KIRCHE IM NDR

Die Morgenandacht

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

14. bis 19. August 2023: "Fünf harte Wahrheiten - nicht nur für Männer"

Von Henning Ernst, Pastor im Männerforum der Evangelischen Kirche

"Das Leben ist hart", "In deinem Leben geht es nicht um dich", "Du hast nicht die Kontrolle", "Du bist nicht so wichtig" und "Du wirst sterben" - das sind die "fünf harten Wahrheiten" mit denen Henning Ernst die Männer in seiner Arbeit konfrontiert. Er ist überzeugt: Wer diese Wahrheiten annimmt, führt ein glücklicheres Leben.

Henning Ernst

Redaktion
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Kiel
Gartenstraße 20, 24103 Kiel
Tel. (0431) 55 77 96 10
www.ndr.de/kirche

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 14. August 2023
Mein Turntrainer sagte früher immer: No Pain, No Gain! Ohne Schmerz, keine Verbesserung. Um richtig gut zu werden, hätte ich beim Geräteturnen deutlich mehr einstecken und aushalten müssen. Erst dann irgendwann sieht der Salto mühelos aus. Doch es gibt genug Ereignisse, die nur Leid verursachen und einfach keinen Sinn machen. In meiner Arbeit sehe ich Männer, die mit Ihrem Schicksal hadern und sich fragen: Warum ausgerechnet ich? Was habe ich falsch gemacht? Warum muss mir das passieren?! Dieses Fragen ist wohl so alte wie die Menschheit. Ich erlebe Männer, die sehen auch in ihrer Krise Gottes Wirken. Andere lehnen diese Vorstellung entschieden ab. Seit Jahrtausenden wurden diese Warum-Fragen gestellt. Schon der biblische Hiob sollte die Ursache für sein Unglück erklären. Doch der weigert sich und sagt: "Ich trage keine Schuld." Das Leben ist hart! "Das Leben ist hart", ist eine der Lektionen, mit denen wir Männer konfrontieren in unserer Arbeit. Wir nennen diese Kernsätze die "Fünf harten Wahrheiten". Im Leben passieren Unglücke dir und mir. Du brauchst dich nicht zu verkriechen und dich oder andere zu beschuldigen. Wenn ich das Leben durch diese Brille betrachte, dann sehe ich auf einmal die alten Frauen, die durch Weltkrieg und Verluste hindurchgegangen sind; und sie stehen da zugewandt und freundlich. Sie sagen, ja, wir alle tragen unser Kreuz. Das Leben ist hart. In Wolfgang Borcherts "Draußen vor der Tür" heißt es, "Auch Gott steht draußen, und keiner macht ihm mehr eine Tür auf." Der Glaube an die göttliche Allmacht ist an der harten Realität zerbrochen. Und es erscheint ein mitleidender Gott an der Seite des Menschen. Wenn ich das wirklich begreife, dann lasse ich mich nicht mehr von den medialen Versprechungen zum Narren halten, die mir sagen, alles ist easy und cool, sonst läuft bei dir was falsch. Und ich muss nicht mehr Populisten nachplappern oder nachlaufen, im Glauben, für mich müsse sich alles zum Besten wenden. Unsere Gruppen-Arbeit initiiert oder öffnet die Männer für die Erfahrung: ich kann mich zeigen, wie ich bin, meine Trauer, meine Verletzungen und egal was ist, ich werde von den anderen Männern angenommen. Angenommen und damit irgendwie auch gesegnet; ähnlich dem biblischen Jakob, nach seinem Kampf mit dem Engel, hinkend und gesegnet.

