

**Vortrag bei der 'Sprenkel AG Männerarbeit' des Sprengels Ostfriesland – Ems in
Rechtsweg am 28.4.2016 – gehalten von Dietmar Vogt (Personzentrierte Seelsorge im ZfS)**

"Und ob ich schon wanderte ... (Psalm 23) - sich von seiner Sehnsucht finden lassen"

Das ist Ihr Thema heute, und am liebsten möchten Sie vor diesem Hintergrund Antworten auf folgenden Fragen haben:

1. Was macht meine Seele krank? Wonach sehnt sie sich?
2. Wie komme ich aus dem Kreisen um ein Problem raus zu ressourcenorientierten Lösungsstrategien?
3. Wie begegnen mir Männer im Gegensatz / im Unterschied zu Frauen?
4. Wie gehen Männer mit dem Scheitern oder Zerbrechen von Wünschen um?
5. Leiden wir, unsere Gesellschaft, darunter, dass die multimediale Welt uns suggeriert, wir würden ständig etwas verpassen?

Sehr vielschichtig ist das, dachte ich bei der Vorbereitung und ich habe versucht, Ihr Thema und Ihre Fragen miteinander in Verbindung zu bringen. Dabei habe ich Ihre Unterthemen: Seele, Sehnsucht und Sinn, Männer, Frauen und die Frage nach Hilfen für die Probleme unserer Zeit mit Ihrem Oberthema Psalm 23 und der Wanderung durchs Leben verknüpft. So ist dieser Vortrag entstanden. Ich habe ihn genannt:

Die Sehnsucht und die Seele oder: Was uns voranbringt im Leben

Das, was ich sage, möchte unter 4 Überschriften fassen:

- 1. Das Leben und die Sehnsucht**
- 2. Das Leben und die Seele**
- 3. Das Leben – ein Meer von Möglichkeiten**
- 4. Das Leben – versuch's doch einfach so!**

Man könnte, die Überschriften meines Vortrags auch **Dirk, Ernst, Jan und Carl** nennen, denn diese Menschen, denen ich persönlich oder gedanklich begegnete, stehen für das, was ich unter den jeweiligen Überschriften sagen möchte. Die Namen der Personen sind bis auf einen anonymisiert.

1. Das Leben und die Sehnsucht

Personzentrierte Seelsorge, für die ich im Zentrum für Seelsorge in Hannover zuständig bin, orientiert sich an mehreren Grundkonstanten. Eine davon ist die Überzeugung, dass die persönliche Begegnung, das 'In-Kontakt-kommen' mit unseren Gefühlen, sowie das Mitschwingen mit unseren Gefühlen uns Menschen dabei hilft, uns zu entwickeln.

Wenn Sie nun heute fragen: Wonach sehnt sich eigentlich die Seele und Ihr Oberthema heute nennen: „sich von seiner Sehnsucht finden lassen“, dann ist die hier thematisierte Sehnsucht zunächst einmal ein Gefühl, das zu unserem Menschsein gehört. Versucht man es zu definieren, stellt man fest, das Gefühl der Sehnsucht ist ein Gefühl, das nach vorne strebt und dabei eine Veränderung in den Blick nimmt, denn wer sich nach etwas sehnt – das kennen Sie alle - will meistens auch, dass das wahr wird, wonach man sich sehnt.

Sie brauchen in Gedanken nur, Ihre Freunde und Bekannten einmal durchzugehen und sich fragen, ob es nicht auch da oft Sehnsüchte waren, die deren Leben ab und an grundlegend verändert haben. Da wechseln Menschen, die ihre Sehnsucht wiederentdeckt haben, z.B. ihr Lebensumfeld, sie verändern ihren beruflichen Alltag, finden einen neuen Partner oder verändern ihre Liebesbeziehung. Andere haben es geschafft, ihre Work-Life-Balance positiv zu verändern oder sie haben in ihrem Leben einfach andere Schwerpunkte gesetzt als vorher. Wieder andere entdecken plötzlich ihre Kreativität oder leben ihren Glauben. Noch andere verändern sich aufgrund einer einmal gespürten Sehnsucht eher innerlich und lassen andere Menschen mehr als sonst das Eigene spüren. Ganz oft ist das Fühlen von Sehnsucht, die erste Ursache für alle solche und andere Veränderungen.

