

# MANN IM SPIEGEL

**Journal der Männerarbeit der EKBO**  
**Seelsorge - Erwachsenenbildung - Gemeindeaufbau**  
**Ausgabe für August bis Oktober 2021**



**Die Einsamkeit der Männer**

## Inhalt

Grußwort des Landesbeauftragten	2
Andachten zu den Monatslosungen	4
Die Einsamkeit der Männer	7
Bericht von der Haupttagung der Männerarbeit der EKD	15
Impressum	16
Mit dem Fahrrad nach Santiago de Compostela	16
Termine	18
Adressen	19
Männer!	20

## Grußwort

Liebe Männer,

von meiner Seite einen herzlichen Gruß zu einer Zeit, da sich vieles neu entscheidet. Auch die Kirche hat unter der Pandemie gelitten. Durch die langen Zeiten ohne Gottesdienste begnügen sich viele mit den Fernseh-Gottesdiensten ... und haben sich daran gewöhnt. Schade, auch aus medizinischer Sicht, denn durch den Spaziergang zur Gemeinde leben viele Christen und Christinnen gesünder als andere ...

und werden älter. Seit Jahrzehnten gibt es dazu Gutachten, die dies bestätigen. Aber auch der Faktor ‚Einsamkeit‘ - in diesem Heft ein Thema - kann sich durch das gemeinschaftliche Leben durch Zusammenkünfte in der Gemeinde in nichts auflösen ... in der Gemeinde sind die Menschen einfach viel freundlicher als in der oft so aggressiven Gesellschaft. Autofahrer und Autofahrerinnen wissen davon ein Lied zu singen, Menschen in der Schlange vor zu

wenig Kassen genauso oder Schnäppchen Jagende. Jeder kennt so seine Beispiele und weiß auch, dass Gemeinde in Sachen Umgang untereinander auch ein Spiegel der Gesellschaft sein kann. Aber die meisten in der Gemeinde suchen Wege des guten Miteinanders. Ich staune immer, dass man in der Männerarbeit nur die guten Seiten des gemeindlichen Lebens erfährt: Jeder wird akzeptiert, angenommen und gebraucht. Vielleicht liegt das daran, dass in der Männerarbeit alles ehrenamtlich läuft ... wer sich richtig reinknien will, kann das, weil es von denen eh zu wenig gibt. Ich erlebe die Männerarbeit als eine vorbildliche Weise des kirchlichen Miteinanders ... und das erfreut mein Herz.

Ja, Gemeinde ist ein gutes Rezept gegen Einsamkeit ... man muss sich nur erst einmal auf den Weg machen. Selbstverständlich erlebt man dann auch, was Gemeinde in Nöte bringt. Meist sind es ja nur Anforderungen von außen: Die Synode verlangt mehr Ehrenamtlichkeit, gerade die reden darüber, die hauptamtliche Aufgaben wahrnehmen. Viele Fusionen von Gemeinden, die an den Bedürfnissen der Gemeindeglieder vorbei durchgeführt wurden, haben viele Aktive aber auch verschreckt. Sie haben ein Leben ohne Kirche

entdeckt, ohne sich dabei nicht als Christ oder Christin zu fühlen. Hauptamtliche, die Ehrenamtlichen keinen Spielraum lassen beim Erfüllen der nötigen Aufgaben, haben auch viel ehrenamtliches Engagement vernichtet. Treffen von Hauptamtlichen, die Ehrenamtlichkeit einklagen, tagen zu Zeiten, wo Ehrenamtliche für ihr täglich Brot sorgen müssen. Ja, meist fehlt es den Hauptamtlichen am Feingefühl im Umgang mit Ehrenamtlichen. Überforderung, fehlende Anerkennung, Mangel an Informationen zeigen auf, dass Kirche den Umgang mit Ehrenamtlichkeit noch lernen muss.

Gemeinde ist ein Abbild der Welt ... und das ist auch gut so, deshalb kennen wir uns gut in ihr aus ... und wissen, wie man etwas ändern kann. Sich über den Glauben austauschen, ihn gemeinsam leben, einander Zuwendung geben, manchmal auch Trost und Hilfe - wo ist das schon selbstverständlich? In vielen Gemeinden, in fast allen Männerkreisen. Wir feiern das ja auch jedes Jahr ... am Landesmännersonntag - immer am 3.Sonntag im Oktober. Diesmal lädt der Männerkreis der **Daniel-Gemeinde** in Wilmersdorf ein, am **17.10. 2021** um 10 Uhr. Ich freue mich auf Euch!

Euer Johannes Simang

# **Neige, HERR, dein Ohr und höre!**

## **Öffne, HERR, deine Augen und sieh her!**

### **2 Könige 19,16 - Monatsspruch August 2021**

Was soll ein König machen, dessen Land unter massiven Druck steht, dessen Land bedroht ist von benachbarten Staaten, von wirtschaftlicher Not oder von Seuchen? Was soll er tun, wenn er nicht nur für sich selbst entscheidet, weil er Verantwortung trägt für ein ganzes Volk?

