

Heute, nur heute.

Ein spiritueller Begleiter für Männer per E-Mail in der Fastenzeit 2013

Brief Nr. 0. Das ANGEBOT - Themen und Autoren

11 Texte und Impulse per E-Mail

„Heute, nur heute.“ 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.



„Heute, nur heute“ greift ein Motiv auf, das dem vor fast 50 Jahren verstorbenen Papst Johannes der XXIII. zugeschrieben wird. Seine „10 Gebote der Gelassenheit“ finden Sie weiter hinten.

Text und Person können in den nächsten Wochen eine gute Orientierung geben für Männer, die raus wollen aus der Burnout-Zone hektischer, allgegenwärtiger Betriebsamkeit und immerwährender, oft fast süchtiger Suche nach Anerkennung und Gesehenwerden.

„Heute, nur heute.“

„Ein Tag, ein Moment für mich.“ Was könnte das heißen? Einige Gedanken dazu.



Heute, nur heute werde ich meinen Tag genießen und mir keine Gedanken darüber machen, was ich alles nicht geschafft habe. Ich werde ausschlafen und in Ruhe frühstücken. Ich werde anderen Menschen aufmerksam und achtsam ins Gesicht schauen und sie spüren. Ich werde mein Lächeln verschenken und anderen meine Liebe zeigen. Ich werde mir Zeit nehmen, einfach aus dem Fenster schauen und meine Gedanken treiben lassen. Ich werde mich dabei nicht fragen, wozu das gut ist. Überhaupt werde ich versuchen, alle Gedanken an das Morgen aufzuschieben.

Denn das ist Fasten, wie es Gott gefällt: mich enthalten von Hetze

und Verdruss, mich nicht treiben lassen von Hektik und inneren Zwängen, mich einlassen auf Gottes Atem, der auch in mir strömt.

Heute, nur heute

einfach mal den Tag „einen guten Mann“ sein lassen, sich selbst überlassen.

Heute, nur heute.

Das Morgen wird schon für sich selber sorgen.

Und wenn mein Alltag ganz anders ist, keine Struktur von Stress und Hektik hat:

Heute, nur heute

werde ich versuchen, mich nicht gehen und treiben zu lassen,

sondern ich werde heute versuchen, meinem Handeln achtsam einen Struktur, ein „Gesicht“ zu geben. Meinen Sinn. Ich bin nicht bedeutungslos.

Heute, nur heute.

Vielleicht haben Sie Lust, das für sich weiterzuschreiben? Oder von anderen dazu zu lesen?

Heute, nur heute.

Ab Aschermittwoch.

Fastenzeit für die Seele. Dazu wollen die Briefe anregen.

Heute, nur heute.

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 Folgewoche.

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:

	Biblicher Text	Themen	Verfasser
Aschermittwoch 13.2.2013	2 Kor 5,20-6,2	Heute, nur heute.	P. Helmut Schlegel OFM
1. Fastensonntag 17.2.2013			Dr. Andreas Ruffing
2. Fastensonntag 24.2.2013	Phil 3,17-4,1	Himmlisches Glück	Dr. Hans Prömper
3. Fastensonntag 3.3.2013			Prof. Dr. Stephan Goertz
4. Fastensonntag 10.3.2013	Jos 5,9a.10-12	Einmal angekommen sein - und sei es nur für heute	Dr. Matthias Stiehler
5. Fastensonntag 17.3.2013			Ludger Nikorowitsch
Palmsonntag 24.3.2013			Fedy Henning
Gründonnerstag 28.3.2013			Klaus Hofmeister
Karfreitag 29.3.2013	Hebr 4,14-16;5,7-9	Männerkarfreitag	Markus Roentgen
Ostersonntag 31.3.2013			Günther Oberthür
Ostermontag 1.4.2013			Martin Zimmer

Die Autoren:

P. Helmut Schlegel OFM, Franziskaner, Leiter von Heilig Kreuz - Zentrum für Christliche Meditation und Spiritualität, Frankfurt

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

Dr. Hans Prömper, Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung, Frankfurt am Main