Dienstag, 15. August 2023
In deinem Leben geht es nicht um Dich! Das ist eine der Leitlinien und Kernsätze, die wir in unserer Arbeit den Männern mitgeben. Viele der Workshop-Teilnehmer sind zuerst überrascht: "In meinem Leben geht es nicht um mich? Wieso, natürlich geht es um mich, um wen denn sonst?" Es gibt eine ganze Reihe von Männern, die glauben, alles drehe sich um sie. Früher dachten die Leute, alles dreht sich um die Erde. Doch so ist es nicht, wie ja Kopernikus zeigte. Diese Lektion, Es dreht sich nicht alles um dich, ist wie eine Kopernikanische Wende für das Ego. In unseren Workshops geht es genau darum, zu begreifen, dass wir in etwas Größeres hineingeboren sind. Ich stehe auf den Schultern meiner Eltern und Vorfahren, lebe in diesem Land mit seiner Geschichte und in einer atemberaubenden Welt. Das alles habe ich mir nicht erarbeitet. Mit der eigenen Herkunft und Geschichte ist jeder von uns beschenkt, beschenkt und beschädigt. Durch die eigenen Beschädigungen hindurch versuchen wir dann, die eigenen Gaben zu entdecken. Ich habe die Musik entdeckt: Unsere Welt ist voll von wunderbaren Songs und Bands. Die Beatles und andere Bands haben ihren Zauber erst gemeinsam geschaffen, nicht als Einzelne. In der Band geht es nicht um dich, es geht um einen gemeinsamen Ausdruck, um Musik. Für die einen ist es Musik, andere spüren dieses verbunden sein in der Natur. Im Wald erleben wir mit den Männern, wie es ist, wenn ich mich verbunden fühle, im Einklang bin, ein Teil des Ganzen werde mit dem, was mich umgibt.

Und das "Ich", das Ego, mit allem, was daran haftet, geht darin auf, wird ein Teil davon, wie Rainer Maria Rilke treffend beschreibt: Wie ist das klein, womit wir ringen, was mit uns ringt, wie ist das groß; ließen wir, ähnlicher den Dingen, uns so vom großen Sturm bezwingen, - wir würden weit und namenlos. Denn wer teilhaben kann an diesem "großen Sturm", an Natur, Musik, Tradition oder Religion, der steht auch entspannter und gelassener im Leben und muss nicht versuchen, immer im Mittelpunkt zu stehen. Jesus spricht bei Johannes über dieses Teilhaben am "großen Sturm", der uns verbindet und mitträgt: Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn ohne mich könnt ihr nichts tun.

Mittwoch, 16. August 2023

Wenn wir mit Männern in den Krisen der Lebensmitte arbeiten, dann geht es viel darum, wieder die Oberhand zu gewinnen, weil so viel in Frage steht. Eine der Lektionen, die die Männer dann bei uns im Männerforum lernen, ist: Es ist okay, dass du nicht die Kontrolle hast. Du hattest keine Kontrolle darüber, wo du geboren wurdest, und in welche Familie hinein, in welchem Land, in welcher Kultur oder politischen Situation. Deinen Namen hast du dir nicht ausgesucht. Du hast es nicht in der Hand, welche Menschen du triffst, und wie du die Liebe deines Lebens kennenlernst. Die wichtigen Dinge in deinem Leben kannst du nur wenig oder gar nicht beeinflussen. Die Kontrolle zu verlieren, macht Angst. Besonders diejenigen, die gelitten haben und verwundet wurden, haben ein großes Kontrollbedürfnis für ihre Sicherheit. Gerade bei Männern gibt es eine tiefe Sehnsucht nach Kontrolle, weil sie das Gefühl haben, am Drücker zu sein, gehöre zu ihrer Identität. "Ich fühle mich besonders männlich", höre ich in den Gesprächen, "wenn ich alles in der Hand behalte." Das ist eine alte Geschichte, die die Menschheit schon lange begleitet: Die Kontroll-Freaks von damals bauten in Babylon einen Turm, um genauso angesagt zu sein wie Gott. Die Kontroll-Freaks von heute versuchen durch Macht, Geld, Cyber-Mobbing, Kriege andere Menschen oder gleich ganze Länder unter ihre Kontrolle zu zwingen. Wer alles kontrollieren will aus der Angst, den Kontakt oder Einfluss auf andere Menschen zu verlieren, verliert den Kontakt. Denn unter Kontrolle entsteht keine Beziehung. Das macht einsam. "Das Ich", sagte Kafka, "ist das tragbare Gefängnis." Aber um diese wunderbare Welt und mein Gegenüber neu zu sehen, muss ich dieses kontrollbesessene Ego verlassen. Der Psychotherapeut Carl Rogers beschrieb das so: Menschen sind genauso wundervoll wie ein Sonnenuntergang, wenn ich sie sein lassen kann. Ja, vielleicht würdigen wir einen Sonnenuntergang gerade deshalb, weil wir ihn nicht kontrollieren können. Wenn ich einen Sonnenuntergang betrachte, so wie letzten Abend, höre ich mich nicht sagen: "Bitte das Orange in der rechten Ecke etwas gedämpfter und etwas mehr Violett am Horizont und ein bisschen mehr rosa in den Wolken." Das mache ich nicht. Ich versuche nicht, einen Sonnenuntergang zu kontrollieren. Ich betrachte ihn mit Ehrfurcht, so wie er sich entfaltet.

