

- wenn wir in unseren Familien hilflos miterleben müssen, wie Beziehungen qualvoll scheitern
- wenn wir zu schwach oder zu ängstlich sind, um unsere Pläne und Ideen in die Tat umzusetzen
- wenn wir nicht mehr herausfinden aus Trauer, Schuld und Scham

Unterdrückte Wut und Frustration in solchen Situationen führen häufig auch zu **Spannungen im Körper**. Solche Gefühle dürfen sein. Wenn wir sie bewusst wahrnehmen und uns mit ihnen auseinandersetzen, können wir vermeiden, dass sie unnötig lange lähmen und quälen.

#### Körperübung:

Erinnere dich jetzt bewusst an eine Situation, in der du Wut, Zorn und Enttäuschung erfahren hast und nimm diese Gefühle wahr. Dann schüttle sie mit Händen und Füßen kräftig ab.

#### 4. Station: „Getrieben und gehalten“

##### Impuls zum Nachdenken:

Manchmal erleben wir Männer, dass uns etwas „umtreibt“ und nicht zur Ruhe kommen lässt. Das können berufliche Probleme sein, Beziehungskrisen, finanzielle Sorgen oder die Ungewissheit über die Zukunft der Kinder.

Getrieben oder getragen?

Wo erfahre ich im Alltag Momente der Ruhe, des Friedens mit mir und meiner Umgebung?

Welche Bedeutung haben partnerschaftliche und liebevolle Beziehungen zu anderen Menschen für mein Leben?

#### 5. Station: „Mutig und frei“

*„Ein Christenmensch ist ein freier Herr über alle Dinge und niemandem untertan. Ein Christenmensch ist ein dienstbarer Knecht aller Dinge und jedermann untertan.“ ( Martin Luther, 1520)*

##### Impuls zum Nachdenken:

Wie viele Sätze und Gedanken beginnen wir doch mit den Worten „ich muss...“? Kann ich mir auch mal „frei“nehmen von Dingen, die ich „muss“, meine Freiheit spüren – bei einem Spaziergang, einer Radtour, einem Besuch in einer Kirche? Bin ich so frei, mich selber liebevoll anzuschauen und anzunehmen, weil Gott mich längst schon befreit und berufen hat?

# Männer–Nachtwallfahrt 2017

## „Festgenagelt!? Gerecht gemacht!“



## Gemeinsames Gebet zu Beginn

„Gott, wir brechen jetzt auf, Männer, junge und alte.

Wir kommen aus ganz unterschiedlichen Lebensumständen, Orten und Konfessionen heute Nacht hier zusammen.

Gott, 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. Ev. Kirche Hessen – Nassau, S.22)

## Segensbitte

Gott, der du uns zur Freiheit der Christenmenschen berufen hast, wir bitten dich für uns alle:

Stärke jeden von uns an seinem Platz für die Aufgaben und Herausforderungen, die uns gestellt sind.

Ermutige uns zu Freundschaft und Nähe untereinander.

Verhilf uns zu mehr Stille und Achtsamkeit.

Lehre uns einen wohlwollenden Umgang mit unserem Körper, seinen Kräften und seinen Grenzen.

Lass uns unsere Sehnsucht spüren und ihr trauen.

Schenke uns Phantasie und Kreativität, Türen zu öffnen, die bisher noch verschlossen sind.

Gib jedem Mann den Mut, seinen je eigenen Weg zu gehen, aber stelle uns auch den einen oder anderen Menschen zur Seite, der in Liebe und Respekt unseren Weg mitgeht.

Bewahre in uns Glauben, Hoffnung und Liebe, damit sie uns Kraftquellen sind im Einsatz für eine bessere Welt.

Das gewähre uns der barmherzige und befreiende Gott,  
+ der Vater + und der Sohn + und der heilige Geist  
Amen.

## 1. Station: „Spannend und konfliktreich“

### Impuls zum Nachdenken:

Auch in unserem Leben spielen Erfahrungen und Erlebnisse aus Kindheit und Jugend eine wichtige Rolle:

In welche Zeit wurde ich hineingeboren? Welche gesellschaftlichen, politischen, sozialen Themen beschäftigten die Menschen damals?

Mit welchem Gottesbild bin ich groß geworden?

Und welche Fragen, Sorgen und Konflikte prägen unsere heutige Zeit?

Wie geht es mir mit diesen Spannungen der Gegenwart?

### *Gebet und Aktion (am Ende jeder Station)*

*Gott, wir tragen mit uns und bringen vor Dich alle Wunden und Verletzungen von uns Männern.*

*Wir erleiden sie in den nicht immer fairen Kämpfen des Lebens und wir fügen sie Dir, Deiner Schöpfung, unseren Mitmenschen und uns selbst zu.*

*Tröste uns durch deine Nähe, heile und befreie uns durch die Kraft deiner Liebe, die Grenzen und Tod überwindet! Amen*

## 2. Station: „Religiös verstimmt“

### Impuls zum Nachdenken:

Viele von uns kennen vermutlich auch solche „religiöse Verstimmungen“:

wenn ich kaum glauben kann, dass Gott wirklich mich und mein Leben sieht  
wenn ich Langeweile und Überdruß verspüre bei meinem religiösen Tun

wenn Dissonanzen mit kirchlichem „Bodenpersonal“ oder kirchlicher Lehre und Leere stören

Stellen wir uns diesen „religiösen Verstimmtheiten“, haben wir den Mut, ihnen auf den Grund zu gehen und mit Gott um Antworten auf unsere dahinter liegenden Fragen und Sehnsüchte zu „ringen“.

## 3. Station: „Begrenzt belastbar“

### Impuls zum Nachdenken:

Wut, Zorn und Enttäuschung kennen viele von uns Männern auch aus dem Alltagsleben:

- wenn wir im Beruf von anderen nicht beachtet und ernst genommen werden