Prof. Dr. Stephan Goertz, Lehrstuhl für Moraltheologie, Universität Mainz

Dr. Matthias Stiehler, Theologe und Erziehungswissenschaftler, Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e.V., Dresden

Ludger Nikorowitsch, Diözesanmännerreferent, Hamburg

Fredy F. Henning, ev. Pfarrer, Referent der EKD in der Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland (ACK), Frankfurt am Main

Klaus Hofmeister, Kirchenredakteur beim Hessischen Rundfunk

Markus Roentgen, Exerzitienbegleiter und Geistlicher Begleiter, Köln

Günther Oberthür, Diözesanmännerreferent, Osnabrück

Martin Zimmer, Referent in der Arbeitsstelle Männerseelsorge der DBK, Fulda

Wir freuen uns, wenn Sie im Jahr 2013 (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 diesen Satz nicht farbig 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 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)

„Heute, nur heute“ Zehn Gebote der Gelassenheit von Johannes XXIII.

Erstes Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich mich bemühen, den Tag zu leben, ohne die Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Zweites Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich auf ein zurückhaltendes Auftreten achten: Ich werde niemanden kritisieren, ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern – nur mich selbst.

Drittes Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin – nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

Viertes Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich meinen Wünschen anpassen.

Fünftes Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das leibliche Leben notwendig ist, so ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

Sechstes Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich eine gute Tat vollbringen, und ich werde es niemandem erzählen.

Siebtens Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich etwas tun, wozu ich eigentlich keine Lust habe; sollte ich es als eine Zumutung empfinden, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

Achstes Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich ein genaues Tagesprogramm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

Neuntes Gebot der Gelassenheit

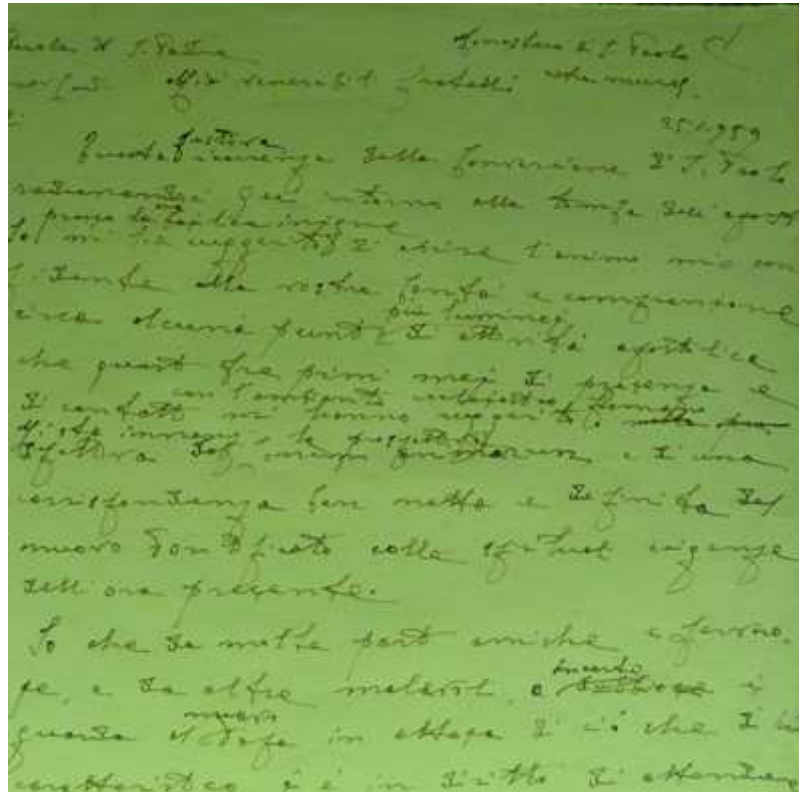
Heute, nur heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände mir das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Zehntes Gebot der Gelassenheit

Heute, nur heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist, und an die Güte glauben.

Mit diesem **Johannes XXIII.** zugeschriebenen Text erinnern wir – gerade im „Jahr des Glaubens“ der Katholischen Kirche, 50 Jahre nach dem II. Vatikanischen Konzil – an diesen Papst, ohne den es dieses Konzil nicht gegeben hätte.