Das Alte Testament hat eine eindeutige Antwort auf diese Fragen: „Vertraue auf Gott und handle nach seinem Willen!“

Der König Hiskia tat genau das, als Juda von Assyrien bedroht wurde, anstatt sich dieser Übermacht und ihren Göttern zu unterwerfen. Das fanden schon vor 2700 Jahren viele abenteuerlich und hatte schon damals nichts mit dem zu tun, was wir „Realpolitik“ nennen. Hiskia waren die Warnungen und der Hohn seiner Berater egal: er orientiert sich in seinem politischen Handeln einzig und allein am Willen Gottes. Als die Bedrohung am größten war, wandte Hiskia sich im Gebet an den Gott Israels: „Neige, Herr, dein Ohr und höre! Öffne, Herr, deine Augen und sieh her!“

Hiskia bekommt dieselbe Antwort wie Maria, die Hirten auf dem Felde

und so viele andere: „Fürchte dich nicht“, sagt Gott. „Fürchte dich nicht vor den Worten, die du gehört hast, mit denen mich die Knechte des Königs von Assyrien gelästert haben.“ (2 Kön19,6) Hiskia braucht sich nicht zu fürchten vor den Worten der vermeintlich Mächtigen, denn er hat das Wort Gottes! Um die Geschichte abzukürzen: Hiskias Weg, sein konsequentes Vertrauen in seinen Gott, war von Erfolg gekrönt. Mit Gottes und seiner Engel Hilfe wurde Assyrien geschlagen.

„Das ist un-glaublich“, so möchte man wohl sagen. Aber ich will umgekehrt fragen: „Haben Länder und ihre Herrscher eine Zukunft, die nicht nach dem Willen Gottes leben und handeln?“ Das glaube ich tatsächlich nicht.

Und ganz unabhängig von allen politischen Problemen und wie sie zu lösen sind, möchte ich von Hiskia ganz persönlich lernen, auch in den unsichersten Zeiten auf Gott zu vertrauen, mich nicht zu fürchten vor den Worten, die uns in dieser Welt Angst machen (wollen). Ich möchte zu beten lernen wie er: „Neige, Herr, dein Ohr und höre! Öffne, Herr, deine Augen und sieh

her!“ Für Hiskia ist sein Vertrauen in Gott die Grundlage seines Lebens und Handelns. Es gibt für ihn nichts Wichtigeres. Sowohl in seinem politischen Handeln als auch in seinen letzten Lebensjahren, geplagt von schwerer Krankheit, hält er an diesem Vertrauen

fest. Gott schenke auch mir solches Vertrauen, dass ich bei Gott Orientierung und Geborgenheit finde!

Pfr. Arnd Röbbelen

*aus „Ein Weggeleit 2021“, S. 28f*

**Ihr sät viel und bringt wenig ein; ihr esst und werdet doch nicht satt; ihr trinkt und bleibt doch durstig; ihr kleidet euch, und keinem wird warm; und wer Geld verdient, der legt's in einen löchrigen Beutel.**  
**Haggai 1,6 - Monatsspruch September 2021**

Liebe Brüder,  
wir lesen diesen Text und kennen nicht den Zusammenhang.

Hier geht es um einen Wortwechsel zwischen dem HERRN Zebaoth und seinem Volk. Dieses Volk ist der Meinung es sei noch nicht an der Zeit einen neuen Tempel zu bauen, doch Gottes Antwort kommt klar und deutlich. Ich habe den Eindruck, sie ist auch heute noch aktuell.

Ich verstehe dieses als klare Aufforderung in den Spiegel zu sehen und mir Zeit zu nehmen, für meine persönliche **Innenschau**. Wie geht es mir, was mache ich, wer oder was ist mir wichtig?

Aus Gedanken werden Worte, aus Worten werden Taten ...

Wie lebe ich?

Im „Vaterunser“ bete ich, „unser tägliches Brot gib uns heute“, doch reicht mir das Brot für heute, oder bin ich im Hamsterrad des Lebens, der Umgebung gefangen und brauche mehr, mehr als nur für heute, um den Standard zu halten, meinen Luxus nicht zu verlieren oder hinter den anderen nicht mehr gesehen zu werden!

Mit dem Mehr-arbeiten und Mehr-verdienst und Mehr-luxus stehe ich zu jeder Zeit in der Gefahr Mutter Natur, Gottes gute Schöpfung, aus-zubeuten und zu zerstören. Was

vererbe ich dann der nächsten Generation?

Wann habe ich das letzte Mal diese Natur gespürt, erlebt, erfahren?

**Entschleunigung** - Ein Gang zurück, etwas langsamer und weniger, dann bleibt mehr Zeit für mich zum Leben, mehr Zeit für meine Beziehungen und auch für Gott.

