



Mann+Christ

MÄNNER BRAUCHEN FREUNDE!

IN DIESER AUSGABE:

Männer brauchen Freunde!	1
Männerfreundschaften	1
Interview zum Thema	4
Rustikales Bergwochenende	5
Bericht aus Bayern	6
Bericht aus Berlin-Brandenburg	7
Materialservice	8
Andacht	9
Dialogecke	10
Freizeiten und Seminare 2004	11

Rainer Rumpel

Das G.R.P. Institut für Rationelle Psychologie in München (<http://www.web-world-center.de>) hat im Jahr 2000 eine Studie durchgeführt, in der mehr als 3000 Männer nach ihren Freundschaften befragt wurden. 1/3 aller Männer gaben an, dass Sie keinen wirklichen Freund hätten. Nur 14 Prozent der Befragten hatten einen festen Freund, auf den man sich hundertprozentig verlassen kann.

Viele Männer gestalten ihre Beziehungen zu anderen Männern konkurrenzbetont, so dass sie sich nicht trauen, sich gegenüber anderen Männern wirklich zu öffnen. Männerbeziehungen bleiben dann oberflächlich, bestenfalls kumpelhaft. Warum eigentlich? Warum können sich viele Männer Offenheit und Ehrlichkeit nicht leisten? Warum sind viele Männer im Beruf Profi und in der Beziehungsgestaltung Amateur?

Es gibt zwei Begründungslinien, die es sich lohnt, zu verfolgen.

1. Die männliche Veranlagung

Typ V: „Was soll ich mir als Mann lange Gedanken um dieses Thema machen? Der Mann ist halt so! Ein Jäger braucht die Einsamkeit!“

Das ist eine Möglichkeit, mit diesem The-

ma umzugehen. Der Mann - ein Spielball seiner Gene und Hormone. Diese Theorie ist allerdings nicht ganz sattelfest, denn statistisch gesehen gibt es auch etliche kommunikative Männer, die etliche Freunde haben.

Lasst uns dennoch auf Typ V eingehen: Ja, die Verteilung der Geschlechtshormone hat tatsächlich Einfluss auf unsere

Neigungen und unser Verhalten. Beim Mann dominiert das Hormon Testosteron: Testosteron ist nach Ansicht der Naturwissenschaftler für eine ganze Reihe von männlichen Verhaltensweisen - und damit auch für deren Folgen - verantwortlich: Bekannt ist, dass Testosteron Aggressivität und Ehrgeiz beflügelt. Also keine guten Karten für die Männer, was soziale Kompetenz betrifft.

2. Die männliche Sozialisation

Typ S: „Hört auf mit diesem Beziehungsgelaber! Mir ist von Kindesbeinen an klar gemacht worden, dass Jungen nicht weinen, dass Männer die Bestimmer sind, dass sie auf Erfolg programmiert sind. Freundschaften sind was für Frauen! So etwas kann ich mir nicht leisten...“

► Fortsetzung auf Seite 2



MÄNNERFREUNDSCHAFTEN

Wolfram Langer

Ist es nicht so, dass unter den Männern allmählich ein Hunger erwacht nach Gemeinschaft, nach Verbundenheit und gegenseitiger Anerkennung?

Wie kann es zu Veränderungen unter

Männern kommen, wenn die Mehrheit aller Männer keine nahe Beziehung zu einem anderen Mann, einem Freund haben?

► Fortsetzung auf Seite 3



MÄNNER BRAUCHEN FREUNDE (FORTSETZUNG)

Typ S repräsentiert natürlich ein Extrem, eine Form der Sozialisation, welche heutzutage nicht mehr oft so praktiziert wird. Das andere Extrem, die verweiblichte Variante, genießt heutzutage mehr Akzeptanz. Aber wie ist es nun richtig?

Männliche Sozialisation muss auf die männliche Veranlagung eingehen, hat aber dabei immer den individuellen Typ zu berücksichtigen - je nach Hormonspiegel. Nicht jeder Junge hat das Bedürfnis nach regelmäßigen Raufereien mit seinem Vater, und nicht jedes Mädchen hat Interesse daran, von der Mutter das Häkeln zu lernen.

Lasst uns lieber über Sozialisation als solche nachdenken! Sozialisation bezeichnet den Prozess, wie ein Mensch in die ihn umgebende Gesellschaft hineinwächst. Eine positive Sozialisation trägt dazu bei, dass der Mensch zu einer sozial handlungsfähigen Persönlichkeit wird.

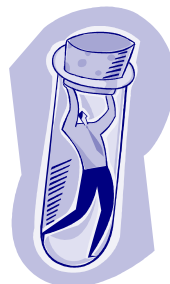
In unserer heutigen Gesellschaft - speziell im Berufsleben - ist der Jagdinstinkt keine besonders nützliche Waffe mehr, ebenso wenig die Einsamkeit des Jägers.

Angesichts der Komplexität der Herausforderungen unserer Zeit werden immer häufiger teamfähige, sozial kompetente Menschen benötigt. Die Arbeitsplätze, wo man mit Muskelkraft sein Geld verdienen kann, werden immer weniger.

Es liegt also auf der Hand, dass man mit der Erziehung zu kommunikativen, sozialen Persönlichkeiten bei seinen Kindern kaum Fehler machen kann, egal ob Junge oder Mädchen.