Angelo Giuseppe Roncalli, (1881 – 1963) wuchs als Bauernsohn mit 12 weiteren Geschwistern in ärmlichen Verhältnissen auf. Er wird Priester und Professor, wirkt als Diplomat des Vatikans, wird Apostolischer Nuntius und später Kardinal. Im Alter von fast 77 Jahren wird Angelo Roncalli dann Papst. Wegen seines hohen Alters und seiner konservativen Frömmigkeit wird in der Presse als Übergangspapst und Kompromisslösung bezeichnet. Aber dieser „Nobody“ auf dem Petrus-Stuhl erwies sich jedoch bald als einer, der Mut zu historischen Veränderungen hatte. Am 25. Januar 1959 kündigte er vor zahlreichen Kardinälen in der Basilika 'St. Paul vor den Mauern'



unerwartet die Einberufung des Zweiten Vatikanischen Konzils an, das am 11. Oktober 1962 feierlich eröffnet wurde. Bescheidenheit, Volksnähe und Humor sind und bleiben seine Kennzeichen. Von sich selbst sagte er: „Giovanni, nimm dich nicht so wichtig ...“

Ein alter Mann, vielleicht schon länger den eigenen Tod vor Augen (er stirbt an Krebs), von vielen unterschätzt: Was können wir von ihm lernen? Über Aufbruch und Neuanfang im Alter. Über Gelassenheit und Bescheidenheit im Amt. Über Menschlichkeit und Mut in Institutionen. Auch über den Weg der Geschichte und des Lebens.

Für mich ist er Teil meiner Jugend und damit meines Lebens; ich war 7 Jahre alt, als er Papst wurde.

Text: Dr. Hans Prömper, Foto: Johannes XXIII., Ausschnitt Konzilsankündigung (Foto: Dr. Hans Prömper)

„Nimm dich nicht so wichtig“ (Johannes XXIII.)



Johannes XXIII. strahlte eine tiefe innere Gelassenheit aus, die in seiner Gegenwart auch für andere geradezu körperlich spürbar war. Die gelassene Heiterkeit, mit der er durchs Leben ging, half dem überraschend zum Papst gewählten Johannes XXIII., die Bürde seines Amtes zu tragen. Einem neuernannten Bischof, der klagte, das neue Amt lasse ihn nicht mehr schlafen, entgegnete Johannes XXIII.: „Mir ging es in den ersten Wochen meines Pontifikats genauso, aber dann sah ich einmal im Wachtraum meinen Schutzengel, der mir zuraunte: ‚Giovanni, nimm dich nicht so wichtig

...‘ Seitdem schlafe ich wieder.“ Diese humorvolle Besonnenheit bewahrte er sich in jeder Lebenssituation.

Als er kurz nach seiner Wahl zum Papst zur päpstlichen Unfehlbarkeit befragt wurde, antwortete er: „Ich bin zwar jetzt unfehlbar, gedenke aber nicht, davon Gebrauch zu machen.“ Und mit einem Augenzwinkern verriet er seine Lebensphilosophie: „Es genügt, von einem Tag zum anderen zu leben.“ Johannes XXIII. wusste, dass Verbissenheit und Hektik nur selten zum Ziel führen. An seinen Neffen Battista schrieb er: „An jedem Tag, der vergeht, musst du dir Mut machen: Du musst Dich an die Anstrengung gewöhnen, Dich über die guten Erfolge freuen, nach besseren streben; aber all das ohne Aufregung, im Gegenteil, mit viel Ruhe und Gelassenheit des Geistes ... Und wenn du täglich einen Schritt vorwärts gehst, kannst du sehr weit kommen.“

(Johannes XXIII, Für das Glück geschaffen. Nach:

<http://www.st-benno.de/shop/media/pdf/031327/031327.pdf>)

Literaturhinweis:

Helmut Schlegel: Heute, nur heute. Zehn Gebote der Gelassenheit von Johannes XXIII.. Geistliche Übungen. Würzburg (Echter Verlag) 2012.

--

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