Aber wohin will die Sehnsucht eigentlich mit uns? Das wird am besten deutlich, wenn man auf die Menschen schaut, die bei ihrem Weg durchs Leben dem Gefühl der Sehnsucht nicht gefolgt sind, vielleicht weil sie generell Angst vor Veränderungen haben oder weil sie sich fürchten, von anderen beschämt oder ausgelacht zu werden, wenn sie mit einer Veränderung Ernst machen würden. Solche Menschen können resignieren und damit beginnen, ihre Sehnsucht nach Leben, Liebe oder Veränderung tief in sich einzugraben oder gar zu ertränken. Dann fühlen sie die Sehnsucht nicht mehr und sie glauben, besser funktionieren zu können. Je nach Persönlichkeitsstruktur können solche Menschen sich auch daran gewöhnen, die eigene Sehnsucht nach Liebe z.B. nicht mehr auf sich zu beziehen, sondern sie suchen und finden die Erfüllung ihrer Sehnsüchte nur noch in Filmen, im Fernsehen, bei Computerspielen oder in Romanen und wieder andere sagen: „Lass mich erst mal im Ruhestand sein, dann ist immer noch Zeit, meine Sehnsüchte zu erfüllen!“

Wer seine oder ihre Sehnsucht verleugnet oder sie nur noch außerhalb seiner selbst wahrnimmt, kann also erstarren, und so ist es wirklich wichtig – wie Sie es in Ihrem Thema formuliert haben – sich von seiner Sehnsucht tatsächlich finden zu lassen, denn um Leben zu verändern und um das Leben spüren zu können, braucht jeder Mensch den guten Kontakt mit seiner oder ihrer Sehnsucht. Dann kann sich der Mensch ändern meistens hin zu Erfüllung und hin zu mehr Leben: Das kann geschehen vielleicht zunächst dadurch, dass so ein Mensch sich die Erfüllung seiner Sehnsucht einfach nur wünscht, dann, indem er auf das, was er sich ersehnt, wartet, später vielleicht dadurch, dass er das, was er ersehnt, erwartet. Evtl. beginnt er dann irgendwann sogar, das, was er ersehnt, zu fordern und zum Schluss, ergreift dieser Mensch das, was er ersehnt, und das Leben wird anders. Sehnsucht bringt also uns und das Leben voran und führt aus Erstarrung.

Ich sagte, es gibt auch Menschen, die für das stehen, was ich beschrieben habe. Ein Mensch, der seiner Sehnsucht nach Bewegung und Leben folgte, sich aus einer Erstarrung löste und dabei ungewöhnliche Wege ging, ist **Dirk**. Ich habe ihn als Patienten im Marien Hospital in Papenburg kennengelernt. Seit Kindertagen hatte er einen fehlgebildeten Unterschenkel, der in den letzten 25 Jahren seines Lebens immer wieder operiert wurde. Ein Fehlschlag führte dabei zum nächsten. Neben damit verbundenen Enttäuschungen und Erstarrungen blieb Dirk doch immer auch sehr lebendig. Er sehnte sich danach, sein Bein – wie auch immer – besser nutzen zu können. Eines Tages – nach vielen Gesprächen - stand es für ihn fest: Er wollte seinen Unterschenkel amputieren lassen und dann mit einer Prothese den Weg ins Leben gehen. Mit ganz viel Hoffnung und ärztlicher Unterstützung ist er diesen sehr einschneidenden und unumkehrbaren Weg dann auch gegangen und bis jetzt scheinen sich viele Sehnsüchte wirklich zu erfüllen

Worauf kommt es also an auf der Wanderung des Lebens? Dirk und das über Sehnsucht Ausgeführte würden vielleicht sagen: Lassen auch Sie sich von Ihrem Gefühl der Sehnsucht erfassen, denn Sehnsucht ist ein ganz und gar lebendiges Gefühl, das Erstarrtes aufbricht und zum Leben drängt. Kommen Sie mit diesem Gefühl in Kontakt und sperren Sie es nicht ein.

Die Sehnsucht und die Seele oder: Was uns voranbringt im Leben

Mein zweites Kapitel heißt:

2. Das Leben und die Seele

Dazu zunächst die Frage: Was ist eigentlich die Seele?