Kommen wir aber zurück zu Typ S. Kann man ihm helfen? Womöglich ist Typ S noch mit Typ V einer Meinung?! Viele Männer sind stur. Denen kann man erst helfen, wenn Sie richtig in Not sind. Viele sind aber vom Typ S light, d.h. sie beenden ihre Sozialisationsanalyse mit Fragen wie „Sind Freundschaften nur etwas für Frauen? Kann ich mir leisten, darauf zu verzichten?“

Ein guter Bekannter von mir hat als Rentner über sich und seine Frau resigniert festgestellt: „Wir haben so gelebt, dass wir jetzt fast keine Freunde mehr haben!“



Sozialisation

Ist das mit den Freunden wirklich so wichtig? Der Weisheitstext von oben ne-

gativ ausgedrückt besagt: Wem ein guter Freund fehlt, dem fehlt ein starker Schutz. Wem ein guter Freund fehlt, dem fehlt ein hohes Gut. Wem ein guter Freund fehlt, dem fehlt ein Trost im Leben.

Jesus sagt in Johannes 15 zu seinen Jüngern: *Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch gebiete. Ich sage hinfort nicht, dass ihr Knechte seid; denn ein Knecht weiß nicht, was sein Herr tut.*

Euch aber habe ich gesagt, dass ihr Freunde seid; denn alles, was ich von meinem Vater gehört habe, habe ich euch kundgetan.

Wir Christen haben ein großes Vorrecht: Wir dürfen den Sohn Gottes zum Freund haben! Diese Freundschaft wird aber oft erst spürbar in der Begegnung mit dem Bruder. Michael Schwarz schrieb in Mann+Christ Nr. 43: *Wir müssen endlich Brüder werden. Ich setze fort: **Brüder, lasst uns Freunde werden!*** ◀

P.S. Wer Bruderschaft und Freundschaft aufbauen oder vertiefen will, hat auf unseren Freizeiten dazu reichlich Gelegenheit. Sie sind auch in dieser Ausgabe auf Seite 11 zu finden.

*Freunde muss man
finden!*

*Finden tut man nur,
wenn man sucht.*



Freunde muss man also finden! Finden tut man nur, wenn man sucht. Suchen heißt, die Begegnung mit anderen Menschen zu suchen und dabei bereit sein, sich selbst zu öffnen.

Denn wer Gott fürchtet, der bekommt solchen Freund. Denn wer Gott fürchtet, der wird auch gute Freundschaft halten.

Sie finden uns auch im
Internet!
www.maennerarbeit-efg.de

MÄNNERFREUNDSCHAFTEN (FORTSETZUNG)

Können wir eine Erneuerung unseres Denkens, eine geistliche Erneuerung nur dann erreichen, wenn wir Männer in gute freundschaftliche, brüderliche Beziehung zueinander kommen? Hier ist ein eindeutiges "Ja" meine Antwort.

Wenn es um Beziehungen geht, tiefe Beziehungen wohl gemerkt, stochern wir Männer häufig im Nebel herum. Wir haben Angst davor, uns zu sehr auf einen Menschen einzulassen, weil wir dadurch verletzt werden. Meistens sind uns solche Ängste nicht einmal bewusst. Das ist der Grund, warum unsere Unterhaltungen nur an der Oberfläche

bleiben, während wir selbst davon überzeugt

sind, dass sie Bedeutung und Tiefgang hätten. Es gibt viele Männer, die – oberflächlich betrachtet – zu den Erfolgreichen gehören, aber in puncto Beziehungen bankrott sind.

Eng verbunden mit der Angst des Mannes, zu weiblich zu sein, ist die Angst, sich mit anderen Männern freundschaftlich zu verbinden. Die Angst vor der Nähe zu anderen Männern wird als Homophobie bezeichnet. Ein Mann hat Angst davor, sich einem anderen Mann gefühlsmäßig zu sehr zu nähern, denn dann könnte der andere daraus schließen, er sei feminin, verweiblicht oder sogar homosexuell. Dies ist in unserem Kulturkreis leider sehr ausgeprägt. In anderen Kulturen, z.B. in Indien, nehmen sich Männer bei der Hand, wenn sie einander etwas Wichtiges zu sagen haben - bei uns kaum vorstellbar.

Im Allgemeinen gilt: je sicherer sich ein Mann in seinem eigenen Geschlecht fühlt, desto offener kann er sein, mit anderen in Beziehung zu treten. Der Mann, der sich seiner Männlichkeit sicher ist, kann einem anderen den Arm um die Schultern legen oder ihm gegenüber mit Worten seine Zuneigung ausdrücken.

Ein Freund ist einer, der dich gern hat, obwohl er dich kennt.

Solche Freunde sind selten. Vielmehr sind wir von Bekannten umgeben. Ein Bekannter ist einer, der mich **ein bisschen** kennt. Mit einem Bekannten macht man gemeinsam etwas, z.B. im Beruf, beim Sport oder sonst in der Freizeit. Da-

bei lernt man sich aber nicht unbedingt richtig kennen.

Neben den vielen Eigenschaften eines richtigen Freundes sollen hier vier herausragende Kennzeichen des guten Freundes näher betrachtet werden.

Ein Freund ist verlässlich

Nicht die oberflächlichen Kontakte, sondern verbindliche Freundschaft baut auf. Es geht um Qualität und nicht um Quantität. Du brauchst nicht viele, aber einige wenige, auf die du dich verlassen kannst und die sich auf dich verlassen können.

Loyalität und Zuverlässigkeit sind Zeichen einer solchen echten Freundschaft.

Die Bibel spricht von einem unzuverlässigen Freund in Sprüche 25,19 und sagt: "Wer sich in der Not auf einen unzuverlässigen Freund verlässt, ist wie einer, der mit einem brüchigen Zahn kaut oder mit einem lahmen Fuß laufen will." Auf solche Zähne und Füße können wir gerne verzichten – oder?