Gehe ich mit mir sorgsam um, so diene ich bereits Gott ... oder *wisset ihr nicht, dass Euer Körper ein Tempel ist?!*

Ich wünsche Euch eine gesegnete Zeit in Dankbarkeit und Zuversicht  
Rüdiger Vogel

## **Lasst uns aufeinander achthaben und einander anspornen zu Liebe und zu guten Werken**

**Hebräer 10,24 - Monatsspruch Oktober 2021**

Vom barocken französischen Komödienautor Jean Baptist Poquelin alias Molière (15.1.1622-17.2.1763 jeweils Paris) stammt die These, dass ‚die große Ambition der Frauen sei, die Männer zur Liebe zu reizen‘. Dieser positive Wesenszug erheischt freilich in Wechselbeziehung auch und gerade die Antwort der Männer, die ebenfalls initiativ sein sollten. Ziel ist nicht nur ein liebevolles Miteinander und das private Glück, sondern - gerade im christlichen Glauben - dass man aus und mit der Liebe tätig wird. Es ist keine ethische Maxime, die auf Vernunft-gründen und eine sog. Win-Win-Situation setzt, um den gemeinsamen Nutzen zu optimieren. Die Achtsamkeit, zu der aufgerufen wird, zielt vielmehr auf das, was Martin Luther in seiner

Erklärung zum achten Gebot (nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten) in seinem Kleinen Katechismus betont: „Wir sollen Gott fürchten und lieben, dass wir unsern Nächsten nicht belügen, verraten, verleumden oder seinen Ruf verderben, sondern sollen ihn entschuldigen, Gutes von ihm reden und alles zum besten kehren.“ Antrieb ist die (Gottes- und Nächsten-)Liebe, die das Wohl und Glück des Gegenüber ganz, fast selbstlos im Blick hat. Das lässt hoffen und ist ein Bekenntnis, dass das Individuum nicht nur vom natürlichen Eigennutz, sondern gerade vom Gemeinwohl motiviert ist. Liebe gibt dazu einen Vertrauensvorschuss und hofft auf Erwidern und sie lässt sich angemessen nur durch Liebe

vergelt (Therese von Lisieux). Aufrechnen und sonstiges Kalkül instrumentalisiert die Liebe zu eigenen Zwecken und will die Reaktion maßgeblich beeinflussen, stellt somit eine Verletzung der Freiheit des Anderen dar. Nur gemeinsam kann das Verhältnis gelingen, wachsen und auch andere stärken.

Dazu müssen wir uns gelegentlich erinnern und aufmuntern lassen. So bleiben Glaube, Hoffnung und Liebe, aber die Liebe bleibt die wichtigste Größe (vgl. 1.Kor 13,13) bei allem Wandel, aller Vergänglichkeit und Sehnsucht.

Ralph Schöne

## Die Einsamkeit der Männer

Die meisten Männerkreise bestehen aus Männern des Bildungsbürgertums, wie man so sagt. Viele werden die großen Werke der Literatur kennen. „*Alle glücklichen Familien sind einander ähnlich, jede unglückliche Familie ist unglücklich auf ihre Weise.*“ Der Auftakt von Lew Tolstoj's grandiosem Werk **Anna Karenina** ist einer der berühmtesten ersten Sätze der Weltliteratur ... und er gilt irgendwie auch für Männer. In Krisenzeiten wird das besonders erkennbar.

Sicher, wir leben in einer Zeit, in der es nie so leicht war, mit anderen in Kontakt zu kommen, doch immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Dabei gibt es deutliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Woran liegt das? Und welche Wege führen aus der Isolation?

Bilder aus der Kunst steigen in meinen Gedanken auf: *Wind fegt über*

*eine leere Landschaft. Symbole. Es gibt eine Insel, die Einsamkeit heißt. Sie liegt im Nordpolarmeer, zwanzig Quadratkilometer groß, menschenleer, im Winter vom Packeis eingeschlossen. Oder die Bilder des Malers Edward Hopper: Gebäudefronten an drückend heißen Sommertagen. Erschöpfte Menschen, deren leerer Blick nach innen fällt.*

„*Ich bin bewohnt von einem Schrei*“, schrieb die Dichterin Silvia Plath. Die gebürtige Inderin Mini Kapur hat für sich ein eigenes Bild gefunden: „*Es ist ein schwarzer Raum und du weißt gar nicht, wo der Ausgang ist. Du siehst keinen Ausgang. Für mich war es das. Und du sitzt wie ein kleines Mädchen in diesem Raum, das sich gar nicht entscheiden kann. So ist das.*“

Alleinsein empfinde ich auch oft als angenehm, wenn ich es denn bewusst gewählt habe. Doch wenn es weh tut und quält, wenn es den

Brustkorb einschnürt, manchmal inmitten vieler Menschen, die mich umgeben - das ist dann Einsamkeit. *„Manchmal hat sie auch was Peinliches. Wenn du nämlich in einer großen Gruppe stehst - und du stehst da so ganz alleine. Alle anderen sind irgendwie in Gemeinschaft, lachen, und ich sitze da - dann habe ich irgendwie das Gefühl, mich zunehmend unbehaglicher zu fühlen.“* ... wer kennt das nicht: sich von anderen schmerzhaft getrennt fühlen.

Anflüge von Einsamkeit kennt jeder: Als Kind am Rand eines Spiels zu stehen, ohne eingeladen zu sein. Am neuen Arbeitsplatz sitzen die Kollegen in der Kantine zusammen, kein Stuhl ist mehr frei. Sich von anderen schmerzhaft getrennt zu fühlen, gehört zur evolutionären Grundausstattung. Dabei werden sogar dieselben Hirnareale aktiviert wie bei körperlichen Schmerzen. „Wie Hunger oder Durst ist Einsamkeit ein Warnsignal“, so der Psychologe John Cacioppo in seinem Buch „Einsamkeit“ über seine Forschung.