Das Alte Testament und damit die hebräische Sprache bezeichnet die Seele mit dem Wort nefesch und manchmal auch mit dem Wort ruach. Alle diese Worte haben etwas mit dem 'Atem' zu tun, also mit dem Leben, das letztendlich Gott dem Menschen schenkte, indem er dem Menschen in der Schöpfungsgeschichte seinen Atem einhauchte. Dabei gehören im Hebräischen die Begriffe Seele, Atem, Leib und Leben ganz eng zusammen – anders als im Griechischen, wo die Seele etwas Geistliches, nicht Greifbares, wird.

Meine Definition von Seele orientiert sich an diesem Lebensatem Gottes und nimmt auch noch eine Definition von Carl Gustav Jung mit auf. Er sagte: „Die Seele ist das Lebendige im Menschen, das aus sich selbst Lebende und Leben Verursachende“ (Zitat aus Kast S.9)

Personzentrierte Seelsorge denkt bei Seele und Leben immer auch an ein Gefühl und zwar an das Gefühl, lebendig zu sein. Dies ist ein ganz existentielles und aktives Gefühl, mit dem jeder Mensch gut in Kontakt sein sollte, um angenehm zu leben. Dabei kann man dieses Gefühl, lebendig zu sein - oder auch im positiven Sinn: beseelt zu sein - überall finden, wo man auf das Leben und das Lebendige trifft. In der Begegnung mit Gott, der unsere Seele erquickt, so sagt es Psalm 23 – kann man z.B. das Leben aus biblischer Sicht spüren, denn Gott ist ja der Lebendige. Aber das Lebendige ist auch überall da zu finden, wo wir außerhalb des Glaubens lebendig sind: In der Begegnung mit anderen, lebendigen Menschen z.B., oder es ist ein Blick bzw. ein Gespräch, von dem ich berührt werde, und bei dem ich das Leben spüre. Man kann aber auch lebendiger in der Begegnung mit etwas anderem werden bzw. von etwas anderem lebendig machend berührt werden: von einem Buch etwa, einem Kunstwerk, einer Geschichte, von Musik oder Natur. Auf jeden Fall verstehen wir, wenn wir belebt sind und das Leben fühlen unser Leben und unsere Seele besser.

Jedoch ist es auch hier – ähnlich wie bei dem Gefühl der Sehnsucht - gar nicht leicht, in gutem Kontakt mit dem zu kommen, was die Seele ausmacht, denn die Seele - das Lebendige in uns - das hat die Psychologin Verena Kast herausgearbeitet, braucht Zeit, um überhaupt gespürt zu werden. Die Seele braucht Zeit, damit sie sich bei und in uns ein Zuhause einrichten kann. Dem aber stehen die Lebensmaximen entgegen, die für uns normaler Weise wichtig sind, denn die meisten von uns sind bestimmt durch Zeitdruck, Beschleunigung, Ökonomisierung, Effektivitätsdruck und der Angst etwas Lebenswertes zu verpassen.

Seelenloses Funktionieren ist deshalb oft in unserer Gesellschaft die Folge von all dem. Da rennen wir zwar einerseits immer noch von Erlebnis zu Erlebnis – von Termin zu Termin – aber innerlich lebendig und tief verbunden mit dem Lebendigen fühlen wir uns deshalb noch lange nicht.

Aber wie kann man unter diesen Grundbedingungen wieder Kontakt bekommen zur Seele, zum Gefühl lebendig zu sein und zum Lebendigen. Verena Kast, auf die ich mich auch hier beziehe – sagt in ihrem Buch: „Die Seele braucht Zeit“: Um in Kontakt mit der Seele – mit dem Lebendigen - zu kommen, brauchen wir so etwas wie Resonanz - also wörtlich ein Zurücktönen all dessen, was wir erleben. Das ist ein langsamer Prozess, bei dem wir uns Zeit nehmen müssen, um uns durch die Erfahrungen und Erlebnisse, die wir und andere machen, in Schwingung setzen zu lassen.