Ein Freund vergibt

Jeder von uns braucht Vergebung, weil jeder von uns Mist macht. Wer selber Vergebung erlebt hat, dem fällt es leichter, anderen zu vergeben. Wenn du wissen willst, wer dein Freund ist, mach einen

Fehler und schau, wie er reagiert. Wenn es ein Freund ist, wird er dir vergeben – ist er nachtragend, weißt du, was du von ihm zu halten hast. Ein echter Freund unterstreicht nicht deine Schwächen, sondern fördert deine

Stärken. Daher darfst du deinem Freund auch deine Schwächen und wunden Punkte zeigen.

Ein Freund ist vertrauenswürdig

Kannst du ein Geheimnis für dich behalten? Kann man dir vertrauliche Informationen geben und du bist "wasserdicht"? Ich zitiere nochmals die Bibel, die in dem Buch der Weisheiten des Königs Salomo, Kap 16, 28 festhält: "Ein hinterlistiger Mensch sät Zank und Streit, und ein Lästertmaul bringt Freunde auseinander." Ohne Vertrauen auf Verschwiegenheit gibt es keine Sicherheit – ohne Sicherheit gibt es keine Freundschaft. Kannst du dich fallen lassen bei deinem Freund?

► Fortsetzung auf Seite 12

Homophobie



Die Angst, sich mit anderen Männern freundschaftlich zu verbinden

Das Interview

Zum Thema Freundschaften

Klaus-Dieter Leder, 55, ist verheiratet, hat drei Kinder und fünf Enkelkinder.

Leder lebt in den Niederlanden und leitet seit 17 Jahren mit seiner Frau Petra das Freizeit- und Seelsorgeheim Kloster Storkershorst.

M+C *Du bist schon seit langer Zeit in der Männerarbeit aktiv. Für wie wichtig hältst Du aufgrund Deiner Erfahrung das Thema Männerfreundschaften?*

Um diese Frage zu beantworten, muss ich kurz erklären, wie ich mich selbst und andere Männer erlebe. Die Beziehungsfähigkeit von Männern ist oft gestört durch die Angst vor der Aufdeckung der wirklichen Identität. Frühzeitig werden Männer in ein Rollenspiel geführt. "Ein Junge weint nicht, ein Indianer kennt keinen Schmerz". Im Beruf hängt viel davon ab, wie er sich präsentiert. Er muss stark, clever, beherrscht, durchblickend sein, er darf keine Schwäche zeigen. Er wird oft von der Angst begleitet, da könne einer kommen, der es besser kann. Auf den Männerfreizeiten erleben wir es immer wieder, wie befreiend es für die Männer (Brüder) ist, über ihre Ängste, Sorgen usw. zu sprechen und im Austausch mit anderen Männern zu erleben: ich bin nicht allein, andere haben die selben Probleme, die selben Interessen, die selben Heimlichkeiten! Daran wird mir deutlich, welch großes Bedürfnis auch die "coolsten Typen" nach Austausch haben und dass ein Mangel an Freundschaft besteht.

M+C *Kann man „Freunde finden“ lernen? Wenn ja, wie?*

Krampfhaftes Bemühen, einen Freund zu suchen, finde ich verkehrt, denn ein Freund ist ein echtes Geschenk (und darum nicht so leicht zu finden). Ich kann aber lernen, mich vor anderen zu öffnen, meine Maske abzulegen, mich verletzlich zu machen.

M+C *Was ist unverzichtbar für eine gute Freundschaft?*

Buch-Tipp

Howard + William Hendricks

Man(n) braucht Freunde. Persönlich wachsen durch lebendige Beziehungen.
Brunnen 1998

Kein Buch über „übliche“ Freundschaften, sondern ein Buch für Männer, die einen Mentor suchen oder als Mentor dienen wollen.

Männer haben eher einen "Kumpel". Zu einer Freundschaft gehört Ehrlichkeit und Offenheit in allen Bereichen, Annahme, Vertrauen, Zuverlässigkeit, Verschwiegenheit, aber eben auch Zeit, viel Zeit. Wie alle Freundschaften muss auch eine Männerfreundschaft gepflegt werden.

M+C *Was ist Gift für eine Freundschaft?*

Was für jede Beziehung Gift ist: Neid, Eifersüchteleien, Unehrllichkeit, Arroganz, Angst sich zu öffnen.

M+C *Manche Männer sagen: „Meine Frau ist mein Freund“ und haken das Thema ab. Was hältst Du davon? Was verbirgt sich hinter dieser Aussage Deiner Meinung nach?*

Dieser Satz weist auf eine gute Beziehung zwischen Mann und Frau hin. Zu einer guten Ehe gehört auch Freundschaft (sich aufeinander verlassen können.) Dann würde ich aber doch fragen, ob es nicht auch wert ist, über eine Männerfreundschaft nachzudenken; sie weder abzulehnen noch lächerlich zu machen. Ein guter Freund ersetzt nicht die Partnerin, aber gerade weil Mann und Frau so unterschiedlich sind, kann es eine große Hilfe sein, jemanden zu haben, mit dem ich auch über männliche Probleme reden kann, in die eine Frau - auch die "beste Ehefrau von allen" - sich nicht hineinversetzen kann.

M+C *Wenn ich einen Freund habe, brauche ich dann noch einen Seelsorger?*

Mit einem Freund kann ich meine Schwächen, mein Versagen, meine Schuld vor Gott bringen. Es gibt aber Dinge, wo auch ein Freund an seine Grenze kommt und emotional zu dicht dran ist. Darum kann eine Beratung oder ein Gespräch mit einem Seelsorger nicht immer durch einen Freund (oder auch Ehefrau) ersetzt werden. ◀

Auch die „coolsten Typen“ haben ein großes Bedürfnis nach Austausch und einen Mangel an Freundschaft.



