

## Vorbemerkungen (für die Leiter):

Bei den vorliegenden Texten zu einer Männer – Nachtwallfahrt von Gründonnerstag auf Karfreitag handelt es sich nicht um eine „klassische“ Kreuzwegandacht. Vielmehr habe ich versucht, die vom amerikanischen Franziskanerpater Richard Rohr entdeckten 5 Schlüsselerfahrungen von Männern auf dem Weg zu einem intensiven Mann-Sein mit biblischen Worten und dem Leben und Sterben Jesu in Beziehung zu setzen.

Die **5 grundlegenden Lehren** muss ein Mann durch Erfahrung lernen. Diese sind auch in anderen Kulturen und Religionen so oder ganz ähnlich zu finden. Sie lauten:

1. Das Leben ist schwer.
2. Du bist nicht so wichtig.
3. In deinem Leben geht es nicht um dich.
4. Du hast nicht die Kontrolle.
5. Du wirst sterben.

Für jede dieser Aussagen ist jeweils eine Station mit folgenden gleich bleibenden **Elementen** vorgesehen:

- Hinführung
- Biblische Lesung
- Deutung
- Gebet oder Stille
- Lied
- Aktion (Symbol legen aus Naturmaterial)
- Persönliche Frage für den Weg (evtl. auch zum Austausch in 2er-Gesprächen)

Geeignete **Lieder bzw. Liedrufe** sind z.B.:

- Alle meine Quellen entspringen in dir (GL 818; eventl. nur Kehrvors)
- Bleibet hier und wachet mit mir (GL 286)
- Schweige und höre (GL 433/2)
- Geh mit uns auf unserm Weg (God for You, 556)

Erfahrungsgemäß ist es von Vorteil, an jeder Station denselben Liedruf 2-3 mal zu singen, dann stimmen bald auch weniger sangesgewohnte Männer mit ein.

Die Titel der Stationen sowie die gemeinsamen Gebete finden Sie auf dem beigefügten **Textblatt**, das evtl. zusammen mit dem ausgewählten Lied für alle Teilnehmer kopiert werden sollte.

Gerne können Sie natürlich auch die Anzahl der Stationen Ihren Bedürfnissen anpassen bzw. andere Ihnen vertraute Gebete und Lieder auswählen.

## „Alles unter Kontrolle?!“ –

Spirituelle Männer-Nachtwanderung von Gründonnerstag auf Karfreitag  
24. März 2016

**Begrüßung**, kurze **Vorstellung der Leitung**, **Vorstellrunde** der teilnehmenden Männer (Name, Herkunftsort, Erfahrungen mit Nachtwallfahrt...)

**Organisatorische Hinweise** (als Gruppe zusammenbleiben, Schweigezeiten halten, grober Wegverlauf...)

**Liebe Männer,**

wir wissen uns bei dieser Nachtwallfahrt verbunden mit ganz vielen anderen Männern, die an mindestens 32 Orten in der Diözese heute auch unterwegs sind durch die Nacht in den Tag. Mit ihnen teilen wir unsere Fragen und Sorgen, aber auch unsere Hoffnung und unseren Glauben.

„Na, alles unter Kontrolle?“ werden wir manchmal gefragt und natürlich antworten wir mit: „Logo, alles klar!“

Wer nicht mehr „alles unter Kontrolle“ hat, gilt schnell als Schwächling, Versager oder sogar als gefährlich für die Allgemeinheit.

Heute, in dieser Nacht von Gründonnerstag auf Karfreitag, laden wir euch ein, mit Jesus und seinen Jüngern hinaus in die Nacht und in die Natur zu gehen. Auf dem Weg, beim Reden miteinander, beim Beten, Singen und nicht zuletzt beim Schweigen können wir ehrlich und offen über unser Leben und unseren Glauben nachdenken.

Und auf das Leben Jesu schauen. Welche Erfahrungen hat er gemacht in seinem Leben als Mann? Was gab ihm Kraft und Mut, seinen Weg zu gehen, den Weg durch die Nacht des Kreuzes und Todes? Und hinein ins Leben? Müssen wir Männer immer alles „unter Kontrolle haben“?