Sich in Schwingung setzen lassen von uns selbst, von anderen und von dem, was wir erleben. Wer

das will – sagt Kast – muss sein Leben ganz bewusst verlangsamen und darf nicht mehr nach der Devise schneller, schneller, schneller handeln, sondern muss Zeit finden, in das, was man selbst und die Mitmenschen erleben, wirklich einzutauchen. Das muss in einem nach schwingen. Erst dann nämlich wird man den Alltag nicht mehr nur noch oberflächlich bewältigen, sondern echten Anteil nehmen am anderen Menschen, am Leben, an der Seele - und damit am Lebendigen.

Durch diese Verlangsamung und Konzentration auf das Wesentliche ergibt sich übrigens auch Lebenssinn, denn wenn ich mir Zeit nehme, dem Lebendigen zu begegnen und mit meinen Mitmenschen über das zu sprechen, was mich wirklich bewegt, dann kann ich mit dem Lebendigen in mir in Kontakt kommen, es spüren und es sogar zu einem Bild in mir werden lassen. Später – zu einem anderen Zeitpunkt meines Lebens - kann ich dann dieses Bild vom Leben, das in mir wächst, wieder hochholen, ich kann mir das damit verbundene Leben vergegenwärtigen, es ab und an sogar erweitern und es als erfahrene Kraftquelle nutzen. „Imagination“ nennt Verena Kast das und die funktioniert eben nicht, wenn in meinem Alltag nur Erlebnis auf Erlebnis folgt, sondern Lebensbilder, die gesund erhalten, können nur in mir angelegt werden und wachsen, wenn wir uns Zeit nehmen, einander ehrlich und echt begegnen, vom Leben in uns erzählen und so der Seele beim Anlegen von guten Lebensbildern Zeit lassen.

Auch hier möchte ich von einem Menschen sprechen, der für das steht, was ich gesagt habe. Es ist **Ernst**. Er ist knapp 80 Jahre alt. Auch ihn lernte ich im Marien Hospital in Papenburg als Patient kennen. Nach einem Schlaganfall hatte er zunächst große Sprach- und Koordinationsschwierigkeiten, die jedoch nach und nach weniger wurden. In vielen Gesprächen schilderte er mir, wie es ihm im Leben ergangen ist und wie es ihm jetzt geht. Immer wieder tauchte in diesen langsamen Gesprächen seine Frau als Thema auf und irgendwann begann Ernst zu weinen und sagte: „Wissen Sie, ich merke gerade, wie sehr meine Frau mich immer begleitet und umsorgt hat. Ich merke, wie viel Leben wir teilten und auch jetzt ist sie für mich da. Ich merke: Ich liebe sie und das gibt mir so viel Kraft!“
Verlangsamung, Konzentration, Resonanz und Imagination von Lebensbildern dafür steht Ernst: für das in Kontakt kommen mit dem Leben – mit der Seele

Worauf kommt es also an auf der Wanderung durchs Lebens? Auch in Bezug auf die Seele gibt es also einen Lebenstipp, denn Zeitdruck, Beschleunigung, Ökonomisierung und Effektivitätszwang, das Hinterherrennen von einem Erlebnis zum anderen, die Angst etwas zu verpassen, sie alle machen auf Dauer krank. Nicht nur den Körper sondern auch die Seele, denn der Kontakt zum Lebendigen geht verloren. Deshalb halten Sie den Kontakt mit dem Lebendigen durch Resonanz, Langsamkeit, und durch das Erzählen von dem, was Sie wirklich bewegt. Das schafft Lebensbilder in uns, die in Krisensituationen bleiben und uns immer in Kontakt mit dem Leben setzen können. Also nicht nur die Sehnsucht sondern auch der gute Kontakt mit der Seele bringen voran im Leben.

Die Sehnsucht und die Seele oder: Was uns voranbringt im Leben. Er heißt:

3. Das Leben – ein Meer von Möglichkeiten

In diesem Teil meines Vortrages möchte ich über Männer und Frauen und deren Lebensmöglichkeiten sprechen, denn Sie fragten mich „Wie begegne ich eigentlich Männern im Unterschied zu Frauen?“

Über die Verschiedenheit von Männer und Frauen gibt es viele Bücher. Ein paar populäre Titel hat wahrscheinlich jeder schon mal gehört. Ein Buch heißt etwa: „Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken“, ein anderes: „Warum Männer immer Sex wollen und Frauen von der Liebe träumen“. „Männer sind anders und Frauen auch“, heißt ein weiteres Buch, und auch dies

gibt's: „Männer sind vom Mars und Frauen von der Venus. Die Liste ist beliebig verlängerbar.