Rustikales Bergwochenende

im Kleinwalsertal



vom 12.09. bis 14.09.2003

Es war ein Wagnis, das gesamte Heu-berghaus (im Kleinwalsertal) in diesem Jahr für unser Bergwochenende anzumieten. Die Jahre davor waren wir zwischen 18 und 51 Teilnehmer. Aber unser HERR hat uns überrascht. Wozu ER steht, da gibt er auch SEINEN Segen dazu. Bis Ende Juni/ Anfang Juli waren bereits alle Betten (78) ausgebucht. Durch persönlich bedingte Absagen einzelner Teilnehmer reduzierte sich die Teilnehmerzahl dann noch auf **73 Teilnehmer**.

Trotz der Enge, die wir in den Essens- und Aufenthaltsräumen „ertragen“ mussten, war die Stimmung sehr harmonisch. Unser Küchenteam war wieder „Spitze“ und hat die Männer zu Begeisterungstürmen hingerissen.

Das Thema für diese Bergfreizeit war:

„Wann ist man(n) ein Mann“.

Unser Referent, Albert Huchler (Vineyard-Gemeinde, Friedrichshafen) legte uns folgende Punkte zum Nachdenken vor:

- Leidenschaftlich leben (mit und für Gott)
- Spannungen (wie gehe ich mit Spannungen um?)
- Gott begegnen (am Beispiel Hiobs)

Albert versprach am Anfang dieses Wochenendes, dass jeder, der es möchte, nach diesem Wochenende „fliegen“ wird. Und das konnten dann einige Männer auch.

Wir haben gelernt, uns neu auf eine Leidenschaft für Gott einzulassen, wir haben gesehen, dass Gott in alle Spannungen, die wir erleben, hineinspricht und dabei ist, und wir durften am Beispiel Hiobs erleben, dass wir Gott nicht nur vom Hörensagen kennen müssen, sondern IHN per-



sönlich „sehen“ und begegnen können. Wir danken unserem HERRN auch für SEINE Bewahrung während der Ausflüge (Bergtouren) in den Bergen und freuen uns auf das Wiedersehen in 2004.

Wolfram Langer

*Wir haben gesehen,
dass Gott in alle
Spannungen, die wir
erleben, hineinspricht
und dabei ist.*

Berichte aus der Männerarbeit - Vereinigung Bayern

*Erreichen wir Männer,
erreichen wir Familien.
Erreichen wir
Familien, stärken wir
unsere Gemeinden und
somit das Reich unseres
HERRN.*



Personalien: Die Mitstreiter an meiner Seite haben abgenommen. Klaus H. hat sich aus persönlichen Gründen von der Männerarbeit zurückgezogen. Er bleibt aber weiterhin der Arbeit für das Reich Gottes verbunden.

Gruppen: Gerne würde ich mehr Informationen über die Männergruppen in unserer Vereinigung erhalten. Auf meine eMail-Umfrage an bayerische Gemeinden im Winter habe ich keine Reaktion erhalten. Meine Bitte an andere Männergruppen in Bayern: bitte schreibt mir (uns), wie ihr eure Treffen gestaltet, was bei euch abläuft (wie Themen, Ablauf etc.).

Freizeiten: Im Jahr 2003 fanden in Bayern zwei Männer-Freizeiten statt. Vom 29.05. bis 01.06. 2003 trafen sich 90 Männer im Haus der Familie, Schönstatt/Waltenhofen bei Kempten. Für diese Freizeit zeichnet zwar das Agape-Gemeindewerk (MHM) Aichach verantwortlich, Referent war Michael Winkler, es waren auch einige Männer aus Baptistengemeinden (Ingelheim/Rhein, Wiesbaden, Pfaffenhofen/Ilm und Augsburg) als Teilnehmer dabei. Ich gehörte zum Leitungskreis dieser Freizeit.

Vom 12.09. bis 14.09.2003 trafen sich 73 Männer im Kleinwalsertal zum rustikalen Bergwochenende - siehe ausführlicher Bericht. An diesem Bergwochenende waren Männer aus den Baptistengemeinden Memmingen (sehr zahlreich), Ulm/Neu-Ulm, Forchheim, Augsburg und sogar drei Männer aus Verden (Norddeutschland) dabei.

Dieses Jahr finden diese Freizeiten wieder statt, einmal vom 20.Mai bis 23.Mai 2004 im Familienerholungs- und Tagungszentrum Sulzbürg/Oberpfalz (Referent wird sein: Rudi Pinke); und natürlich wieder im Kleinwalsertal vom 17.09. bis 19.09.03. In den Bergen wird der Referent Prof. Dr. Rainer Rumpel (Vorsitzender der Männerarbeit unseres Bundes) sein.

Männerarbeit „allgemein“: Während der Vereinigungskonferenz (Bayern) in Bobingen bei Augsburg war der Info-Stand der Männerarbeit aufgebaut. Wir hätten uns eine etwas lebhaftere Resonanz bei den Besuchern der Konferenz gewünscht. Vom 17. bis 19. Okt. 2003 fand in Augsburg ein Basis-Seminar für Mitarbeiter der Männerarbeit und Interessierte statt. Referent war Rainer Rumpel. Leider war, trotz rechtzeitiger und ausreichender Information an die bayerischen Gemeinden die Beteiligung gering. Dieses Seminar haben 6 Teilnehmer absolviert, 3 Männer aus anderen Gemeinden, 1 Bruder aus Memmingen (Baptisten) und zwei Brüder aus Augsburg.