Während die Depression einen Menschen ausbremst, will die Einsamkeit das „soziale Tier“ Mensch aktivieren und zurück in die schützende Gruppe treiben. Und die meisten Menschen finden tatsächlich schnell wieder Anschluss. Gefährlich und chronisch wird

Einsamkeit, wenn das aus eigener Kraft nicht mehr gelingt. Ein Teufelskreis: Der Einsame wird immer verstörter - seine Umgebung zieht sich befremdet zurück.

Einsamkeit ist aber nicht gleich Einsamkeit. Zwei Grundformen der Einsamkeit unterscheidet die Psychologie. Ein „emotional einsamer“ Mensch kann selbst einer geliebten Person nicht mehr nah sein. Das erleben Menschen, die von ihrem/r Partner/in plötzlich verlassen werden.

*„Ich habe mich dann in die Arbeit gestürzt, viel Nachtdienste gemacht in der Zeit, bewusst auch, weil ich gedacht habe, ich halte die Nächte nicht aus. Das war ganz schwierig, dass ich halt wusste, mein Mann ist bei dieser andern, das war auch so eine permanente Dauertraurigkeit irgendwie. Man zieht sich ja dann, oder ich hab mich ja dann zurückgezogen, ja, und ich wollte die anderen halt auch nicht nerven, die anderen Leute.“* Von Männern habe ich das oft gehört, von Frauen auch, aber seltener.

„Soziale Einsamkeit“ nennt man das schmerzliche Gefühl, nicht dazu zu gehören, als stünde man hinter einer unsichtbaren Wand. Einwanderer/innen und Flüchtlinge erleben das oft. In ihrer Heimat angesehen und erfolgreich, standen sie plötzlich als Niemand in einer fremden Kultur. *„Auf einmal einsam sein, das kannte ich nicht. Und damit umzugehen war ein langer Prozess.“*



*Ich konnte nicht verstehen, was mit mir los ist. I am a highly educated man, erfolgreich - und auf einmal: nichts funktioniert.“*



Bislang gibt es nur wenige Studien über die kulturelle Dimension der Einsamkeit. Offenbar reagieren Menschen umso stärker, je mehr ihre Gesellschaft auf Gemeinschaft ausgerichtet ist - in Spanien sind alte Leute schneller einsam als in Schweden, in den USA junge Menschen ohne Liebesbeziehung schneller als in Korea. Nicht die reale soziale Isolation zählt, sondern das subjektive Gefühl, dass vertraute, innige Beziehungen fehlen.

„Es ist in Deutschland verglichen mit anderen Ländern vergleichsweise glimpflich abgelaufen. Es scheint sich auch nicht, wenn man sich die Daten anguckt, auszuweiten. In Deutschland sind es so ungefähr fünf Prozent der Leute, die sich die meiste Zeit einsam gefühlt haben in der letzten Woche - in Russland sind es ungefähr dreimal so viele, ungefähr 15 Prozent.“

Mit dem Alter steigen die statistischen Zahlen.

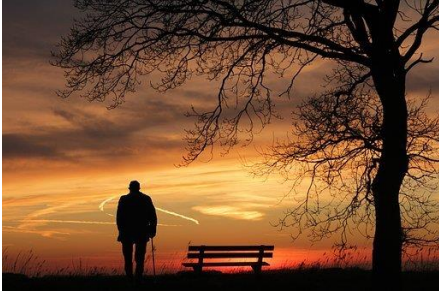
### **Männer leiden häufiger unter Einsamkeit als Frauen**

Fünf Prozent aller Deutschen rücken Einsamkeit immerhin in die Größenordnung drängender sozialer Probleme wie das der Arbeitslosigkeit. Wer sind diese einsamen Menschen? Nach einer bundesweiten Studie von 2014 gibt es mehrere Einsamkeitstypen. Zum Beispiel die *Workaholics* - junge Menschen, die sich in ihre Arbeit vergraben. Oder die *Verletzlichen* - zu 70 Prozent Frauen -, die aus Angst Beziehungen vermeiden.

Singles sind, wenig überraschend, einsamer als Menschen in einer Beziehung. Interessanterweise macht es keinen Unterschied, ob sie Kinder haben oder nicht. Männer leiden deutlich häufiger als Frauen, obwohl sie an ihr soziales Leben viel geringere Ansprüche stellen, weder ein großes Freundschaftsnetz brauchen noch häufig Gefühle austauschen möchten. Ihnen ist vor allem wichtig - eine Partnerin.

*„Wenn was in der Partnerschaft beispielsweise passiert wie jetzt eine Verwitwung - Frauen erholen sich da viel schneller und das liegt einfach daran, dass die ein viel größeres Netzwerk haben. Bei Männern ist es so, die hängen sehr stark von ihrer Partnerin ab, und wenn die dann nicht mehr da ist, dann leiden Männer extrem, weil sie einfach nicht so*

*großes Netzwerk haben und dann darüber das kompensieren können.“* So sagt Sonia Lippke, Professorin für Gesundheitspsychologie an der Jacobs- Universität Bremen.



Aber wir wissen auch: Lebenspartner bieten einen Schutz - aber keine Garantie. Ein großer Teil der einsamen Menschen - in den USA 80 Prozent - leben in einer Beziehung. Und die Alten? Sie passen sich von der Tendenz her ihrer Lebenssituation erstaunlich flexibel an, schrauben Ansprüche nach unten und versuchen zu genießen, was ihnen vergönnt ist. Es sind die **40- bis 49-Jährigen**, die heute am häufigsten mit Einsamkeit kämpfen.

