt; lediglich Skat spielt er gelegentlich mit ihnen.

Wenn er eine Million im Lotto gewinnen würde, dann wäre eine große Schiffs-Weltreise dran. Urlaub hat er sich abgeschminkt, dafür reicht das Geld nicht. Aber nach Kiel, zum Ehrenmal der Deutschen Marine, möchte er schon gerne einmal fahren. Im Übrigen wartet er, bis „seine Uhr abgelaufen“ ist. Über eine Zeit möglicher Pflegebedürftigkeit hat er sich noch keine Gedanken gemacht. Erkann sich aber gut vorstellen, ins nahegelegene Pflegeheim zu gehen, wo er jetzt schon bei allen Festen dabei ist.

Ob er alt ist? Ja, in der letzten Zeit schon. Er kann sich nicht mehr so recht bewegen, der Altersverschleiß ist nicht zu übersehen. Früher hat er mühelos 60-Kilogramm-Säcke getragen, heute macht ihm schon ein 40-Kilo-Sack Blumenerde Mühe. Sein Rat für die Jugend zum Thema Altern: So viel wie möglich Sport treiben. Das Wichtigste im Alter ist im Übrigen, nicht zu streiten.

Altersbiografie E

Herr E. (69 Jahre) lebt mit seiner Frau, die noch berufstätig ist, in einem netten Reihnhaus, das er selbst ausgebaut hat. Er ist ein freundlicher, gebildeter älterer Herr, der mit einem leichten Akzent spricht. Geboren wurde Herr E. 1937 in Rumänien in einer dort ansässigen türkischen Minderheitengruppe, die sich 1942 in Folge einer Grenzverschiebung auf bulgarischem Gebiet wiederfand. 1949 floh die Familie in die Türkei, wo sie vier Jahre ohne jegliches Hab und Gut das typische Schicksal von unerwünschten Flüchtlingen aushalten musste. Als Zwölfjähriger war er mit verschiedenen Gelegenheitsarbeiten maßgeblich für die Ernährung der Familie zuständig, bis sie schließlich mit Unterstützung eines wiedergefundenen Verwandten zu Haus und Möbeln kam. Herr E. konnte daraufhin eine Lehre als Elektriker machen und an der Abendschule seinen Gesellenbrief erwerben. Nach drei Jahren Militärdienst vermittelte ihn sein damaliger Chef 1960 an eine Elektromontagefirma in Süddeutschland, bei der er bis zu seiner Verrentung arbeitete.

Der 23-Jährige konnte kein Wort Deutsch, zog darum schnell aus der gemeinschaftlichen Werksunterkunft aus, wo nur türkisch gesprochen wurde. Nach einigen Montagetätigkeiten in verschiedenen Städten schloss er mit 35 Jahren eine Technikerausbildung ab. Er hatte attraktive Aufträge im Mittleren Osten, bis die Firma 1996 in Konkurs und er nach drei jähriger Arbeitslosigkeit mit 62 Jahren in Rente ging.

Nach seiner Verrentung hat Herr E. die gesamten Elektroarbeiten in einer neu gebauten Moschee durchgeführt, die er jetzt jeden Freitag aufsucht. Er macht gelegentlich Elektroreparaturen bei Freunden, geht mit seiner Frau spazieren, kauft ein und kocht. Ansonsten hat er keine Hobbys; er hatte bei einer 75-Stunden-Woche auch keine Zeit, sie zu entwickeln. Freunde im engeren Sinne hat er keine; ein Freund, der wie ein Bruder gewesen ist, ist gestorben; ansonsten lebt Herr E. eher zurückgezogen. Er fühlt sich in der Nachbarschaft freundlich angenommen und gehört dazu.

Das große ungelöste und wohl auch kaum lösbare Problem von Herrn E. ist die Frage nach der Lebensart im Alter: Er erzählt, dass er ursprünglich den Plan gehabt hat, nur zwei Jahre in Deutschland zu bleiben. Die Technikerausbildung hat er vorwiegend deshalb gemacht, um danach in der Türkei einen eigenen Betrieb gründen zu können. Seine Augen leuchten, wenn er erzählt, dass er große Lust hätte, dort nochmals eine Existenz aufzubauen und als Elektriker zu arbeiten. Jetzt steht in den nächsten Jahren die endgültige Entscheidung darüber an. Seine Frau und er können sich am ehesten ein kleines Dorf in der Nähe von Istanbul vorstellen; wobei sie wahrscheinlich nie mehr ausschließlich dort leben können. Am liebsten würde er sofort gehen, wenn da nicht die Kinder und Enkelkinder wären. Andererseits sind sie inzwischen auch in der Türkei Fremde.

Seine Frau tut seine Pläne als Träume ab. Für so etwas ist mein Mann viel zu angeschlagen, sagt sie. Er brauche Ruhe und Erholung. Nach einem lebensbedrohlichen Unfall ist Herr E. schwerbehindert, spricht von nächtlichen Alpträumen und körperlich begleiteten Unruhezuständen. Sein Körper ist kaputt, was man ihm allerdings nicht ansieht. Wenn er einmal pflegebedürftig wird, kann er sich ein Pflegeheim durchaus vorstellen. Dem widerspricht seine Frau allerdings heftig: Sie könnten sich das nicht leisten. Im Stillen hoffen sie beide auf eine Versorgung durch die Tochter.

Adressen

Evangelisch:

Männerarbeit der EKD
Hauptgeschäftsstelle:
Garde-du-Corps-Straße 7
34117 Kassel
Tel.: 0561-710182
Fax: 0561-710183
E-Mail: info@maennerarbeit-ekd.de
Homepage: <http://www.maenner-online.de/>

Hier finden sich auch die Einrichtungen der Männerarbeit in den evangelischen Landeskirchen (unter dem Stichwort „Adressen“):
<http://www.maenner-online.de/html/landesamtsadressen.html>

Freikirchlich

Evangelisch-freikirchliche Männerarbeit in Deutschland (EFMD)
(Männerarbeit im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden [Baptisten])
Geschäftsstelle
Postfach 19 11 21
14001 Berlin
Tel./Fax: (03221) 2365494
E-Mail: info@efmd.de
Homepage: www.efmd.de

Männerwerk der Süddeutschen Jährlichen Konferenz
c/o Bildungswerk der Evangelisch-methodistischen Kirche
Giebelstr. 16
70499 Stuttgart
Tel.: (0711) 8600694
Fax.: (0711) 8600699
E-Mail: info@emk-maenner.de
Homepage: www.emk-maenner.de

Katholisch

Gemeinschaft der Katholischen Männer Deutschlands (GKMD)
Kirchliche Arbeitsstelle für Männerseelsorge und Männerarbeit in den deutschen Diözesen e.V.
Neuenberger Straße 3-5
36041 Fulda
Tel.: (0661) 73463
Fax: (0661) 9012899
E-Mail: arbeitsstelle-maenner@t-online.de
Homepage: www.kath-maennerarbeit.de

Eine Liste aller Diözesanstellen für Männerseelsorge findet sich unter „Service / Diözesanstellen“:
<http://www.kath-maennerarbeit.de/index.php?id=19&type4>