Entwicklung der Männerarbeit in den letzten Jahren :

Jahrbuch 2000	17 Gruppen	164 Besucher
Jahrbuch 2002	13 Gruppen	133 Besucher
Jahrbuch 2003	16 Gruppen	175 Besucher

Liebe Schwestern und Brüder, Männerarbeit dient dazu, Männer stark werden zu lassen am inneren Menschen. Erreichen wir Männer, erreichen wir Familien. Erreichen wir Familien, stärken wir unsere Gemeinden und somit das Reich unseres HERRN. Fördert diese Idee durch Gebet, Spenden oder eigene Initiative. Vielen Dank!

Wolfram Langer
86482 Aystetten
Tel. (08 21) 433646
E-Mail: langner.family@t-online.de

Berichte aus der Männerarbeit - Vereinigung Berlin-Brandenburg



Personalien: Ich bin nun seit vier Jahren für die Männerarbeit in unserer Vereinigung verantwortlich gewesen und freue mich, in Siegfried Rupsch (EFG Luckenwalde) einen engagierten Mitstreiter zu haben. Diese Unterstützung ist für mich insbesondere deshalb wertvoll, weil ich mich so mehr auf die überregionale Arbeit konzentrieren kann. Ich habe Siegfried gebeten, ab April 2004 die Aufgabe des Vereinigungsbeauftragten wahrzunehmen. Er hat seine Bereitschaft signalisiert. Ich bin nun sein Stellvertreter.

Gruppen: Die Anzahl der Teilnehmer in den Männergruppen der Gemeinden ist in den letzten Jahren mit 75 Männern ungefähr konstant geblieben. Guter Kontakt bestand im letzten Jahr zu den Männergruppen in Berlin-Kreuzberg, Berlin-Tempelhof, Guben und Luckenwalde. Brüder aus Kreuzberg habe ich im Herbst 2003 auf der Männerfreizeit in Stokershorst wieder getroffen.

Männertag Berlin-Brandenburg: Der 1. Männertag hat das bisherige "Männerforum", eine übergemeindliche, generationsübergreifende Männerveranstaltung außerhalb der Gemeindegrundstücke abgelöst. Er fand in der Gemeinde Luckenwalde statt und wurde gemeinsam mit der Männerchorvereinigung veranstaltet. Das ist etwas Außergewöhnliches und doch so nahe liegend! Wir haben uns sehr gefreut, dass fast 90 Männer zum Thema „MANN UND STAAT – Der Christ als Staatsbürger“ zusammengekommen sind. Mit Zuversicht gehen wir nun den **2. Männertag am 5. Juni 2004 in Oranienburg** an. Anmeldungen bitte an Siegfried Rupsch (Tel. 03371612177)

oder an Pastor Bernhard Kühl:
b-kuehl@onlinehome.de.

Angebot: Ihr erwägt, eine Männergruppe in Eurer Gemeinde zu beginnen oder wünscht Euch neue Impulse für die bestehende Arbeit? Dann könnt Ihr Siegfried Rupsch oder mich gerne ansprechen und einladen.

Weitere Infos zur Männerarbeit in Berlin-Brandenburg findet ihr unter www.maennerarbeit-efg.de.

Dr. Rainer Rumpel
14055 Berlin
E-mail: rumpel@maennerarbeit-efg.de
Tel. 06913303095817

Siegfried Rupsch
14947 Woltersdorf
Tel. 03371612177



*Ein Männertag
gemeinsam mit der
Männerchorvereinigung*

Materialservice



Planungsblatt für Gruppenabend Vortrag

I. Thema <i>In der Ruhe liegt die Kraft</i>					
II. Ziele <i>Die Hörer entdecken Ruhe als Kraftquelle.</i>					
III. Umfeld / Voraussetzungen					
a. Zielgruppe	<i>Männer mit christlichem Hintergrund (nicht zwingend)</i>				
b. Zeit	<i>Ca. 40 Minuten , danach Gespräche an den Tischen</i>				
c. Beteiligte	<i>Redner, Leiter der Veranstaltung</i>				
d. Material / Medien	<i>Tageslichtprojektor</i>				
IV. Quellen / Literatur <i>Die Bibel,</i> <i>http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/burnout.htm</i>					
V. Geplanter Ablauf					
	Phase	Inhalt	Methode(n)	Medien, Hilfsmittel	Zeit in Minuten
1.	Einstieg	- Was macht müde Männer munter? Milch! - Was müde macht ... (Arbeit, Gemeinde, Beziehungen, Gott)	Austausch mit dem Plenum		5
2.	Erarbeitung	- Biblisches Beispiel: Elia (1.Könige 19:1-9) - Burnout: Symptome, Ursachen	Vortrag	Digitale Folien/ Beamer (Symptome)	15
3.	Vertiefung	- Burnout: Therapie - Beispiel Elia (1. Könige 19: 10-21)	Vortrag		10
4.	Transfer	- Was UNS munter macht: Die Quelle des Lebens	Betrachtung verschiedener Bibelstellen	Bild: 	10
5.	Zuspitzung	- Wo bin ICH müde, ausgebrannt, erschöpft? - Was bietet Christus MIR an?	Vortrag		5

Auszüge aus einer Andacht von Pastor Detlef Fleischhammel (Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Rüsselsheim)

Auch Männer brauchen einen Freund

Nach der Invasion der sowjetischen Truppen in der damaligen CSSR im Jahr 1968 wurde ein Tscheche gefragt: "Sind die Sowjets eure Brüder oder eure Freunde?" Er antwortete: "Sie sind unsere Brüder, denn Freunde kann man sich aussuchen."

In der Tat - Freunde kann man sich aussuchen. Die Frage ist nur, warum gerade wir Männer das verhältnismäßig wenig tun, jedenfalls viel weniger als Frauen. Ich möchte sechs Gründe nennen, weshalb wir Männer uns da schwerer tun als Frauen.