Nur wie unterschiedlich sind eigentlich Männer und Frauen? Wie verschieden wandern sie durchs Leben? Haben Sie andere Sehnsüchte oder kommen sie jeweils anders in Kontakt mit der Seele und dem Lebendigen, worum es ja heute geht?

Für mich sind es zwei Sichtweisen, die mich bei dieser Frage beschäftigen. Die erste sagt: Die Verschiedenartigkeit von Frauen und Männern hat nicht unbedingt nur etwas mit den biologischen Unterschieden zu tun. Die Psychologin Cordelia Fine rechnet vielmehr mit sich selbst erfüllenden Prophezeiungen und sie behauptet, dass das, was wir in unserer Gesellschaft als typisch weiblich und typisch männlich klassifizieren, daher rührt, dass die Geschlechter nur das tun, was von ihnen genau in dieser Rolle und Situation erwartet wird.

Das kann man mit vielen Beispielen belegen: Jungs etwa wird in der Regel „von klein auf mehr Raum für wildes Spielen, Raufen und Um - die - Häuser - Ziehen zugebilligt“ als Mädchen. Von denen werden eher stillere Tätigkeiten wie Helfen, Reden, Lesen und Rücksichtnahme erwartet. Und das führt nun laut der Psychologin dazu, „dass sich Männer häufig als wortkarge lone cowboys mit gutem Orientierungssinn zeigen und Frauen oft die Haus- und Beziehungsarbeit leisten und sich im Hintergrund aufhalten!“ Bis ins Erwachsenenalter geht das weiter, denn - das sollte man nicht klein reden – mit großer Macht formen uns in unserer Gesellschaft die Vorstellungen, wie wir als Mann und wie wir als Frau zu sein haben: auf jeden Fall bloß nicht unmännlich bzw. unweiblich. (Zitiert nach Kerber S. 47)

Frauen und Männer sind sich also nach dieser These in ihren Fähigkeiten, Wünschen und Bedürfnisse zunächst einmal ähnlicher als wir gemeinhin denken. Die Unterscheide formt die Gesellschaft. Daneben ist seit Jahren die Hirnforschung mit der Frage beschäftigt, ob Männer und Frauen sich aufgrund ihrer männlichen und weiblichen Gehirne in der Art des Denkens unterscheiden. Sie fragen nach spezifischen männlichen bzw. weiblichen Arten des Denkens. Bei einer Internetrecherche zum Thema fand ich bei 'Zeit Online Wissen' einen Hinweis auf zwei im Moment diskutierte Studien. Bei der einen aus dem letzten Jahr, bei dem auch ein Forscher „vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig (beteiligt war), wurden Aufnahmen von Kernspintomographien von 1.400 Probanden aus (gewertet). Sie (die Forscher) untersuchten dabei Unterschiede in der grauen und der weißen Substanz des Gehirns sowie in der Stärke der Verknüpfungen zwischen verschiedenen Hirnbereichen. Das Ergebnis: Die meisten Gehirne besitzen Merkmale sowohl aus männlichen wie aus weiblichen Kategorien.“ oder noch genauer: „Menschliche Gehirne lassen sich nicht einfach in männlich und weiblich einteilen. Obwohl Unterschiede bestehen, besitzen die meisten Menschen ein Mosaik aus weiblichen und männlichen Anteilen“ (Zitiert nach 'zeit online wissen' vom 30.11.2015)

Die zweite Studie, auf die in diesem Zusammenhang verwiesen wird, ist von 2013 und kommt zu ganz anderen Ergebnissen. „Sie (die Forscher hier) hatten die Verknüpfungen im Gehirn bei Männern und Frauen genauer untersucht und festgestellt, dass es deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. So besäßen Frauen in weiten Teilen des Gehirns besonders viele Kontakte zwischen den beiden Hirnhälften, während Männer mehr Verknüpfungen innerhalb der jeweiligen Gehirnhälften hätten.“ Daraus wurde gefolgert, dass Männer „ihre Wahrnehmung eher in koordinierte Handlungen umsetzen, Frauen hingegen besser analytische und intuitive Informationen miteinander verbinden.“ (Zitiert nach 'zeit online wissen' vom 30.11.2015) Nach diese Forschungen hätten die Frauen einen leichteren Zugang zu allem, was mit Intuition und Gefühl zu tun hat. Auch ältere Hirnforschungen gehen in dieser Richtung (vgl. Korittko S. 15).

