



## Fastenimpulse 2026/ Grundimpuls

### Description

#### Mit Zerrissenheit leben

Leben ist zerbrechlich. Das erfahren wir jeden Tag. Und immer aufs Neue. Auch als Männer.

Da zerbrechen Friedensordnungen und Träume von Weltfrieden. Da zerschellen Selbstbilder an harten Realitäten. Da gilt es immer wieder Widersprüchlichkeiten und Ambivalenzen auszuhalten. Und medial? Da werden schon mal Männer in den Dienst genommen und manchen Vorurteilen und Verdächtigungen zugeordnet: Als „Frauenverstehler“ und „Weicheier“ auf der einen, als „Machos“ und „Missbraucher“ auf der anderen Seite. Wir könnten auch eleganter sagen: Die Erwartungen an Männer pendeln zwischen Väterlichkeit, Care und neuer Fürsorglichkeit einerseits sowie Dominanz, Sexismus und „nichts dazu gelernt“ andererseits.

Und die Männer selber: Viele schweigen und stecken den Kopf in den Sand, andere schreien laut und ersehnen alte Zustände von fragloser Stärke und Dominanz.

Die Fastenimpulse für Männer werden daran nicht viel ändern! Aber sie laden ein, statt vorschneller Tipps und Lösungen sich auf diese Widerfahrnisse, Zerbrechlichkeiten, Ambivalenzen und Zerrissenheiten einzulassen. Uns interessiert vor allem der Blick auf die Bewältigung und den aktiven Umgang mit solchen Widersprüchlichkeiten und Uneindeutigkeiten. Und das im Wissen, dass innere Stärke und Gelassenheit sich gerade im Umgang mit solchen inneren Konflikten und Widersprüchen einstellen und bewahren können.

Die Fastenimpulse für Männer 2026 laden dazu ein, sich auf unterschiedliche wie nachdenkliche Blicke und Antworten einzulassen. Jede Woche ein Text.

- Von Männern (und Frauen), die etwas erfahren haben und mitteilen möchten.
- Von Männern (und Frauen), die uns einen Einblick geben in ihr Innenleben.
- Am besten ungefiltert, mitten aus dem Leben.
- Impulse, Anstöße, Erfahrungen, persönlich.



Ab Aschermittwoch. Zum Innehalten und Konfrontieren; zum Selberspüren und Nachdenken; zum Festhalten dessen, was wichtig ist und bleiben soll: Um mit und trotz Zerrissenheit zu leben!

(Text: Dr. Hans Prümper)

*Ein Angebot zur Ergänzung:*

**Aus-Zeit für mich. Männerwochenende Kloster Jakobsberg 27.-29.03.2026 (Palmsonntag)**

**Thema – Mit Zerrissenheit leben –**

Zum Leben gehören Widerfahrnisse, Zerbrechlichkeiten, Ambivalenzen und Zerrissenheiten. Wie erfahren wir solche Widersprüchlichkeiten und Uneindeutigkeiten des Lebens? Was fördert innere Stärke und Gelassenheit im Umgang gerade auch mit inneren und äußeren Konflikten?

Elemente des Wochenendes sind

- Offene Gesprächsrunden mit anderen Männern – zu Lebensfragen und Spiritualität
- Angeleitete Eigenzeiten zur Selbsterkundung – zwischen Konflikten und Wünschen
- Spaziergänge und Impulse für Geist und Seele – Texte, Gedichte und Gebete, Natur, vielleicht auch gemeinsames Sprechen und Singen, stille Zeiten

Die Klostertage sind eine gute Ergänzung zu den spirituellen Fastenimpulse für Männer per E-Mail, an deren Thema sie sich orientieren.

Termin: Freitag, 27.03.2026 (Abendessen) – Sonntag, 29.03.2026 (Mittagessen)

Leitung: Dr. Hans Prümper, Erwachsenenbildner und Theologe, Universität des 3. Lebensalters Frankfurt

Ort: Kloster Jakobsberg, 55437 Ockenheim (www.klosterjakobsberg.de)

Veranstalter: Institut für Spiritualität, Bistum Mainz (Kurs Nr. 26IFS0327)

Kosten: Kursgebühr: 219,00 – inkl. Verpflegung, EZ – Du/WC  
Teilnehmer aus dem Bistum Mainz können einen Zuschuss erhalten. Bei niemand sollte die Teilnahme an den Kosten scheitern – bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf.

Anmeldung: Institut für Spiritualität, Himmelpasse 7, 55116 Mainz

Internet: <https://bistummainz.de/glaube/institut-spiritualitaet/exerzitien-besinnung/veranstaltung/Auszeit-fuer-mich-2026.03.27>

E-Mail: institutfuerspiritualitaet@bistum-mainz.de

Telefon: 06131-253-437

**Category**



## 1. Fastenimpuls 2026

### **Date Created**

11. Februar 2026

### **Author**

doellmann-3854