Donnerstag, 17. August 2023

Leider gibt es viele Menschen, die nicht wissen, dass sie wichtig sind, die das Gefühl nicht kennen, wichtig zu sein in den Augen der Eltern, der anderen. Dass Menschen diese Erfahrung in der Tiefe des eigenen Herzens nicht haben, das erlebe ich immer wieder in den Männergruppen und Workshops, die ich leite. Das Gefühl, von anderen nicht gesehen zu werden, ist ein wesentlicher Grund dafür, dass sich Männer im Besonderen oft so wichtigtun. Sie können nicht gelassen auf diese Erfahrung von Wertschätzung durch eine Vaterfigur zurückgreifen. Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen. Was wäre aus Jesus von Nazareth geworden, ohne diesen göttlichen Zuspruch?

Aber wer das nicht so oder ähnlich erlebt hat, versucht selbst, die eigene Wichtigkeit sichtbar zu machen. So kompensieren wir das, was wir nicht in uns tragen. Das ist auch gut so, aus der Not eine Tugend zu machen. Nur schießen einige Leute, oftmals Männer, über das Ziel hinaus und nehmen sich selbst dabei etwas zu wichtig. Margarete Stokowski beschreibt das sehr genau in einem ihrer Bücher: Auf einer Party erklärt ein Mann einer Frau den Inhalt eines guten Buches, bis der Mann begreift, es ist die Buch-Autorin selbst, die vor ihm steht. "Du bist nicht so wichtig", ist einer der Kernsätze und Lektionen, die wir mit den Männern unserer Workshops durcharbeiten. Und das ist eigentlich eine zentrale Bildungsaufgabe, denn wir leiden ja alle unter Menschen, die sich zu wichtig nehmen. Manchmal ist es auch befreiend, wenn wir über die Wichtigtuerei lachen können. Stan Laurel und Oliver Hardy haben in ihren Filmen eindrücklich vorgeführt, wie jemand, der von sich selbst völlig überzeugt ist, immer wieder grandios scheitert. Für eine verantwortliche Führung unserer Welt aber braucht es reife, verantwortungsvolle Menschen; keine, die weltabgewandt allein ihr privates Glück verfolgen, noch solche, die sich maßlos überschätzen. Wir alle brauchen Anerkennung von Anfang an, und Menschen suchen sie in Gemeinschaften, in Vereinen, Parteien, Chören und so weiter. Vielen gelingt es dort, gesehen zu werden, nicht immer aber füllt sich dadurch die Leere im eigenen Herzen, das sich sehnt nach dem Gefühl, ich bin gut genug! Unsere Gruppenarbeit mit Männern ist ein Versuch, dieses "ich bin es wert, ich bin gut genug!" wirklich körperlich einwirken zu lassen. Irgendwann sind die Männer nachgereift, und können selbst zu sich sagen: "Die anderen sehen mich. Ich gehöre dazu! Ich bin wichtig, aber auch nicht so wichtig!"