Begleiten werden uns auf dem Weg an 5 Stationen „**Schlüsselerfahrungen**“ **des Männerlebens**, die der amerikanische Franziskanerpater Richard Rohr so zusammengestellt hat. Er nennt sie „initiatorische Weisheiten“ (Initiation = Einführung, Unterweisung), die uns Männern helfen können, ganz kraftvoll und doch auch ganz sensibel unser Mann-Sein zu entdecken, es auf unsere

je eigene Art und Weise zu leben und mit den uns gesetzten Grenzen zurecht zu kommen.

Auch Jesus hat ja in seinem Leben als Mann Grenzen erfahren, hart einstecken, leiden und schließlich den Tod erfahren müssen. Wenn wir mit ihm gehen, ist das eine Herausforderung und eine Chance zugleich für unser eigenes Leben als Mann.

So lasst uns jetzt miteinander beten:

**Gemeinsames Gebet** (s. auch Textblatt):

„Gott, wir brechen jetzt auf, Männer, junge und alte; wir sind beieinander, kommen aus vielen ganz unterschiedlichen Lebenszusammenhängen heute Nacht hier zusammen. Wir bedenken unsere Nacht und deine Nacht, unsere Leiden und deine Leiden, unsere Ängste und deine Angst, unseren Weg und deinen Weg mit uns. Lass uns erfahren und erkennen, dass du auf deinem Weg der Liebe für alle Menschen geblieben bist, eben ein neuer Weg, der alle menschlichen Vorstellungen durchbricht und durchkreuzt. Lass uns in dieser Nacht auch erfahren und erkennen, dass das Alte, dass der Tod besiegt ist. Amen.“

*(aus: Männer auf dem Weg; Hrsg. von der Evangel. Kirche Hessen – Nassau, S.22)*

## 1. Station: „Das Leben ist hart“

### \* Hinführung

Die 5 Wahrheiten zum Männerleben, die Richard Rohr uns zumutet, klingen zunächst einmal sehr rau, unattraktiv und unbequem. Aber näher betrachtet, liegt in ihnen eine tiefe Weisheit, die das Leben eines Mannes reifen lassen, wenn er sie im Innersten versteht und annehmen kann.

Das erste Grundprinzip heißt: „**Das Leben ist hart!**“

Da werden vermutlich viele von euch zustimmen. Das Leben **i s t** hart. Wir müssen um vieles kämpfen und uns abmühen. Der berufliche Alltag ist bzw. war für viele von uns ein „hartes Brot“. Familiäre und gesellschaftliche Aufgaben fordern uns und verlangen ganzen Einsatz. Nicht immer geht es fair zu, aber hart ist es oft.

Doch so ist nun mal das Leben. Wir wollen uns ja auch nicht schnell mit etwas zufrieden geben, wir sind bereit, unseren Einsatz zu bringen, für uns und für andere das Beste draus zu machen. Das ist o.k. so.

Auch Jesus weiß und hat in seinem Leben als Mann erfahren, dass das Leben hart sein kann und nicht immer gerecht ist. Aber er ermutigt uns, das Leben mit seinen Lasten und Aufgaben anzunehmen und durch all das Schwere hindurchzuschauen und tief in unserer Seele Entlastung zu finden.

\* **Biblische Lesung** (Mt 11, 28 – 30)

*„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.“*

\* **Deutung**

Spirituelle Menschen aller Religionen beschreiben die Erfahrung Gottes als „Ruhe“, „Frieden“ und „Freude“. Wenn Religion keine tiefe Freude, keine innere Zufriedenheit vermittelt, dann ist sie ganz bestimmt nicht göttlich und schon gar nicht christlich!

Wenn du Gott suchst, wirst du Frieden finden in dir selbst. Das ist der einzige Ruheplatz, der es uns auch erlaubt, die Dunkelheit und das Harte unseres Lebens wahrzunehmen und zu ertragen.

\* **Stille**

\* **Liedruf:**

\* **Aktion**

Wir legen mit Naturmaterial (Steine, kleine Äste, Tannenzapfen...), das wir in der direkten Umgebung finden, alle zusammen auf dem Boden ein Symbol für „hart“, z.B.: Ausrufezeichen – Fragezeichen – Ausrufezeichen (wahlweise könnte statt unterschiedlicher Symbole auch an jeder Station ein Kreuz gelegt werden)

### \* Persönliche Fragen für den Weg

Wo erlebe ich z.Zt. die „Härte des Lebens“?