1. Wenn wir jung sind, investieren wir soviel Zeit und Kraft in Beruf und Familie, dass wir kaum dazu kommen, uns um eine Freundschaft zu bemühen; und wenn wir älter sind, fällt es uns schwerer, einen Freund zu finden.
2. Am meisten Kontakt haben wir mit den Kollegen am Arbeitsplatz, aber aus Kollegen werden eher selten echte Freunde.
3. Männer haben oft Angst davor, jemand zu nah an sich heran zu lassen.
4. Viele Männer haben Angst vor Enttäuschungen durch Freunde.
5. Da Männer meist mehr zielorientiert als personenorientiert, sind sie weniger als Frauen bereit, sich um Freundschaften zu bemühen bzw. sie zu pflegen.
6. Im Gegensatz zu Frauen müssen viele Männer erst lernen, in einem Gespräch als solchem bereits einen Wert zu sehen, auch, wenn darin z.B. kein Problem gelöst worden ist.

Was sagt die Bibel über Freundschaft?

1) Die Notwendigkeit der Freundschaft

- a) **Freundschaften sind etwas Kostbares**, 5. Ms. 13, 7/ Spr. 18, 24
- b) **Selbst Gott hatte einen Freund**, 2. Chr. 20, 7/ Jes. 41, 8/ Jak. 2, 23
- c) **Auch der Herr Jesus hatte Freunde**, Lk. 12, 4

2) Das Wesen der Freundschaft

- a) **Freundschaft ist tiefe Kommunikation**, 2. Ms. 33, 11
- b) **Freunde teilen ihr Leid**, Ri. 11, 37
- c) **Freunde teilen ihre Freude**, Lk. 15, 6. 29/ Joh. 3, 29
- d) **Freunde helfen einander**, Lk. 11, 5/ Joh. 15, 13/ Apg. 27, 6
- e) **Freundschaft erfordert Treue**, Hiob 6, 14
- f) **Wahre Freundschaft erweist sich in der Not**, 2. Sam. 15, 30 - 37/ K. 16 - 17/ Hiob 2, 11/ Spr. 17, 17
- g) **Freundschaft bedeutet auch gegenseitige Korrektur**, Spr. 27, 6 (nicht Elberfelder Bibel)

3) Die Gefahren der Freundschaft

- a) **Freundschaft kann belastend sein, wenn Freunde in ungeschickter Weise helfen wollen** (Buch Hiob)
- b) **Freundschaft macht verletzlich**, Ps. 55, 13 - 15
- c) **Freunde können enttäuschen**, Jer. 20, 10/ Klag. 1, 2/ Ob. 1, 7/ Lk. 21, 16

Tipps

Wie findet man einen Freund?

- Man kann sich um jemanden bemühen, aber man kann es nicht erzwingen
- Freundschaften entstehen meist von selbst - man muss nur offen dafür sein
- Wenn man sich eine Freundschaft wünscht: beten. Ich habe selbst erlebt, wie Gott solche Gebete erhört hat!

Freundschaften müssen - wie alle zwischenmenschlichen Beziehungen - gepflegt werden

- Anteilnahme am Ergehen des Freundes (Anrufe!)
- kleine Dienste tun
- kleine Geschenke
- gemeinsame Unternehmungen
- Fürbitte

Vorsicht bei Freundschaften zwischen Ehepartnern

- gewisse Distanz zur Frau des Freundes wahren

Dialog- ecke

Leserbriefe sind herzlich
willkommen!
mc@maennerarbeit-efg.de

*Haben uns die Frauen
etwa schon überholt?*

Hier werden Dialoge oder Leserbriefe veröffentlicht, die sich auf die Druckversion oder die Onlineversion beziehen.

Skepsis

Hallo Herr Dr. Rumpel, ich bin mehr oder weniger zufällig auf Ihrer Web Site gelangt, und ich muss schon sagen, dass ich von manchen Ihrer Schriften doch sehr überrascht, um nicht zu sagen schockiert, war. Von einigen Passagen fühlte ich mich gar peinlich berührt. Was genau muss man sich zum Beispiel unter „Reise zur Männlichkeit“ vorstellen? Insgesamt hinterlässt das Ganze von einem außen stehenden (nicht religiösen, heterosexuellen) Standpunkt aus betrachtet einen recht zwielichtigen Eindruck. Außerdem quält mich die Frage, ob wir Männer in unserer Gesellschaft wirklich so viel Zuwendung bedürfen. Sind Sie denn nun dagegen, dass Frauen den Männern gleichberechtigt sein wollen oder was? In diesem Zusammenhang frage ich mich auch, wie Sie zur Evolution respektive zur Schöpfung stehen, ob Sie daraus eine legitime Vormachtstellung des männlichen Geschlechts ableiten und wie Ihre religiösen Ansichten mit Ihrem Werdegang als Naturwissenschaftler vereinbar sind. Überhaupt kam ich mir beim Studium Ihrer Artikel wie in eine andere Zeit, ja sogar in eine andere Welt, katapultiert vor. Das ganze wirkt so surreal. Ich kann nicht glauben, dass so viele Männer so ernsthafte Identitätsprobleme haben und dann auch noch Hilfe (oder Ausflüchte?) bei Gott suchen. Ich möchte Sie oder Ihre Glaubensbrüder keineswegs beleidigen. Es ist mir nur unerklärlich, wie gerade Sie als Wissenschaftler einen derartigen Standpunkt vertreten können. Ich kann ganz und gar nicht Ihre Beobachtungen teilen, dass wir Männer in dieser Gesellschaft so gebeutelt seien. Und selbst wenn. Wie kann mir Gott aus dieser misslichen Lage helfen? Nur durch einen starken Glauben? Dann kann ich aber auch an andere tolle Sachen glauben. Ich brauche keine übernatürlichen Gestalten, um mich als Mann in dieser Gesellschaft zu recht zu finden. Der rege Zuspruch zu Ihrer Strömung kündigt für mich nur eine neue Tendenz der Schwäche und der Weinerlichkeit an. Können wir das denn nicht selbst in die Hand nehmen? Brauchen wir diesen „Gott“? Haben uns die Frauen etwa schon überholt?