Freitag, 18. August 2023

Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe: Dieser Spruch aus den biblischen Weisheitsbüchern ist eine der Leitlinien, die wir in unserer Arbeit den Männern mitgeben. Es ist besser ein kreativer lustiger Lebenskünstler zu sein als ein erstarrter Held. Wir sagen: Mensch, werde dir über deine Endlichkeit klar, unterscheide das Wichtige vom nicht so Wichtigen, ergreife die guten Gelegenheiten. Oder wie Miriam Pressler sagt: "Wenn das Glück kommt, musst du ihm einen Stuhl hinstellen!" Denn, du wirst sterben! Wir sagen den Männern in den Workshops: "Verschiebe deine Träume nicht auf irgendwann. Ist es nicht so wie mit der Entscheidung für Kinder? Es war eigentlich nie der richtige Zeitpunkt dafür, aber wenn sie dann da sind und vor mir stehen, dann war dieser ganz ungünstige Zeitpunkt von damals, von hier aus betrachtet genau der richtige Moment! Also spar deinen Wein nicht auf für Morgen!" Denn, ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe. Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegensenden; des Lebens Ruf an uns wird niemals enden, schrieb Hermann Hesse. Die frühen Christen haben erkannt: Der Tod ist nicht das Ende, sondern ein neuer Anfang. Und diese Zuversicht auf diesen unbekannten Anfang muss ich gar nicht selbst aufbringen; ich leihe sie mir von den Alten, ich stelle mich in Ihre Reihe, vielleicht noch schwankend, aber ich kann mich anlehnen an die alten Bilder der Hoffnung. Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Viele verfallen aber in eine Art Sprachlosigkeit, wenn sie mit dem Tod konfrontiert sind. Deshalb ist es wichtig über die eigene Endlichkeit zu sprechen. Je älter ich werde, desto kostbarer werden mir die Freundschaften, der Sommer, alles wird wertvoller: Die guten Tage, an denen die Knie nicht wehtun. Ich begreife langsam meine Vergänglichkeit. Sören Kierkegaard sagte, die Angst des Menschen kommt daher, "dass er sich selbst nicht loswerden kann." "Lass los!", sagen wir den Männern, und wenn du loslässt, hast du wieder beide Hände frei. Dein Leben ist ein Geschenk wie der Sommer. Rede darüber, rede über das göttliche Große und Ganze, aus dem wir hervorgegangen sind und zu dem wir zurückkehren werden.

Nimm dir Lieder und Songs von Dylan oder Cohen, leih dir Worte der Bibel oder von Rilke: Wir alle fallen. Diese Hand da fällt. Und sieh dir andere an, es ist in allen. Und doch ist einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.

Samstag, 19. August 2023

Es ist die Begeisterung, die ansteckt. Ich glaube, es ist unsere eigene Begeisterung, die sich auf unsere Kinder am ehesten überträgt. Bei mir ist es die Liebe zur Musik, Musik, die groovt. Ich spiele Schlagzeug, und immerhin eins unserer drei Kinder begeistert sich auch fürs Trommeln. Meine Begeisterung fürs Schlagzeug hat sich übertragen, ohne dass ich auf unseren mittleren Jungen anders oder besonders eingewirkt hätte. Das ging einfach von selbst. Die anderen beiden hatten kein Interesse daran und jetzt noch weniger, wo "der Krach", wie meine Tochter sagt, bei uns fast täglich zu hören ist. Ich frage mich, was bleibt von mir bei den Kindern hängen, welche Geschichten, welche Ansichten und Sichtweisen, jetzt, wo sie bald nach und nach das Haus verlassen … War ich zu dominant oder habe ich zu oft "Macht, was ihr wollt" gesagt? War genug erkennbar, was mich ausmacht? Es gibt bestimmt genug Stoff, woran andere Anstoß nehmen, worüber die Kinder lachen können und worüber sie Geschichten erzählen werden. Und das sind nicht unbedingt die Sachen, die gut liefen. Wie gebe ich meinen Kindern wichtige Dinge mit auf ihren Weg? Oft habe ich früher auf Krampf versucht, meine Anliegen bei den Kindern durchzusetzen, nach dem Motto: "Ich bin doch der Vater". Doch Erziehung gelingt durch Beziehung. Allein meine Rolle als Vater reicht nicht, um zu überzeugen, wenn nicht eine wärmende Beziehung dahintersteht. Den Widerstand der Kinder zu brechen, hilft genau so wenig wie alles einfach so laufen zu lassen. In beiden Fällen fühlen sich Kinder nicht ernst genommen. Doch es gibt einen dritten Weg, Kinder ernst zu nehmen, ohne den eigenen Plan aufzugeben: Wenn ich will, dass mein Kind Salat isst, das Kind aber keinen Salat essen will, dann biete ich vielleicht einen Burger an mit einem Salatblatt dazwischen. Im Marketing heißt das Packaging, also die Art der Verpackung ändern. Egal, ob Kinder oder Kunde, sie spüren: die sehen mich. Eine schöne Form, sein Anliegen zu verpacken, also des Packagings, hat mein Cousin gefunden: Um das Klavier-Üben seiner Kinder voranzubringen, hat er selbst angefangen Klavier zu lernen. Jetzt sagt er nur noch: Ich habe heute schon geübt.