

MännerSeelen. Offline!

Ein spiritueller Begleiter für Männer per E-Mail in der Fastenzeit 2012

Brief Nr. 0. Das ANGEBOT - Themen und Autoren

11 Texte und Impulse per E-Mail

„MännerSeelen. Offline!“ 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. Mit dieser E-Mail werden Sie informiert - und erhalten Hinweise zum An- und Abmelden von diesem Newsletter.



„MännerSeelen. Offline!“

Offline.

Mal ausschalten.
Mich zurückziehen.
Eine Pause machen.
Mich selber nicht länger verlieren.



Im Ruhestand, ohne zur Ruhe zu kommen.

Männerseelen.

Gibt es.
Manchmal arg im Untergrund.
Emotionen, Gefühle, Sehnsüchte ...
Innere Bilder, Träume, Hoffnungen ...
Die Tiefendimension des Lebens.
Gibt es, manchmal tief verborgen.

Männer. Seelen.

Männer verlieren sich oft.
Sie verschwinden allzu leicht ...
in Arbeit, in Sorgen, in Hobbys, in Partnerschaft, in
Langeweile ...

Männer. Wenig beseelt.

Aufsteigen, ohne anzukommen.
Arbeiten, ohne Sinn zu spüren.

Gestresst, ohne Ausgleich zu finden.
Religiös, ohne Gott zu finden.

Männerseelen. Offline.

Das Brachland in mir entdecken.
Auf das andere Feld wechseln.
Kontakt zur Seele finden.
Meinen inneren Kern entdecken.
Spüren, was bleibt, wenn das Außen schwindet.
Mir selbst Freund sein.

Online mit mir.

Es braucht nicht viel.
Mich einfach hinsetzen. Atmen.
Mal die Gedanken schweifen lassen.
Innen leer werden.
Um mich neu zu füllen.
Online, nur mit mir.
Online, ab und zu ins andere Feld wechseln.

Ora – et labora. Labora –et ora.

Online und offline. Beides.
Aber die Dinge mal anders ordnen.
Und nicht länger verwechseln.
Online mit dem, was trägt.
Offline gehen mit dem, was zu viel wird.
Fastenzeit für die Seele.
Für meine MännerSeele.

Dazu wollen die Briefe anregen.

MännerSeelen. Offline!

Und so geht es: **11 Texte und Impulse per E-Mail.**

Zu den Fastensonntagen und den besonderen Tagen der kirchlichen Fastenzeit eine Botschaft der Unterbrechung. Per E-Mail. Ein Text, ein Gedanke, eine Erfahrung.

Von Männern – für Männer, die im Leben stehen.

Für Männer,
die auf der Suche sind – nach sich, nach Selbstbestimmung, nach Gott, nach Spiritualität in ihrem Leben.
Von Männern,
die spüren, wie es Männern geht. Die etwas erfahren haben und weitergeben möchten. Von Männern,
die selber unvollkommen und bedürftig sind. Auf der Suche nach dem Leben.

Um abzunehmen:

Ein Stück Fremdbestimmung ablegen. Das Telefon einmal ausschalten. Im Kalender Eigenzeit reservieren. Nicht immer verfügbar sein. Für 5 Minuten den Käfig verlassen. Die Leere spüren.

Um voll zu werden:

Den Tag mehr mit mir füllen. Meinem Geist mehr Raum geben. Mich spüren. Mein Leben neu ausrichten. Mich füllen – mit mir, mit Gott, mit Beziehungen, mit Eigenem.

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

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 Text	Themen	Verfasser
Aschermittwoch 22.2.2012	Joel 2,12-18	Leidenschaftlich leben	Dr. Andreas Ruffing
1. Fastensonntag 26.2.2012	Gen 9,8-15	Mich mit allem Lebendigen verbinden	Dr. Hans Prömper
2. Fastensonntag 4.3.2012	Röm 8,31b-34	Gott ist auf unserer Seite	Hartmut Meesmann
3. Fastensonntag 11.3.2012	Ex 20,1-17	Du wirst kraftvoll sein	Bruder Paulus Terwitte
4. Fastensonntag 18.3.2012	Eph 2,4-10	Lebendig werden	Andreas Borter
5. Fastensonntag 25.3.2012	Jer 31,31-34	Neu anfangen, wenn etwas zerbrochen ist	Günther Oberthür
Palmsonntag 1.4.2012	Jes 50,4-7	Den eigenen Weg gehen	Dr. Matthias Stiehler
Gründonnerstag 5.4.2012	1 Kor 11,23-26	Quelle und Auftrag	Michael Rodiger-Leupolz
Karfreitag 6.4.2012			Christian Reichart
Ostersonntag 8.4.2012			Ludger Nikorowitsch
Ostermontag 9.4.2012			Florian Meier

Die Autoren:

Andreas Borter, Theologe und Organisationsberater, Vorstandsmitglied „maenner.ch“, Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen, Burgdorf
Hartmut Meesmann, Journalist und Redakteur, Ressort-Leiter bei Publik-Forum, Wiesbaden
Florian Meier, Kirchlicher Assistent der GCL-JM – Gemeinschaft Christlichen Lebens – Jungen und Männer, Augsburg
Ludger Nikorowitsch, Diözesanmännerreferent, Hamburg
Günther Oberthür, Diözesanmännerreferent, Osnabrück
Dr. Hans Prömper, Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung, Frankfurt
Christian Reichart, Generalsekretär der Katholischen Männerbewegung Österreich, Wien
Michael Rodiger-Leupolz, Leiter des Männerreferats der Erzdiözese Freiburg, Freiburg
Dr. Andreas Ruffing, Leiter der Arbeitsstelle Männerseelsorge der DBK, Fulda
Dr. Matthias Stiehler, Theologe und Erziehungswissenschaftler, Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e.V., Dresden
Bruder Paulus Terwitte, Kapuziner, Priester, Ordensmann, Fernsehmoderator „N24 Ethik - Um Gottes Willen“, Guardian des Cityklosters Liebfrauen, Frankfurt

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.

Hinweis für frühere Abonnenten: Wenn Sie wieder dabei sein möchten, brauchen Sie nichts zu tun. Sie erhalten die Briefe. Möchten Sie aber die Briefe nicht beziehen: Ganz am Ende dieser E-Mail finden Sie den Link, mit dem Sie sich selber aus der Abonnementliste austragen können.

Und ein technischer Hinweis: **Die Briefe werden farbig formatiert, oft mit Bild versehen verschickt.** Wenn Sie dies nicht sehen, ist beim Versand evtl. "nur Text" eingestellt. Bei Fragen dazu können Sie sich ebenfalls an uns wenden.

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

Träger der Aktion:
Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt am Main
Kirchliche Arbeitsstelle für Männerseelsorge und Männerarbeit in den deutschen Diözesen, Fulda

ViSdP/Kontakt:
Dr. Hans Prömper, Leiter der Kath. Erwachsenenbildung (proemper@keb-frankfurt.de)
Dr. Andreas Ruffing, Leiter der Arbeitsstelle (ruffing@kath-maennerarbeit.de)

Hier noch ein paar Texte zum Thema:

MännerSeelen. Offline. Loslassen.

Vom mittelalterlichen Mystiker **Meister Eckhard von Hochheim** (ca. 1260 - ca. 1327) stammt der Gedanke:

„Darum fang zuerst bei dir selbst an und **lass dich!** Wahrhaftig, fliehst du nicht zuerst dich selbst, wohin du sonst fliehen magst, da wirst du Hindernis und Unfrieden finden, wo immer es auch sei. Die Leute, die da Frieden suchen in äußeren Dingen, sei's an Stätten oder in Weisen, bei Leuten oder in Werken, in der Fremde oder in Armut oder in Erniedrigung - wie eindrucksvoll oder was es auch sei, das ist dennoch alles nichts und gibt keinen Frieden. Sie suchen völlig verkehrt, die so suchen. Je weiter weg sie in die Ferne schweifen, umso weniger finden sie, was sie suchen. Sie gehen wie einer, der den Weg verfehlt: je weiter der geht, um so mehr geht er in die Irre. Aber, was soll er denn tun? Er soll zuerst sich selbst lassen, dann hat er alles gelassen. Fürwahr, ließe ein Mensch ein Königreich oder die ganze Welt, behielte aber sich selbst, so hätte er nichts gelassen. Lässt der Mensch aber von sich selbst ab, was er dann auch behält, sei's Reichtum oder Ehre oder was immer, so hat er alles gelassen.“

(Meister Eckhart)

Mich lassen. Ich meine, ein guter Rat. Oft will ich mich tun. Oder dabei sein. Meine Wirkung spüren. Nicht umsonst sein. Mystiker denken da anders. Hier ist noch so ein Tipp, der vielleicht auf den ersten Blick befremdet. Aber?!

Vom spätmittelalterlichen Mystiker **Thomas von Kempfen** (ca. 1380 - 1471)

„Willst du aber etwas wahrhaft Heilsames wissen und Rechtes lernen, so lerne die große **Kunst**, gerne **unbekannt zu sein** und dich für nichts halten zu lassen.“

(Thomas von Kempfen)

Gerne unbekannt sein. Fällt vielleicht schwer. Gerade uns Machern und Männern, die gesehen werden (wollen). Aber dann vielleicht einfach dieser Gedanke von **Pierre Stutz**. Einfach abends mal offline gehen.

Mich setzen

Mich setzen
alles Erlebte dieses Tages setzen lassen
dir anvertrauen

Tief ein- und ausatmen
Dankbarkeit spüren
über all das Gelungene
das mich nun ausruhen lässt

Tief ein- und ausatmen
innehalten
mit all den ungelösten Fragen
damit ich sie danach
mit neuer Kraft angehen kann

Einfach dasitzen
weil du in mir wohnst und wirkst
und mich im Ein- und Ausatmen
erleben lässt
wie mein Wert aus meinem Sein entspringt

(Pierre Stutz, 50 Rituale für die Seele, S. 92)

Wie mein Wert meinem Sein entspringt. Im Offline. Fastenzeit für die Seele. Um mit mir und meinem Innersten online zu sein. MännerSeelen. Online!

Text: Dr. Hans Prömper

--

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