Stefan, am 5.2.2004

Danke für die Skepsis!

Lieber Stefan, ich freue mich über Ihren Beitrag, weil es zeigt, dass da jemand ist, der sich ernsthaft mit unseren Anliegen auseinandersetzt. Ach ja, die „Reise zur Männlichkeit“ (Wochenendseminar im September). Das Thema weckt Interesse und Emotionen, oft auch Vorurteile. Werden da Männer auf den Geschlechterkampf eingeschworen? Werden sie trommelnd und brüllend durch den Wald tanzen? Nun, ich will nicht alles verraten, aber Sie können beruhigt sein: Es geht um uns weder um trommelnde Waldschrate noch um einen Stoßtrupp zur Bekämpfung der weiblichen Emanzipation. Eine Männerbewegung, die sich darüber definiert, dass sie gegen Frauen bzw. die Frauenbewegung ist, wäre alsbald zum Scheitern verurteilt. Unsere Männerbewegung hat das Ziel, Männer emotional und spirituell stark zu machen, so dass der Mann sich nicht über Macht und Gewalt definieren muss. Mir ist Geschlechtergerechtigkeit sehr wichtig, und das heißt: differenziert darauf schauen, wo Frauen benachteiligt werden oder Männer den Kürzeren ziehen. Und hier fehlt ein Gegenüber zur emanzipatorischen Bewegung. Mit Gegenüber meine ich nicht Konkurrenz oder Opposition, sondern Ergänzung. Ein Beispiel: Seit etlichen Jahren zeichnet sich ab, dass Männer (insbesondere gering Qualifizierte) die Verlierer auf dem Arbeitsmarkt werden, und diese Tendenz verstärkt sich. Auch ihre Frage nach der aus der Schöpfung abgeleiteten Vormachtstellung des Mannes ist sehr interessant. Meine Antwort lautet: Aus der biblischen Schöpfungsgeschichte lässt sich diese nicht ableiten! Wie viel Zuwendung brauchen Männer? Ganz einfach: Genau so viel, wie Frauen es benötigen. Klar, der „normale Mann“ macht nicht diesen Eindruck, er ist fest und stark, braucht keine Krücken im Leben. Aber meine Erfahrung zeigt seit Jahren, dass das oft Fassade ist! Gott, der sich in Jesus Christus den Menschen offenbart hat, ist der Schöpfer allen Lebens (wie man auch im Einzelnen den Zeitstrahl interpretieren mag) und hat ein Herz voller Liebe für alle Menschen! Es wäre schade, wenn Sie dieses Angebot seiner Zuwendung ausschlagen würden.

► Fortsetzung auf Seite 12

Freizeiten und Seminare 2004

Haus der Stille, Friedrichroda

Männerfreizeit

09. – 13. Juni

Leitung: **Karsten Schmidtke**, Ernst Winkler

Thema:

WANN IST EIN MANN EIN MANN?

MÄNNERBILDER IN DER BIBEL

Kosten: ca. EUR 125,-

Anmeldungen:

Haus der Stille

Bahnhofstr. 70

99894 Friedrichroda

Tel. (0 36 23) 30 30 33

Fax (0 36 23) 30 30 34

Seminar für Gemeindegemeinschaft, Elstal

Wochenendseminar für Männer

3. – 5. September

Leitung: **Prof. Dr. Rainer Rumpel**

Thema:

REISE ZUR MÄNNLICHKEIT

Kosten: EUR 116,- im DZ, EUR 132,- im EZ. Anmeldungen:

Bildungszentrum Elstal - Gästebüro

Eduard-Scheve-Allee 5

14641 Wustermark

Tel. (033234) 74-732, Fax 74-735

E-Mail: Gaestebetreuung@baptisten.org

Heuberghaus, Kleinwalsertal

Rustikales Bergwochenende

17. - 19. September

Leitung: **Prof. Dr. Rainer Rumpel**, Wolfram Langer

Thema:

MACHT UND VOLLMACHT

Kosten: EUR 50,00 bis 55,00

Anmeldungen:

Wolfram Langer

Steinrieselweg 2 ½

86482 Aystetten

Tel. (08 21) 433646

E-Mail: langer.family@t-online.de

Stokershorst, Holland

Männerfreizeit

27. Oktober – 1. November

Leitung: **Rainer Platzek**, Klaus-Dieter Leder

Thema:

LEBEN IM HEILIGEN GEIST

Kosten: ca. EUR 185,-

Anmeldungen:

Klaus-Dieter Leder

Stokershorst 1

6034 RG Nederweert-Eind

NIEDERLANDE

Tel. (00 31-4 95) 64 14 87

E-Mail: info@stokershorst.com

Tannenhof, Mölln

Männerfreizeit

17. – 21. November

Leitung: **Prof. Dr. Rainer Rumpel**, Ernst Schäfer

Thema:

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Kosten: EUR 160,-

Anmeldungen:

Ernst Schäfer

Mecklenburger Str. 29

23879 Mölln

Tel. (0 45 42) 8 32 83

E-Mail: Schaefer-Moelln@t-online.de



Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Termin: _____

Name, Vorname: _____

Straße / Nr.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

Sie finden uns auch im
Internet!
www.maennerarbeit-efg.de

Leserbriefe sind herzlich
willkommen!
mc@maennerarbeit-efg.de



**Stark werden
durch Christus**

IMPRESSUM

Mann+Christ

Zeitschrift der Männerarbeit
im Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland

Redaktionsleitung: R. Rumpel (Berlin)

Tel./Fax: 069 13303095817
E-Mail: mc@maennerarbeit-efg.de

Druck: KNOTH-Design, Kassel

Druck und Porto verursachen pro Heft ca.
1,50 € an Kosten. Für eine entsprechende
Spende wären wir sehr dankbar.

