

Heute, nur heute.

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

Brief Nr. 7. Palmsonntag.



„Hauptsache Arbeit“

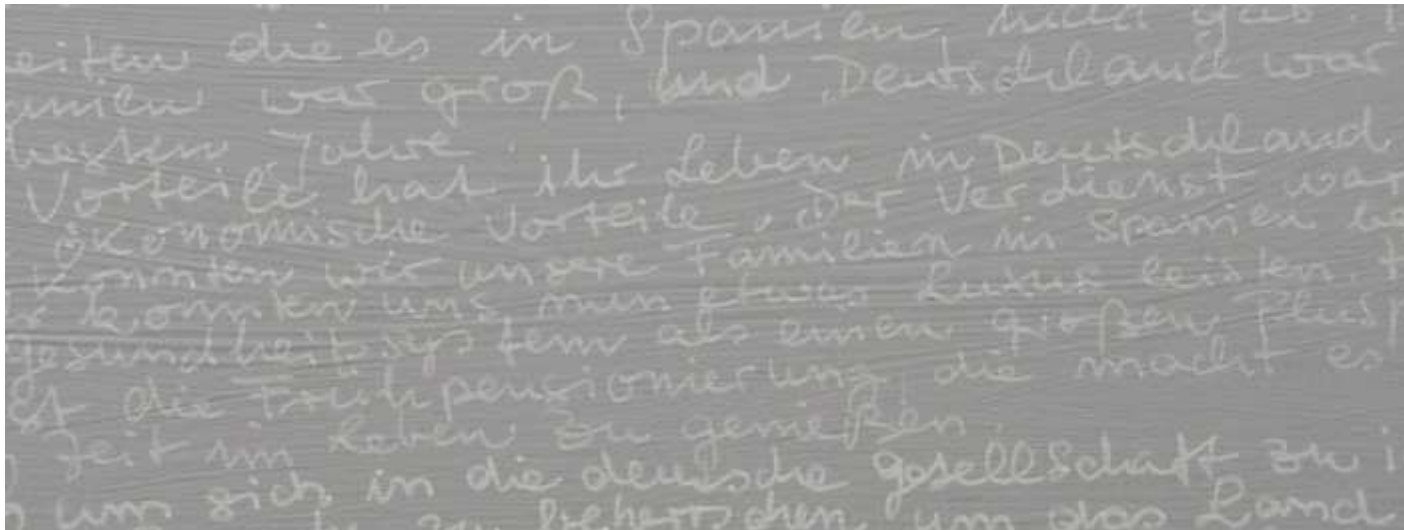
„Es kratzte ganz schön an meinem Selbstwertgefühl.“ Manfred ist wahrlich kein Einzelfall. Für viele Männer vor und nach ihm dreht und drehte sich alles um ihre (Erwerbs)Arbeit. Und jetzt mit 57 Jahren – arbeitslos. „Zwangspensioniert“, wie er es nennt. Und vorher? „Klar, es ging ja auch ums Geldverdienen. Ich war stolz, eine Familie ernähren zu können. Und das wir uns was leisten konnten. Aber es war doch mehr: Ich habe mich nur noch durch meinen Job definiert. Aber dabei ist einiges andere zu kurz gekommen.....“

Gilt das **vierte Gebot** der Gelassenheit von Johannes XXIII auch für Manfred und alle anderen Männer, die von Arbeitslosigkeit betroffen sind?

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

Ob aus heiterem Himmel oder wie ein Unwetter, das langsam aufzog: Der Verlust des Jobs ist eine Attacke auf mein Ego, trifft mich in Mark und Bein. Das soziale Umfeld an der Arbeit, die Kontakte zu den Kollegen, die Anerkennung vom Chef, das Gehalt am Ende des Monats, ja auch die klare Struktur der Woche, der Wechsel von Arbeit und Freizeit, fällt mit einem Mal weg. Eine Reihe von Männern merken erst wenn ihre Arbeit nicht mehr da ist, was sie ihnen bedeutete. In jeder Hinsicht. Am Anfang konnte man das Ausschlafen, das lange Frühstück mit der ausgiebigen Zeitungslektüre noch genießen. Der Keller wurde aufgeräumt, kleinen Reparaturen am Haus in Angriff genommen. Doch der Zeitpunkt kommt: der nächste Schritt ist gefordert:

**Heute, nur heute werde ich mich an die Umstände anpassen.
Wie könnte das aussehen?**



- Ich stelle mich der Vergangenheit – und lasse sie dann hinter mir.
- Ich nehme die unterschiedlichen Gefühle wie Wut, Ohnmacht, Trauer und Zorn, aber auch Befreiung, Erleichterung wahr und lasse sie zu.
- Ich akzeptiere, dass ich Verletzungen erlitten habe.
- Ich prüfe, welchen Anteil ich zu verantworten habe.
- Ich löse mich von negativen Gedanken und Grübeleien.
- Ich hole mir Rat und Hilfe, wenn ich mich überfordert fühle.
- Ich informiere mich.

Betroffene Männer berichten, dass sie nach verschiedenen Phasen der Auseinandersetzung mit ihrer Arbeitslosigkeit zu neuen Akzentsetzungen in ihrem Leben gekommen sind. Dass andere Werte an Bedeutung gewonnen haben. Dass Abhängigkeiten im Zusammenhang mit der Arbeit in einem neuen Licht gesehen werden. Dass es die Chance zur Neuausrichtung meines Lebens gibt, jenseits von Erwerbsarbeit. Ich bekomme die Gelegenheit, meine Partnerschaft, meine Familie, die Beziehung zu meinen Eltern, zu meinen Freunden und Sportkameraden in einem neuen Licht zu sehen. Vielleicht habe ich mich im letzten Job zum Workoholic entwickelt und anderes vernachlässigt. Beim nächsten Mal wird mir das nicht passieren. „Im Rückblick kann ich eigentlich nur dankbar sein“, sagt Manfred und steht an der Essenausgabe der Tafel. „Meine zukünftige Lebensplanung wird jetzt eine andere sein.“

Zum Nachlesen: Jesaja 50,4-7. Wer redet heute zu den Müden, ermutigt und motiviert sie?
Text: Fredy Henning

--

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