Welche Härten habe ich vielleicht schon überstanden?

(Zunächst sollte jeder in Stille eine kurze Wegstrecke darüber nachdenken. Wer möchte, kann sich dann einen Gesprächspartner suchen, um sich darüber auszutauschen.)

## 2. Station: „Du bist nicht so wichtig“

### \* Hinführung:

Jetzt wird's schon unbequemer! Wer möchte das schon gern hören: „Du bist nicht so wichtig“!? Und doch kann darin eine tiefe Weisheit liegen, die auch Jesus auf seinem Leidensweg viel Kraft gegeben hat.

Was könnte das für uns Männer bedeuten?

(nach jedem Gedanken eine kurze Stille zum Nachdenken lassen)

- Du bist nicht so wichtig.
- Du musst nicht immer die Führung übernehmen.
- Du musst dich nicht ständig darum sorgen, bei anderen gut dazustehen, dich zu profilieren.
- Du kannst auch einmal etwas jemand anderem überlassen.
- Du kannst dich jemand anvertrauen, der deinen Wert kennt, ohne dass du es beweisen musst.

### \* **Biblische Lesung** (Mt 6,1.5–8)

*„Hütet euch, eure Gerechtigkeit von den Menschen zur Schau zu stellen; sonst habt ihr keinen Lohn von eurem Vater im Himmel zu erwarten.*

*Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler. Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.“*

### \* **Deutung**

Jesus hält nichts von Prahlerei und von zur Schau gestellter Frömmigkeit. Er weiß, dass Gott auf die schaut, die sich selbst nicht so wichtig nehmen, sondern in Bescheidenheit und ohne großes Aufsehen ihre Aufgaben machen. Auch Jesus selber hat sich ja eher zurückgenommen, er wollte ja nicht haben, dass ihn seine Freunde und Anhänger zum König machen. Sein Weg war unscheinbar, demütig, voller Mühen und Leiden. Er konnte diesen Weg gehen, weil er zutiefst überzeugt war, von Gott unendlich geliebt zu sein.

Das ist der „Knackpunkt“: kann ich glauben und vertrauen, dass ich mich nicht selbst „machen“ muss, sondern von Gott schon längst vor all meinen Bemühungen angenommen und geliebt bin?

In diesem Vertrauen kann ein Mann erkennen und sagen: „Ich bin nicht so wichtig, doch unendlich geliebt!“

Beten wir miteinander so wie Jesus seinen Freunden geraten hat zu beten:

### \* **Gebet: Vater unser**

### \* **Lied**

### \* **Aktion**

Wir legen auf dem Boden als Symbol für diese Station z.B. einen durchgestrichenen Kreis.

### \* **Persönliche Fragen für den Weg**

Was löst der Satz „Du bist nicht so wichtig“ in mir aus?

Welche Widerstände spüre ich?

Welche „Verheißung“ liegt vielleicht auch darin?

### 3. Station: „In deinem Leben geht es nicht um dich“

#### \* **Hinführung**

Auch diese 3. Schlüsselerfahrung klingt wieder ziemlich radikal und schwer verdaulich: in meinem Leben soll es nicht um mich gehen? Um was denn dann? Richard Rohr erklärt das so:

*„Alle wahrhaft großen Menschen zeichnen sich aus durch etwas ,was ich als „radikale Demut“ bezeichnen würde. Sie sind zutiefst davon überzeugt, dass sie aus einer anderen Quelle schöpfen, dass sie ein Werkzeug sind. (...) Es ist, als ob jemand 1 Million Euro auf unser Konto eingezahlt hätte, die uns nun in aller Stille gehören. Aber wir sind uns immer bewusst, dass es sich dabei um ein Geschenk handelt. Das Geld gehört uns, wir können es verwenden, genießen und vermehren, aber wir können nicht sagen, wir hätten es verdient oder es stünde uns zu. Alle glauben, das Geld gehöre uns, und bewundern uns dafür, doch wir selbst wissen es besser und können uns nichts darauf einbilden. Wir leben einfach dankbar und zuversichtlich und versuchen, den Strom weiter fließen zu lassen, der durch uns hindurchfließt. Liebe kann nur mit Liebe erwidert werden.“*