Bei Kinder ab dem Grundschulalter ist es der Verlust einer Bezugsperson, Vater oder Mutter, aber auch Statusverlust, Ausschluss bei Gemeinschaftsspielen - soziale Erfolge wirken auf sie wie Zufälle, Misserfolge schreiben sie sich zu.

In Wirklichkeit fällt vor allem schüchternen oder aggressiven

Kindern der Zugang zu Gleichaltrigen schwer. Auch das prägt uns lebenslang, weil es unsere Beziehungsfähigkeit beeinflusst.

Allerdings war manches in meiner Zeit als junger Mensch anders: Große Kindergruppen, die ohne Aufsicht frei in den Straßen spielen? Ein Bild aus vergangenen Zeiten. Heute fehlen oft Geschwister und Nachbarskinder und viele Eltern lassen ihren Nachwuchs nicht mehr allein aus dem Haus.

Kinderpsychologen sprechen von einer „Verinselung“: Sämtliche Aktivitäten werden von Erwachsenen geplant und gesteuert. Eine davon unabhängige, in Kinderhand liegende Erlebenswelt gibt es kaum noch. Auch ein Zuviel an Aktivitäten kann zur Vereinzelung führen, wenn Eltern ihre Kinder von Verein zu Verein fahren. Es wird viel ausprobiert, aber dadurch entsteht auch keine tragfähige Beziehung, weil die einfach eine gewisse Zeit braucht.“

Kinder wie Männer brauchen das Gefühl von „Selbstwirksamkeit“. Bei Kindern sind es allerdings die Eltern, die Leere füllen können ... und bei Männern? Bei Kindern ist das Einsamkeitsgefühl oft temporär ... und bei Männern?

Jugendliche Einsamkeit, heute oft lapidar dem Internet zugeschoben, hat einen wichtigen entwicklungspsychologischen Sinn: Der emotio-

nale Bezugspunkt der Eltern muss wegbrechen, damit ein junger Mensch sich von zu Hause löst und seine wichtigsten Beziehungen nun außerhalb des Elternhauses sucht.



Was die Internetnutzung angeht, zeigte 2015 ein Studie der Klinik für Psychosomatische Medizin in Mainz, wo der gesunde Mittelweg liegen mag: Jugendliche, die mehr als sechs Stunden, also mit Suchtcharakter, täglich online sind, haben es schwerer, Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen. Sie kommunizieren weniger, vertrauen ihren Freunden weniger und fühlen sich von anderen stärker entfremdet. Doch in Maßen genutzt, stärken digitale Netzwerke die realen Freundschaften sogar.

Aus der Erfahrung des digitalen Stammtisches wissen die Teilnehmer: „Es macht auch glücklich, einfach Menschen um sich herum zu haben, auch wenn man die jetzt gar nicht so im realen Leben trifft - das kann dieses Gefühl der Einsamkeit auf jeden Fall sehr gut über-

brücken, die Frage ist nur: „*Muss es dann nicht doch auch mal Möglichkeiten geben, sich wieder zu sehen?*“

Wo liegen also, wenn das Internet nicht schuldig ist, die Ursachen heutiger Einsamkeit?

**Persönlichkeit** spielt eine Rolle: Wer eher pessimistisch ist, angst-erfüllt oder ständig auf sich selbst fokussiert, ist eher gefährdet. Auch wer als Kind einen unsicheren, abweisenden oder besitzergreifenden Bindungsstil erfahren hat, hat es später im Leben schwer, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen (so Kim Bartholomew und Leonard Horowitz 1991 in einer viel beachteten Untersuchung).

Ein Beispiel erzählt ein Sänger und Gesangslehrer. Er wuchs auf dem Land auf - jahrelang als Einzelkind und meilenweit von anderen Kindern entfernt: „*Meine Eltern waren sehr daran interessiert, dass ich gut erzogen werde, aber nicht demonstrativ mit Umarmungen, das habe ich nicht gekannt. Wenn jemand zu nabekommt, da werde ich etwas argwöhnisch. Es gibt eine bestimmte Distanz, die gut ist. Heute noch. Mein Partner beklagt sich, weil ich sehr privat bin; ich brauche meine Zeit alleine. Ich tendiere heute noch dazu, immer meine Probleme alleine lösen zu wollen. Auch wenn jemand Hilfe anbietet. Das ist immer ein Problem, das anzunehmen.*“

Und die gesellschaftlichen Ursachen der Einsamkeit? Die Single-

Haushalte allein sind es nicht, denn wer so wohnt, muss weder partnerlos noch sozial isoliert oder subjektiv einsam sein - selbst Menschen in Wohngemeinschaften gelten offiziell als „Single“.