Was machen wir nun mit allen diesen Erkenntnissen? Vor dem Hintergrund all dieser Forschungen zum Mann- und Frausein sollte man sich auf jeden Fall davor hüten, in festlegenden Stereotypen zu denken, denn Jungen und Mädchen, Männer und Frauen sind bei allen biologischen Determinanten

bzw. gesellschaftlich geprägten Verhaltensformen, die es durchaus geben kann, immer auch bestrebt sich zu entwickeln und zu verändern sowie sich an besondere Bedingungen anzupassen. Es wird also immer auch Männer geben, die eher intuitiv, analytisch sind und kommunikative Beziehungsarbeit leisten und es wird Frauen geben, die für sich eher eine einsame aber aktive Rolle einnehmen und stark handlungsorientiert sind. Je nachdem wie sich Männer und Frauen entwickeln, je nachdem, was die Gesellschaft von ihnen fordert und je nach dem, was eine Gesellschaft akzeptiert, wird das mal mehr und mal weniger so sein.

Eins ist auf jeden Fall nicht zu leugnen. Es gibt Unterschiede zwischen Mann und Frau nur ob sie angeboren sind, ob sie sich an evtl. spezifisch männlichen bzw. weiblichen Gehirnfunktionen festmachen lassen oder ob die Unterschiede gesellschaftlich bedingt sind, bleibt offen bzw. es spielt viel ineinander. Heute geht es jedoch um den Kontakt zur Seele und um den Kontakt zu unseren Sehnsüchten. Diesen Kontakt haben bzw. wünschen sich eben beide: Männer und Frauen.

In diesem Abschnitt meines Vortrages möchte ich einen Moment auf unsere Kirche sehen, die ja auch den Kontakt zum Leben, zur Seele und zu Gott vermitteln will. Wegen ihrer Unterschiedlichkeit finden nämlich gerade hier Frauen und Männer jeweils leichter bzw. schwerer Zugang zum Themenfeld 'Kirche und Glauben'. So ist die Kirche – allein schon soziologisch betrachtet - eine Institution, in der Kommunikation eine große Rolle spielt. Es gibt viele zu pflegende Kontakte, es gibt vielfältiges Leben direkt vor Ort in einer Kirchengemeinde, und eben auch theologisch immer wieder das Wort, um das sich alles dreht. Das hat alles viel mit Gefühl, Intuition und Kommunikationsfähigkeit zu tun, die - sei es nun gesellschaftlich geformt oder angeboren - Frauen eher ansprechen kann als Männern. Frauen können in diesem so definierten Ort der Kirche leichter mitschwingen, können hier eher Leben und Sinn entdecken und sich evtl. auch leichter zu Hause finden an diesem kommunikativen Ort.

Männer hingegen haben es mit dem 'Glauben-Und Leben-Finden' in der Kirche schwerer. Sie brauchen eine andere Art und Weise, um einen Zugang zur Seele und zu den eigenen Sehnsüchten finden. Dazu schreibt Pastor Ulrich Biskamp, aus Marburg in einem Männerheft der Kirche von Kurhessen Waldeck: „Kirche [ich würde ergänzen auch Glaube] ist Frauensache, aber Kirche [und Glaube] kann auch Männersache sein – dann nämlich, wenn Männer in ihrem Mann-sein ernst genommen werden. Männer wünschen sich in der Kirche Räume, in denen sie zusammen mit anderen ihre Kraft [ihr Tun] und ihr Können einsetzen, in denen sie aber auch ihre anderen Seiten zeigen können: Schwächen, Gefühle, Spiritualität. „Handfeste“ Feste, interaktive Gottesdienste, offene Gesprächsgruppen, Wanderungen mit einem gewissen [spirituellen] Kick – das sind Sachen, die Männer reizen und die sie in die Kirche (..) [und zum Glauben] locken können.“ (Zitat: Biskamp S. 3)

Die Sehnsucht und die Seele oder: Was uns voranbringt im Leben

Wenn es heute also um all das geht, was in dieser Überschrift zum Vortrag genannt ist, dann sagt die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau dazu: Es gibt durchaus - allein schon aufgrund dieser Unterschiedlichkeit - verschiedene Möglichkeiten das Leben zu entdecken. Manchmal haben Frauen andere als Männer und die Kirche muss beiden gerecht werden. Dann entsteht auch in der Kirche ein guter Kontakt zum Leben, zur Seele, zum Lebendigen, zu Gott und zu unseren Sehnsüchten.

