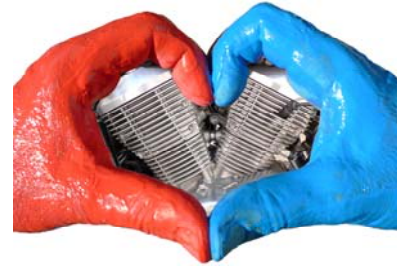


# Lebensrhythmen

spirituelle Übungswege

Männertag der Diözese Rottenburg-Stuttgart  
von 22.-23. Oktober 2011 in Untermarchtal



„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ diese Worte sangen 120 Männer am Beginn des Männertags zu einer Melodie mit schwungvollem Rhythmus, wobei sie sich frei tanzend durch den Saal bewegten, um den weiten Raum zu erleben. Wilfried Vogelmann, der Leiter des Männertags, ermöglichte es den Männern, durch eine kleine Sequenz von Körperwahrnehmungen schrittweise mit sich selbst und miteinander in Kontakt zu kommen, um aus der Taktung des Lebens heraus in den eigenen Rhythmus zu finden.



„Wer setzt dir dein Programm? Wer hilft dir, dass du trauern lernst, du dich nicht von dir entfernst?“ Diese Fragen aus dem Lied „zum Meer“ von Herbert Grönemeyer bezeichnete Pierre Stutz in seinem anschließenden Impulsvortrag als „zentrale Lebensfragen“. Eine Antwort auf diese Fragen zu finden sei für ein gelingendes Mannsein wichtig. „Es geht darum, vom Rhythmus des Lebens getragen zu werden, statt sich leben zu lassen“. Stutz ermutigte die Männer, mitten in den Herausforderungen des Alltags immer wieder Distanz zu schaffen, „sich umzudrehen, auf eine andere Ebene zu gehen und sich zu erinnern, dass wir alle mehr sind als unsere Fragen, unsere Gedanken und unsere Leistung“. Und er verwies auf den Theologen Johann Baptist Metz, der „Unterbrechung“ als die

kürzeste Definition von Religion versteht. Unterbrechung, um sich der Frage zu widmen: „Wo nehme ich meine Kraft her, aus welcher Quelle schöpfe ich?“ So erfordert ein spirituelles Leben für Stutz Genauigkeit, Geduld, Durchhaltevermögen, Disziplin und Teamgeist – alles „Qualitäten, die Männer sehr schätzen“. Als Beispiel für solche leidenschaftliche und hingebungsvolle Präzision nannte Stutz den Regisseur Ingmar Bergmann, der sagte: „Das Entscheidende in einem Film ist der innerste Lebensfunke, der durchbricht oder nicht.“ Gerade deswegen sei für ihn das Kino auch zu einem zentralen Ort spiritueller Begegnung geworden, da in den guten Filmen immer Auseinandersetzungen mit grundlegenden Lebensthemen inszeniert werden. Dabei lud Stutz die Männer ein, öfter ins Kino zu gehen und durchaus einen Film auch zweimal anzuschauen, um ihn tiefer zu verstehen. Jeden Tag sollte man sich eine

lange Weile gönnen, eine Zeit der Langsamkeit und Wahrnehmung, damit „du dich nicht von dir entfernst“.

In neun angeleiteten Arbeitsgruppen konnten die Männer zumeist ganz praktisch verschiedenste Formen erkunden, den eigenen Lebensrhythmus zu spüren und ihm zu folgen, ob im Gang in die Natur, in der ruhigen Konzentration einer Schwertübung, in einer Bewegungssequenz aus dem Hatha-Yoga, in bioenergetisch geprägter Körperarbeit, im gemeinsamen Gesang oder im Rhythmus der Trommeln. Auch die Gesprächsworkshops waren sehr gesucht, da die Männer es sehr schätzen, einmal im geschützten Raum ganz offen über sich erzählen zu können und dabei aufmerksame Zuhörer zu finden, die ebenfalls ihr Leben mit ihnen teilen.

Ein tiefgehender Genuss war der Entertainer, Sänger und Pianist Tobias Bücklein aus Konstanz, der am Samstagabend mit seinen „Halb-weisheiten“ zumeist Lieder aus eigener Feder vortrug, Lieder über die Beziehung von Mann und Frau, über Erwartungen, Ansprüche und Abschiede. Texte und Melodien, die vielen aus der Seele gesprochen haben.



Pfarrer Thomas Krieg, Leiter der Beratungsstelle Ruf und Rat in Stuttgart, feierte mit den Männern zum Abschluss die Messe. Er begann mit den Männern, indem er sie einlud, sich sitzend und atmend zu spüren und so ganz bei sich anzukommen. In den biblischen Texten wurde erfahrbar, dass Gott der/die „Du“ ist, der/die unsere Füße auf weiten Raum stellt. Die Lesung erinnerte an die Befreiung des Volkes Gottes aus der Sklaverei und regte an, dieses Ereignis im Jahresrhythmus zu feiern, damit die Befreiung zum beständigen Rhythmus des Lebens werde. Das Evangelium wies auf das wichtigste Gebot hin: Weil Gott dich befreit, wirst du deinen Gott lieben und du wirst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Die Zuwendung zu sich selbst ist die Wendung nach innen, um Gott in der eigenen Seele und im eigenen Atemrhythmus zu finden, um von dort sich widerständig der Welt und ihren Herausforderungen zuzuwenden.

Das Mahl der Messe setzte sich auf andere Weise fort im gemeinsamen Mittagessen im Bildungshaus St. Georg in Untermarchtal, in dem der Männertag seit 66 Jahren bestens aufgehoben und verköstigt wird. Der nächste Männertag der Diözese Rottenburg-Stuttgart findet statt am 20./21. Oktober 2012.