Bekannt ist ein anderes Phänomen: Bei einer Ein-Kind-Familie bedeutet schon der Ausfall einer Person, dass fast schon soziale Isolation empfunden wird. Die Eltern sterben zwangsläufig irgendwann und dann ist nur noch das Kind da. Der Mangel an *Bindungsreserven* kommt irgendwann an einen Erschöpfungspunkt. Soziale Katastrophen kann ich da ab einem gewissen Punkt gar nicht mehr abfedern. Das soziale Gefüge unserer Gesellschaft dünnt sich aus. Darum sind Menschen im mittleren Alter heute schon besonders betroffen - sie haben zu wenig Verwandte. Viele sind bereits Einzelkind zweier Einzelkinder, also ohne Geschwister, Tanten, Onkel, Cousinen, Cousins, Schwägerinnen, Schwager, Nichten oder Neffen. Ganz allein müssen sie sich um ihre Eltern kümmern, was einsame Alte hervorbringt.

Hinzu kommt der „**Matthäus-Effekt**“ sozialer Gefüge. Wer hat, dem wird gegeben, mit exponentieller Wirkung: Ein paar gut vernetzte Freunde sorgen für einen Fluss an Kontaktangeboten.

Menschen mit vielen Kindern sind mit Enkeln meist reich gesegnet.

Wer nicht hat, geht leer aus. Schon 2004 gehörten in Deutschland acht Prozent der Erwachsenen in die Gruppe der „Solos“ - Menschen ganz ohne Angehörige. Kontakte zu nahen Menschen, besonders von Angesicht zu Angesicht, nehmen in Industriegesellschaften messbar ab. Unsere Gesellschaft produziert also Gruppen, die für soziale Isolation - also für sehr starke soziale Isolation - und daran anschließend für Vereinsamung anfällig sind“.

Nicht nur in südlichen Ländern, auch in Deutschland sind Familien noch immer sehr solidarisch. Eltern, Kinder und Großeltern leben zwar nicht mehr unter einem Dach, aber als „multilokale Mehrgenerationenfamilie“ oft nah beieinander, mit lebenslangen engen Bindungen. Großeltern kümmern sich um die Enkel, Eltern unterstützen Großeltern. Das ist mit Freiheitseinbußen und Belastungen verbunden, doch hat gegenüber Freundschaftsnetzwerken einen entscheidenden Vorteil: Familiäre Beziehungen lassen sich nur schwer kündigen - und man darf sich daneben benehmen. Freundschaften hingegen wollen ständig gepflegt und aktualisiert sein. Darum zeigen Menschen sich darin eher von ihrer Schokoladenseite - eine Einsamkeitsfalle.

Geteiltes Leid sei halbes Leid, sagt das Sprichwort, und geteilte Freude

doppelte Freude. Im Licht der Einsamkeitsforschung stimmt das nur bedingt.

*Wer mit einem glücklichen Menschen befreundet ist, wird selbst um durchschnittlich fünfzehn Prozent glücklicher, so habe ich einmal gelesen. Sogar seine Freunde, die den Glücklichen gar nicht persönlich kennen, werden noch um zehn Prozent glücklicher und deren Freundinnen und Freunde noch um sechs Prozent - eine phänomenale Weitergabe um drei Ecken.*



Eine andere Studie sagt: 10.000 Euro mehr Jahresverdienst schenken nur zwei Prozent mehr Glücksgefühle.

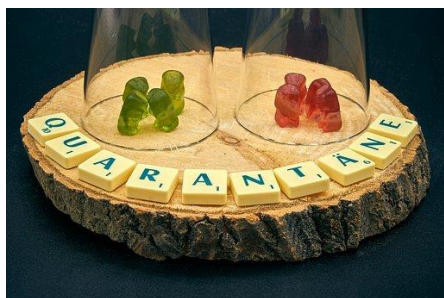
Allerdings: auch Einsamkeit steckt an. Mehr als die Hälfte der Freunde und Angehörigen von einsamen Menschen entwickeln innerhalb von zwei Jahren selbst Gefühle von Einsamkeit und mehr noch: Sie verlieren ebenfalls ihre sozialen Kontakte.

Mancher bricht deshalb den Kontakt ab ... der Einsame em-

pfindet es so: *„Du verstehst mich nicht, lass mich in Ruhe!“* Und das ist dann wie so ein Teufelskreis.

Das betrifft auch die sich auflösenden Rollen in unserer Gesellschaft: Menschliche Netzwerke bieten Rollen an, in die hinein sich Identität und Zugehörigkeit entwickeln. Sie erfüllen das Grundbedürfnis, in anderen Menschen Halt, Orientierung und eine Bestätigung des eigenen Wertes zu finden. Nur in Gemeinschaft erwerben Menschen ein Verhalten, das auch die Gesellschaft insgesamt zusammenhalten kann: Freundlich und großzügig zu sein, weil das mit sozialer Akzeptanz belohnt wird, und Egoismus zu meiden, weil der unsympathisch macht und isoliert. Freundliche, nahe Menschen sind eine der wichtigsten Ressourcen der Stressbewältigung im Leben - das hält auch den Körper gesund.

**Krank durch Einsamkeit** - das ist ein subtiler Verschleißprozess, sagt der Einsamkeitsforscher *John Cacioppo* in seinem Buch *„Einsamkeit“*. Es fehlen körperliche Berührungen, Trost und Beruhigung. Die Selbstfürsorge lässt nach. Wenn man ganz allein ist, achtet niemand darauf, dass man täglich gesund kocht, sich an der frischen Luft bewegt, weniger raucht und trinkt, Medikamente nimmt und zum Arzt geht. Im Notfall ruft niemand Hilfe.