An dieser Stelle möchte ich noch von **Jan** reden – auch er war Patient im Marien Hospital in Papenburg. Bei der Bundeswehr hat er gearbeitet und dabei „echte Männerarbeit“ geleistet. Gleichzeitig war er immer sehr mit seiner Kirchengemeinde verbunden. An den Arbeitsstil seiner Pastorin hatte er jedoch immer schon Anfragen gestellt und nach einer Lebenskrise nahm er sich vor, für die Kirche – vielleicht auch für Gott – einen

Teil seiner Arbeitskraft zu investieren. Er ging zur Pastorin und bot ihr an, für sie den Konfirmandenunterricht zu übernehmen. Die Pastorin fiel aus allen Wolken, stimmte dem dann aber zu und heraus kam zumindest für die Jungen ein ganz neuer KU. In ihm gab es feste Orte der ritualisierten Anerkennung, es gab ein Teamgefühl, feste Regeln und ganz viel gemeinsame Erlebnisse: Man ging z.B. zum Fußball, und im Anschluss wurde in einer Atmosphäre der Anerkennung, Echtheit und Akzeptanz gelernt: Das Glaubensbekenntnis, das Vaterunser und Anderes. Jan war stolz auf das, was er da geleistet hatte und zumindest für die Jungs hatte er in der Kirche einen Ort geschaffen, der besonders ihnen den Zugang zur Seele, zum Leben und auch zu Gott leichter machte. Hut ab!

Die Sehnsucht und die Seele oder: Was uns voranbringt im Leben. Mein letzter Punkt heißt:

4. Das Leben – versuch's doch einfach so!

Bisher habe ich gesagt, um eine gesunde Seele zu haben, ist es gut, nicht zu erstarren und den Kontakt mit den eigenen Sehnsüchten nicht zu verlieren. Auch kommt es darauf an, den Kontakt mit dem Lebendigen - mit der Seele - zu bewahren. Das eine erfordert Mut, sich nicht den Blick auf die Sehnsüchte zu versperren, und das andere erfordert Zeit, damit die Seele in uns zum Schwingen kommt und Lebensbilder bauen kann.

Um gut durchs Leben zu gehen, ist es weiterhin nötig, dass Männer und Frauen jeweils für sich gute Orte und Möglichkeiten finden, an denen sie in Kontakt zu ihren Sehnsüchten und dem Lebendigen kommen können.

All dies sind gute Wege fürs Leben heraus aus den Krisen unserer Zeit, die ich schon nannte und hier noch einmal zusammenfasse: Der zunehmende Zeitdruck, die Beschleunigung, die Ökonomisierung und der Effektivitätsdruck. Da ist der Wunsch nichts zu verpassen, das Stolpern von einem angeblich wichtigen und erfüllenden Ereignis zum nächsten. Da ist die Gefahr, die zwar gefühlten – aber nicht gelebten - Sehnsüchte zu ertränken. Manche projizieren zudem Ihre Sehnsucht nach erfülltem Leben auf das, was sie lesen, fernsehen, am Computer erleben und von ihren Smartphones erfahren, anstatt all das selbst zu leben, und gefährlich ist auch die Tendenz, sich selbst nur noch oberflächlich mitzuteilen.

Das Leben – versuch's doch einfach so! Habe ich dieses Kapitel genannt, denn mir hilft bei all dem auch ein Blick auf die personenzentrierte Seelsorge, für die ich heute hier stehe. Mit ihr behaupte ich, dass wir, um die persönlichen Krisen unserer Zeit zu überwinden, vor allem eine neue „basale Begegnungskultur“ brauchen. So bezeichnet das Christiane Burbach im neuen Handbuch für Seelsorge. (Zitat: Burbach S.23ff). Wenn diese Begegnungskultur geprägt ist durch Echtheit, Akzeptanz und Wertschätzung, die wir uns einander in der Begegnung und im Gespräch entgegenbringen, dann – das ist empirisch seit Carl Rogers erwiesen – bekommen wir Menschen eine freieren Zugang zu unserem Erleben, zu unserer Seele und zu unsere Sehnsüchten.