Bankverbindung: Männerarbeit im BEFG,
Spar- und Kreditbank Ev.-Freik.
Gemeinden, Bad Homburg eG
Konto-Nr. 861 600 (BLZ 500 921 00)

MÄNNERFREUNDSCHAFTEN (Fortsetzung von Seite 3)

Ein Freund geht ehrlich mit dir um

Ein Freund ist jemand, der dir sagt, was du nicht hören willst, aber hören musst, und er sagt es dir, weil er dich liebt. Er sagt es nicht, um dich fertig zu machen oder weil er der ewig Nörgelnde ist, sondern als Helfer. Freunde legen offen die Fakten auf den Tisch, auch die Unbequemmen.

Wir haben doch alle schwarze Flecken. Wer darf dir die Dinge ehrlich sagen, die dir gesagt werden müssen? Ein Freund soll das tun. Es geht dich etwas an, wie es deinem Freund geht: du bist deines Bruders, deines Freundes Hüter!

Das Beispiel Jesu

Jesu war ein liebevoller Freund und Fürsorger. In seiner Beziehung zu den Jüngern war und ist Jesu Vorbild. Die Freundschaften Jesu beinhalten sowohl die Dimension des aktiven Handelns als auch die Dimension der vertrauten Nähe. Jesu sagt, dass Freundschaft sich darin beweist, ob man einem anderen Menschen alles über sich gesagt hat (Joh 15,15 – hier steht u.a.: „vielmehr nenne ich euch Freunde; denn ich habe euch alles mitgeteilt, was ich von meinem Vater gehört habe“). Jesu gab seinen Jüngern auch eine Lektion in Demut und aktiver Nähe, er wusch seinen Jüngern die

Füße und rief dazu auf, diesem Beispiel zu folgen.

Brecht auf, ihr Männer, aus eurer Angst und Enttäuschung, eurer Wut und eurem Frust! Werdet wieder Männer, wie Gott sie sich gedacht hat, stark und zart, männlich und weiblich, väterlich und mütterlich, erfüllt von Freude und Freundschaften. Brecht auf und werdet ehrlich vor euch selbst, vor eurem Freund und vor Gott!

Willst du eines Mannes Freund sein – weil er dich braucht und du ihn und ihr beide Jesus Christus braucht?

Bete um einen Freund, wenn du selbst einer sein willst!!

Es kann auch sein, dass man keinen Freund findet. Doch es gibt einen Freund, JESUS, der immer da ist und der der beste Freund ist. Diesen Freund können wir alle haben. Die Frage, die sich stellt: darf dieser Freund mein Leben bestimmen?

Jesu Christus ist der absolute Freund.

Er ist immer da, da er auch in dir lebt.

Auf ihn und sein Wort ist Verlass.

Ihm kannst du vertrauen,
und er vertraut dir.

Beginne die erste und wichtigste Freundschaft und setze sie fort in der solidarischen Gemeinschaft derer, die um die Liebe Jesu Christi wissen und bei denen, die du zu Jesu bringen kannst.

Brich auf... sei ein Mann nach dem Herzen Gottes. ◀

(Fortsetzung von Seite 10)

Weiterhin: Die Männerarbeit im Bund Ev.-Freik. Gemeinden ist in keiner Weise daran interessiert, bei Männern Schwächlichkeit, Weinerlichkeit und Selbstmitleid zu fördern. Ganz im Gegenteil! Wir wollen starke, selbstbewusste Männer, die beziehungsfähig und fair sind. Aber wir glauben, dass letzten Endes erst in der Beziehung zu Gott der Mensch ganz Mensch, der Mann ganz Mann ist und seiner Bestimmung gemäß leben kann.

Ihr Rainer Rumpel.

Männer für ÄGÄIS-Segeltörn gesucht.

Wir haben das aktive Arbeitsleben hinter uns, Freude an Wind und Weite und guten Gesprächen unter Gleichgesinnten, vermischt mit ein bisschen Abenteuer oder mehr, in Gottes schöner Natur!

Infos: Tel. 07531/31427 oder martin.jenett@t-online.de

Die Männerarbeit im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden möchte dazu beitragen, dass Männer auf ihrem Weg mit Jesus Christus Ermutigung und Hilfe bekommen.

Das Hauptziel ist, „stark zu werden durch den Heiligen Geist am inneren Menschen, und dass Christus durch den Glauben in unseren Herzen wohne und wir in der Liebe eingewurzelt und gegründet sind.“ (nach Epheser 3, 16-17)

Vorsitzender des Leitungskreises der Bundesmännerarbeit ist **Prof. Dr. Rainer Rumpel**, Berlin.

Klaus-Dieter Leder, Leiter des Freizeitentrums in Stokershorst, ist 2. Vorsitzender. Für die jeweiligen Vereinigungen unseres Bundes gibt es Männerbeauftragte, die sich um die regionale Förderung der Männerarbeit bemühen.

Die Evangelisch-Freikirchliche Männerarbeit sieht sich nicht nur in die Bundesgemeinschaft ihrer Kirche, sondern in die weltweite Gemeinde Jesu Christi eingebunden. Deshalb ist sie sowohl für internationale als auch interkonfessionelle Kontakte offen.