Einsame brauchen dreimal länger, um einzuschlafen, und selbst wenn sie gleich viel schlafen, fühlen sie sich anschließend weniger erholt.

Um ihrem Schmerz Linderung zu verschaffen, verfolgen Einsame viele Strategien. Nicht alle sind hilfreich. „Fernseher an“ ist die häufigste Notlösung, es folgen Musikhören, Lesen, Kochen, allein Spaziergehen. Doch so findet man keine neuen Freunde. Selbst Menschen, die sich wegen Stress im Beruf sozial isoliert fühlen, stürzen sich in noch mehr Arbeit, um den Schmerz zu betäuben. Psychologen sagen: „*Einsamkeit ist eine Gefängniszelle, die sich nur von innen öffnen lässt.*“ - so spricht wohl jeder, der Therapien anbietet ... wobei ich die Wichtigkeit dieser Arbeit gar nicht in Frage stellen will.

Aber wir ahnen wohl alle, wie wertvoll das ist, was wir in der Männerarbeit miteinander erleben. Wir sind aber nicht nur für uns da, sondern habe auch eine politische Forderung:

## Sozialpolitik muss Bindungen der Menschen berücksichtigen.

Einsamkeitsforscher mahnen dringend ein politisches Umdenken an. Menschen brauchen Gelegenheiten, miteinander in Kontakt zu treten und etwas für sich und andere zu tun. Darum müsse die Politik mehr Geld zum Beispiel in *Nachbarschaftsarbeit* stecken. Auch unsere *Arbeitsmarktpolitik* ist im Moment so gestrickt, dass sie von Leuten im Prinzip erwartet, dass sie für einen Job egal wo in Deutschland umziehen. Ob das klug ist, ist zu bezweifeln.

Insgesamt müssen wir die Forderung aufstellen, dass man unseren Sozialpolitikern/innen immer auch die Frage stellen muss: Wie wirkt sich das eigentlich auf die sozialen Bindungen der Bürger aus?“

Es muss sich einiges ändern. Ja, auch die Neudefinition der Rollen hat seine Auswirkungen gehabt. Der Feminismus hat viele Rollenbilder aufgelöst. Es braucht aber nicht Auflösung, sondern Neudefinitionen, denn sonst erleben Frauen dasselbe wie viele Männer, wenn es nicht schon so ist. Sprich zu einer vollständigen Genderarbeit gehört nicht nur Status und Sprache, sondern auch der **gemeinsame** Einsatz gegen die Einsamkeit.

Johannes Simang

# Bericht Bundestagung der Männerarbeit der EKD 2021 (digital)

Am Dienstag, dem 25. Mai, hörten wir einen Vortrag von Thomas Altgeld, der Nachfolger von Martin Rosowski als Vorsitzender des Bundesforums Männer, zum Thema: **Männer, das schwache Geschlecht? Vom Umgang mit Krisen.** Der vor allem darauf verwies, dass zu Beginn vor allem ältere Männer gestorben sind. Die politische Entscheidung, dies hinzunehmen und zuerst die Ältesten zu impfen, die zu 70-80% Frauen sind, hat vielen älteren Männern das Leben gekostet. Hier wäre eine gendergemäße Entscheidung politisch wirkungsvoll gewesen. Die gab es aber nicht, weil PolitikerInnen viel von Gender reden, aber nicht wahrnehmen, wann es wichtig ist. Ja, Männer gehen auch weniger zum Arzt, leben weniger gesundheitsbewusst ... aber sie deshalb sterben lassen? Seine Worte waren etwas weniger drastisch als meine Zusammenfassung.

Des Weiteren gab es eine Diskussionsrunde zum Thema „Geschlechterverhältnisse in der Pandemie“ mit Thomas Altgeld, einer Gewerkschafterin, einer Arbeitsmarktforscherin und einem Autor. Am spannendsten waren die Aussagen der Gewerkschafterin,

die immer wieder darauf wies, wie wenig Arbeitgeber in Pandemiezeiten für ihre MitarbeiterInnen getan haben. Es wurde auch viel darüber geklagt, wie sehr die Eltern in Stich gelassen worden sind, verbunden mit der Forderung den Unterricht wieder frühestmöglich stattfinden zu lassen. Dass die LehrerInnen oft doppelt so alt sind wie die Eltern und meistens zu den gefährdeten Risikogruppen gehören, darüber war kaum ein Halbsatz zu hören. Diese Podiumsdiskussion war für mich eher langweilig, für Jüngere vielleicht interessanter.

Die Erfahrung des digitalen Sektempfangs habe ich mir geschenkt, denn mit dem Bildschirm anstoßen? Am nächsten Tag gab es viele Formalia zu besprechen.

Die Berichte wiesen vor allem auf die defizitären Möglichkeiten durch die Pandemie ... bei uns in der EKBO habe ich das ganz anders empfunden - wir haben eine Chance genutzt. Das ist offenbar nicht allen geglückt.

Der zweite Teil der Mitgliederversammlung diente dem Gruppengespräch. Am Ende haben wohl alle über die Erfahrungen in der Pandemie gesprochen, wie ich das

wahrgenommen habe und auch gut verstehen kann.

Bei den Berichten aus den Mitgliedseinrichtungen war der Bericht ‚Nadeshda‘ der spannendste, weil die Situation in Weißrussland so prekär ist und man so von Insidern

einiges über die dortige Situation erfuhr.

