

# Schmecke dein Leben, Mann!

Ein spiritueller Begleiter für Männer per E-Mail in der Fastenzeit 2011

## **Brief Nr. 0. Das ANGEBOT - Themen und Autoren**

11 Texte und Impulse per E-Mail

„Schmecke dein Leben, Mann!“ Unter diesem Motto stehen die diesjährigen E-Mail-Fastenimpulse speziell für Männer, angeboten von der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt am Main und der Kirchlichen Arbeitsstelle für Männerseelsorge. Zu den Fastensonntagen und den besonderen Tagen der Fastenzeit erhalten die Teilnehmer einen kurzen Text zugemailt, der zum Innehalten und Nachdenken einlädt.



### "Schmecke dein Leben, Mann!"

#### **Schmecken.**

Wie schmeckt mein Leben?

Fad, langweilig, sauer, süß, scharf, verkocht, versalzen, frisch, ausgespuckt, ...?

#### **Mein Leben schmecken.**

Mir dafür Zeit nehmen. Immer wieder einmal. Mich schmecken. Mein Leben schmecken.

Mir einmal Zeit nehmen für meinen Geschmack Des Lebens. 5 Minuten, nur für mich. Wie ist mein Leben?

Fad und ausgelutscht?

Überfettet und versalzen?

Zu scharf und ohne Harmonie?

Mehr Schein als Sein?

Zu viel auf dem Teller? Oder zu wenig?

#### **Auf den Geschmack kommen.**

Wer zu viel isst, dem schmeckt am Ende nichts mehr.

Wer sich nur von Fertiggerichten ernährt, der verlernt das Schmecken.

Wer zu scharf isst, dem vergeht der Sinn für das Feine und Zarte.

Mich nicht länger überfressen. Ja, mich nicht länger überfressen mit ... Essen, Alkohol, Medikamenten, ... aber auch Wissen, Vergnügungen, Beziehungen, Sex, Emotionen, ...

### **Das Leben neu verkosten.**

Neu auf den Geschmack kommen. Öfter mal was weglassen.  
Leer werden, um neu zu schmecken – im Bauch wie in der Seele.  
Um Raum zu bekommen für meinen eigenen Geschmack:  
einfach, aber intensiv - wie eine Schale Reis  
fein, aber unverarbeitet - wie ein Apfel,  
trocken, aber sättigend - wie ein Stück Schwarzbrot,  
klar, aber belebend - wie ein Schluck Wasser.

### **Schmecke dein Leben, Mann!**

Um neu auf den Geschmack zu kommen!  
Auf meinen Geschmack.  
Auf den Geschmack in mir.  
Auf den Geschmack, der mich lebendig macht.  
Auf den Geschmack meines Brotes zum Leben.  
Und am Ende vielleicht selber Brot zu werden, für andere.  
Schmecke dein Leben, Mann!

### **Ganz einfach, schmecken.**

Es braucht nicht viel, um neu zu schmecken:  
Fasten, Mund ausspülen, einfaches konsumieren, durchkauen und schmecken.  
Dazu wollen die Briefe anregen:  
zum Verkosten und Verspüren  
zum Verweilen und Wiederholen  
zum Schmecken und neu Schmecken.

### **Schmecke dein Leben, Mann!**

Die elf Impulse vom Aschermittwoch bis zum Ostermontag orientieren sich am jeweiligen Tagesevangelium. Davon ausgehend schreiben Männer für Männer, was sie mit dem Text verbinden und welche Fragen sich ihnen stellen. Unter den Autoren sind Praktiker aus der Männerarbeit, aber etwa auch der HR-Kirchenfunkredakteur Klaus Hofmeister.

### **Das Projekt:**

- Die Briefe werden in der Regel am Vorabend bzw. bei den Sonntagen am Freitag per E-Mail verschickt: Anmeldung im Internet direkt unter <http://admin.bistumlimburg.de/Mailingliste/lists/?p=subscribe> (dort bitte den Newsletter „Fastenimpuls für Männer“ abonnieren!) oder über den Link auf: [www.keb-frankfurt.de](http://www.keb-frankfurt.de)
- Die Texte werden zum Nachlesen im Internet auf dieser Homepage der KEB Frankfurt dokumentiert, in der Regel zum Beginn der Folgeweche.
- Der Textumfang beträgt max./ca. 1 Din A 4 Seite (max. ca. 3000-3500 Zeichen).
- Textstruktur:

1. Thema
2. Impulstext (aus Literatur, ...)
3. eigene (persönliche) Fragen, Erfahrungen, Gedanken
4. Hinweis zum Nachlesen = Perikope/Evangelium des Tages