*(Rohr, Richard; Adams Wiederkehr, S. 210)*

#### \* **Biblische Lesung** (Gal 2,20)

Ganz kurz und knapp formuliert das der Hl. Paulus, wenn er im Galaterbrief schreibt: *„Ich lebe, aber nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir.“*

#### \* **Deutung**

Wir gehören uns nicht selber, sondern sind Teil eines viel größeren Ganzen. Wenn wir diese Einsicht gewinnen können, dann dreht sich unser Leben nicht mehr um uns herum – aber in uns dreht sich alles um dieses größere, weitere, umfassende Leben! Nicht ich muss alles zur Vollkommenheit führen, ich muss nicht „Gott“ sein, sondern darf als „Werkzeug“ meinen Teil beitragen.

**\* Gem. Gebet: Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens**

(GL 19 / 4; s. Textblatt)

Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,  
dass ich liebe, wo man hasst;  
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;  
dass ich verbinde, wo Streit ist;  
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist:  
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;  
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;  
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass mich trachten,  
nicht dass ich getröstet werde,  
sondern dass ich tröste;  
nicht dass ich verstanden werde,  
sondern dass ich verstehe;  
nicht, dass ich geliebt werde,  
sondern dass ich liebe.  
Denn wer sich hingibt, der empfängt;  
wer sich selbst vergisst, der findet;  
wer verzeiht, dem wird verziehen;  
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.  
(aus Frankreich; 1913)

**\* Lied**

**\* Aktion**

Wir legen auf dem Boden als Symbol für unsere Christusverbindung ein P (Rho) und X (Ch), die griechischen Anfangsbuchstaben von „Christus“.

**\* Persönliche Fragen für den Weg**

Bewusst mal zurückstecken, freiwillig den Kürzeren ziehen...  
Kann ich das?  
Erlebe ich das bei anderen?



## 4. Station: „Du hast nicht die Kontrolle“

### \* **Hinführung**

In jeder Situation, was auch geschieht, soll ein Mann alles unter Kontrolle haben, bis ins kleinste Detail hinein will er alles selber managen und steuern. Und auf einer gewissen, praktischen Ebene ist das ja auch stimmig und sinnvoll: ein Ingenieur muss Berechnungen machen und unter Kontrolle haben, was geschieht, wenn verschiedene Kräfte auf einen Werkstoff einwirken. Ein Arzt muss wissen, was geschieht, wenn er einen chirurgischen Eingriff vornimmt und ein Lagerist muss die Kontrolle haben über die Tragfähigkeit der Regale. Logisch.

Aber wie sieht das auf der geistigen und geistlichen Ebene aus?

Vor allem in der zweiten Lebenshälfte geht es für uns Männer immer mehr darum, die „Kunst des Loslassens“ zu erlernen: einzusehen und einzugestehen, dass nicht wir es sind, die die letzte Kontrolle über das Leben haben, und dass es auch gut ist so!

### \* **Biblische Lesung** (Lk 12, 24 – 26)

*„Seht auf die Raben: Sie säen nicht und ernten nicht, sie haben keinen Speicher und keine Scheune; denn Gott ernährt sie. Wie viel mehr seid ihr wert als die Vögel! Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? Wenn ihr nicht einmal etwas so Geringes könnt, warum macht ihr euch dann Sorgen um all das übrige?“*

### \* **Deutung**

Solange wir uns klammern an unsere eigenen Pläne und Vorstellungen vom Leben, solange wir immer noch ständig auf der Jagd sind nach Erfolg, nach Anerkennung, Karriere, Macht, Geld oder Sex – solange sind wir abhängig und gebunden an uns selbst.

Dabei kann es so befreiend sein, wenn wir loslassen können:

- unsere überzogenen Erwartungen und unerfüllbaren Hoffnungen,
- unsere Trauer,
- unsere Schuld,
- unsere Verletzungen und
- unsere Rechthaberei.