Im Rahmen einer solchen basalen Begegnungskultur kann jeder Mensch feststellen, dass er so sein darf wie er ist - mit seinen Stärken und Schwächen. In so einer neuen Begegnungskultur kann und darf ein Mensch auch seine eigenen Ressourcen erfahren und aus ihnen heraus leben. Lebenssinn wird greifbar und so brauchen wir m.E. vor allem und mehr denn je ein 'in-Kontakt-kommen' mit unseren Gefühlen und Sehnsüchten und ein Mitschwingen mit all dem. Nicht im Sinne eines sprachlichen Spiegelns, Wiederholens oder Herumkreisens um das, was uns bewegt, sondern immer mit einem klaren Blick auf die am Horizont liegenden aktiven Gefühle, die uns voranbringen.

Genau dazu möchte ich gerade uns Männern, die wir ja gerne ganz schnell vorzeigbare Lösungen

haben wollen, Mut machen, miteinander echt, wertschätzend und akzeptierend umzugehen. Das ist eine durchaus erlernbare Haltung, die uns und anderen hilft, die Problem- und Konfliktzonen unseres Leben zu verlassen. Kontakt zur Seele, zum Leben, zum Sinn des Lebens werden möglich.

Ich hatte einen Menschen versprochen, der für das steht, was ich sage. Hier möchte ich von **Carl** erzählen und sie ahnen es wahrscheinlich schon – es ist nicht irgendein Carl, den ich meine, sondern Carl Rogers (1902 - 1987), auf den sich die personenzentrierte Seelsorge bezieht. Er steht für all das, was ich sagte: Wertschätzung, Echtheit und Akzeptanz, Begegnung und Entwicklung ist möglich.

Danke schön

Sie haben gemerkt: Ich bin nicht auf alle Ihre Fragen eingegangen, aber ich hoffe Sie haben Antworten gefunden, auf Ihre Fragen:

Murmelgruppenfragen zur Weiterarbeit:

1. Was macht meine Seele krank? Wonach sehnt sie sich?
2. Wie komme ich aus dem Kreisen um ein Problem raus zu ressourcenorientierten Lösungsstrategien?
3. Wie begegnen mir Männer im Gegensatz / Unterschied zu Frauen?
4. Wie gehen Männer mit dem Scheitern oder Zerbrechen von Wünschen um?
5. Leiden wir, unsere Gesellschaft, darunter, dass die multimediale Welt uns suggeriert, wir würden ständig etwas verpassen?

Literatur, auf die ich mich in diesem Vortrag beziehe:

- Udo Baer / Gabriele Frick – Baer / Ulrich Biskamp Das große Buch der Gefühle Weinheim, Basel 2014
- Ulrich Biskamp Was wünschen sich Männer von der Kirche. In: 'Blick in die Kirche', Heft 4 / 2012; S. 3. Herausgeber: Landeskirchenamt der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck - Pfarrer Roland Kupski; Kassel 2012
- Burbach, Christiane: Das Proprium der Seelsorge. In: Wilfried Engemann: Handbuch zur Seelsorge – Grundlagen und Profile – 3. völlig neubearb. u. erw. Auflage 2016, S.23ff
- Verena Kast: Seele braucht Zeit, Freiburg, 2. Auflage 2014
- Bärbel Kerber: Von wegen typisch Frau, typisch Mann! In: 'Psychologie heute compact', Heft 40, 2015; S. 46F
- Alexander Korittko: Männliche und weibliche Interaktion. In: Christiane Burbach; Heike Schlottau: Abenteuer Fairness; Göttingen 2001; S. 13-20
- Zeit online wissen Hirnforschung - Das Gehirn hat kein Geschlecht – dpa, cz
Adresse: <http://www.zeit.de/wissen/2015-11/hirnforschung-studie-gehirn-maennlich-weiblich>