Die Themen:

|  | Biblischer | Inhalt | Themen | Verfasser |
|--|------------|--------|--------|-----------|
|--|------------|--------|--------|-----------|

|                                  | Text                          |                                     |                                 |                          |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Aschermittwoch<br>9.3.2011       | Joel 2,12-18                  | Zerreißt eure<br>Herzen             | mit dem Herzen<br>schmecken     | Hans Prmper             |
| 1.<br>Fastensonntag<br>13.3.2011 | Gen 2,7-9;<br>3,1-7           | Verlorene Unschuld                  | zur Autonomie<br>stehen         | Andreas Ruffing          |
| 2.<br>Fastensonntag<br>20.3.2011 | Gen 12,1-<br>4a               | Berufung<br>Abrahams                | etwas wagen                     | Anselm Bilgri            |
| 3.<br>Fastensonntag<br>27.3.2011 | Ex 17, 3-7                    | Das Murren des<br>Volkes            | mit Konflikten<br>umgehen       | Hubert Frank             |
| 4.<br>Fastensonntag<br>3.4.2011  | 1 Sam<br>16,1b.6-<br>7.10-13b | Salbung Davids                      | eine besondere Rolle<br>spielen | Günter Oberthür          |
| 5.<br>Fastensonntag<br>10.4.2011 | Ez 37,12-<br>14               | Wiedererweckung<br>Israels          | aus den Gräbern<br>steigen      | Wunibald Müller          |
| Palmsonntag<br>17.4.2011         | Jes 50,4-7                    | wie ein Kiesel                      | das Gesicht wahren              | Manuel Gall              |
| Gründonnerstag<br>21.4.2011      | 1 Kor<br>11,23-26             | Einsetzungsworte                    | Brot sein für andere            | Reiner Knieling          |
| Karfreitag<br>22.4.2011          | Jes 52,13-<br>53,12           | Das vierte Lied<br>vom Gottesknecht | durch das Dunkel<br>gehen       | Christian<br>Herwartz SJ |
| Osternacht<br>23./24.4.2011      | Jes 55,1-11                   | Das neue Heil                       | Schmecke dein<br>Leben!         | Florian Meier            |
| Ostermontag<br>25.4.2011         | 1 Kor 15,1-<br>8.11           | Der Kern des<br>Evangeliums         | neuen Grund finden              | Ludger<br>Nikorowitsch   |

#### Die Autoren:

Anselm Bilgri, Ratgeber und Buchautor, ehem. Benediktiner und konom des Kloster Andechs, München

Hubert Frank, Diakon, Dizesanmnnerseelsorger und Gewaltberater, Mainz

Manuel Gall, Theologe und Lehrer, Referent der Arbeitsstelle Männerseelsorge der DBK, Fulda

Christian Herwartz SJ, Jesuit und Arbeiterpriester, Begleiter von „Exerzitien auf der Straße“, Berlin

Dr. Reiner Knieling, ev. Pfarrer, Privatdozent für Praktische Theologie an der Kirchlichen Hochschule Wuppertal/Bethel

Florian Meier, Kirchlicher Assistent der GCL-JM – Gemeinschaft Christlichen Lebens – Jungen und Männer, Augsburg

Ludger Nikorowitsch, Dizesanmnnerreferent, Hamburg

Günter Oberthür, Diözesanmännerreferent, Osnabrück

Dr. Hans Prömper, Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung, Frankfurt

Dr. Andreas Ruffing, Leiter der Arbeitsstelle Männerseelsorge der DBK, Fulda

Dr. Wunibald Müller, Theologe und Psychologe, Leiter des Recollectio-Hauses der Abtei Münsterschwarzach

---

Wir freuen uns, wenn Sie im Jahr 2011 (wieder) mitmachen! Gerne laden wir Sie ein, weitere Abonnenten zu gewinnen, zum Beispiel durch Weiterleitung dieser e-Mail an interessierte Männer.

Bei technischen Fehlern oder Rückfragen zum Versand etc. wenden Sie sich bitte an: [info@keb-frankfurt.de](mailto:info@keb-frankfurt.de).

Träger der Aktion:

Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt am Main (unter Nutzung des Servers des Bistums Limburg)

Kirchliche Arbeitsstelle für Männerseelsorge und Männerarbeit in den deutschen Diözesen, Fulda

ViSdP/Kontakt:

Dr. Hans Prömper, Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt ([proemper@keb-frankfurt.de](mailto:proemper@keb-frankfurt.de))

Dr. Andreas Ruffing, Leiter der Arbeitsstelle Männerseelsorge ([ruffing@kath-maennerarbeit.de](mailto:ruffing@kath-maennerarbeit.de))

--

Um sich aus der Liste auszutragen, besuchen Sie [dieses link](#)