### \* **Gemeinsames Gebet**

Du kennst mich, Herr, und du weißt, wie gern ich alles im Griff habe.  
Überraschungen sind mir nicht so recht; wenn möglich,  
mache ich mir meine Pläne und arbeite sie dann ab.  
Das gibt mir ein Gefühl der Sicherheit.  
Aber jeden Tag bricht wieder das Chaos in meine geregelte Welt ein.  
Die Menschen um mich herum sind zu lebendig für mein Kontrollbedürfnis.  
Lass mich verstehen, dass meine Planerei nur ein Geländer ist,  
eine kleine Stütze, die ich nicht zu ernst nehmen darf.  
Gib mir den Mut, zum richtigen Zeitpunkt alle Kontrolle zu verlieren!  
*(Modler, Peter; Für Wanderer und Krieger. Männergebete)*

### \* **Lied:**

### \* **Aktion**

Wir legen auf dem Boden ein Symbol für „Loslassen“, z.B. eine nach außen sich öffnende Spirale.

### \* **Persönliche Fragen für den Weg**

Was möchte ich gern oder was sollte ich loslassen?

Nehmen wir diese Fragen mit auf den Weg zur nächsten Station  
und gehen wir diesen Weg im Schweigen.

## 5. Station: „Du wirst sterben.“

### \* **Hinführung**

*„Die größte Überraschung aber ist die: obwohl jeder Mensch, der jemals auf Erden gelebt hat, gestorben ist, glauben wir aus irgendeinem Grund, wir müssten es nicht“,* heißt es in einer indischen Spruchweisheit.

Doch auch wenn wir es häufig verdrängen, so ist doch die Erkenntnis, dass ich sterben werde, die vielleicht wichtigste Einsicht, die wir in unserem Männerleben gewinnen müssen. „Du wirst sterben!“

Da hilft auch keine Lebensversicherung, kein Gesundheitscheck. Während wir mit allem Möglichen beschäftigt sind, läuft unsere Lebensuhr immer weiter ab. Wenn wir uns dieser Wahrheit nicht stellen, wenn wir den Tod verleugnen, werden wir schnell zum Getriebenen, der möglichst viel noch im Leben unterbringen muss.

Unser Leben sollte aber gerade nicht in der rastlosen Sorge um uns selber aufgehen. Dafür ist es zu wertvoll!

\* **Biblische Lesung** (Römerbrief 8, 38 f.)

*„Ich bin gewiss: weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch irgendeine andere Kreatur – nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes.“*

\* **Deutung**

Jawohl, wir werden sterben, aber gerade deswegen kommt es darauf an, bewusst und in umfassendem Sinn „wirklich“ zu leben: uns nicht von Sorgen und Ängsten auffressen zu lassen, sondern achtsam und mit allen Sinnen die Schönheit der Welt wahrzunehmen und zu lieben! Die Liebe ist die „Brücke zwischen den Welten“, zwischen Leben und Tod.

\* **Stille**

\* **Lied:**

\* **Aktion**

Wir legen auf dem Boden als Symbol für Sterben und Auferstehen ein Kreuz mit Naturmaterial, das wir in der Umgebung finden.

\* **Persönliche Fragen für den letzten Wegabschnitt**

Was löst das Wort „Sterben“ in mir aus?

„Bewusst leben“, die Schönheit der Welt achtsam wahrnehmen: wie / wo gelingt mir das?

## Abschluss / Segensbitte

Du Gott des Lebens, ich bitte dich für uns alle:

Stärke jeden Mann

in seinen Beziehungen, in seiner Arbeit und seinen Aufgaben;

gib jedem Mann Kraft, die eigenen Wege zu gehen

und Männerfreundschaften zu begründen und zu pflegen.

Schenke uns die Phantasie und Kreativität, Türen zu öffnen,

die bisher noch verschlossen sind.

Verhilf uns zu mehr Sinnlichkeit

und gib uns Zugang zu unseren Gefühlen.

Stelle jedem Mann einen Menschen zur Seite,

der in Liebe und Respekt die Wege mitgeht,

und gib uns bei dir Geborgenheit.

*(aus: Männer auf dem Weg; Hrsg. von der Evangel. Kirche Hessen – Nassau, S.24)*

Das gewähre uns der barmherzige Gott,

der Vater +

und der Sohn +

und der heilige Geist +

Amen.

Franz Snehotta

Referent in der Männerseelsorge