Den Schlusspunkt bildete unter anderem das Jahresthema der EKD-Männerarbeit 2022.

Johannes Simang

### Impressum

Der „Mann im Spiegel“ wird von der Männerarbeit der EKBO erstellt und erscheint quartalsweise. Er wird als kostenlose Broschüre an Interessenten verteilt.

Kontakt: maennerarbeit@akd-ekbo.de; Auflage: 400 Stück

Redaktion: Männerrat; Christian Seefried; Layout: S. Hermann-Elsemüller

Druckerei: werbe rusch - Große Gartenstraße 38, 14770 Brandenburg a.d. Havel

**Redaktionsschluss: Ausgabe November bis Januar 2022 ist der 9. Oktober 2021.**

*Bilder, die nicht ausdrücklich gekennzeichnet wurden, besitzen eine sogenannte Creative Commons Lizenz (CC0), die eine freie kommerzielle Nutzung ohne Bildnachweis erlauben - gefunden auf Pixabay.*

## Jakobsweg mit Fahrrad im Jahr 2022

Von August bis Oktober 2022 beabsichtige ich, voraussichtlich ab Bernau, mit dem Fahrrad den Jakobsweg nach Santiago de Compostela (Spanien) zu fahren.

Dafür suche ich Männer, die ebenfalls daran Interesse haben. Ich stelle mir vor, in kleiner Gruppe von drei bis fünf Männern im Mittel nur etwa 50 Kilometer pro Tag zu radeln. Das ist nicht allzu viel, bedeutet aber eine reine Fahrzeit von ca. 60 Tagen. Die Rückfahrt soll bei mir jedenfalls, mit dem Zug erfolgen.

Es soll keine Fahrt sein, um sich selbst oder jemand anderem unbedingt etwas zu beweisen oder mit jemand, der dringend auf dem Jakobsweg die große Erleuchtung erwartet. Vorstellen kann ich mir auch, dass jemand eine definierte Zeit „aussteigt“ und entschleunigt mitfährt.

Ein Supersportler, dem es wichtig ist, richtig Leistung zu erbringen oder der möglichst in Luxushotels übernachten möchte, entspricht eher nicht meinen Vorstellungen.



Ziel ist einfach viel zu sehen bzw. erleben, auch wenn man nicht sicher weiß, welches einfache Quartier man am nächsten Abend hat. Es soll den Leuten Spaß machen in der kleinen, überschaubaren Gruppe ein gemeinsames Ziel zu haben, welches ganz langsam immer dichter kommt. Ich möchte auf diese Weise Männer kennenlernen, die sich das gut vorstellen können, dass wir diese Reise gemeinsam unternehmen. Da

müssen wir auch schauen, ob untereinander „die Chemie stimmt“.

Siegfried Hauser

Wer mit Siegfried Hauser die Radtour unternehmen möchte, kann sich gerne an unser Büro wenden und bekommt dann die Kontaktdaten oder kann ihn bei einem der digitalen Stammtischtreffen direkt fragen.



*Fabricio Macedo FGMsp auf Pixabay*

# Termine

## **Männergottesdienst in Mariendorf-Ost, Berlin**

15. August 2021

## **Digitaler Stammtisch Männerarbeit in der EKBO**

\* jeweils am Mittwoch, 11. August 2021 und 22. September 2021  
von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr per zoom

\* Anmeldung erfolgt über die AKD-Seite

<https://akd-ekbo.de/kalender/landesmaennersonntag-der-ekbo-mit-abendmahl/>

## **Männerrat**

16. August 2021, von 17.00 bis 18.30 Uhr, hybrid

22. September, von 17.00 bis 18.00 Uhr, hybrid

05. Oktober 2021, von 17.30 bis 19.00 Uhr, hybrid

## **Landesvertretertagung in der Kirchengemeinde Babelsberg**

14482 Potsdam, Schulstr. 8c

am 09. Oktober 2021, von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr, hybrid

## **Landesmännergottesdienst, Berlin, Charlottenburg-Wilmersdorf**

Evangelischer Campus Daniel, Brandenburgische Str. 51, 10707 Berlin

17. Oktober 2021, um 10 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl

Anmeldung erfolgt über die AKD-Seite

## **Gottesdienst zum Männersonntag, KK Barnim, Eberswalde-Finow**

Friedenskirche in Finow, Eberswalder Str. 70A, 16227 Eberswalde

17. Oktober 2021, 10.30 Uhr, im Anschluss Austausch mit Kaffee

## **Gottesdienst nicht nur für Männer am Reformationstag**

Kirche in Wustermark, Friedrich-Rumpf-Straße 15

31. Oktober um 18.00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Aktuelle Termine gibt es auch auf unserer Homepage oder über Facebook.

<b>Sprengel Berlin</b>	
<b>Sprengelbeauftragter:</b> Andreas Fuhrmeister	030/7817383, 0151/15845374 andreas.fuhrmeister@bayer.com
Ralph Schöne	030/78957857 ralph_schoene@web.de
<b>Sprengel Görlitz</b>	
<b>Sprengelbeauftragter:</b> N.N.	
<b>Sprengel Potsdam</b>	
<b>Sprengelbeauftragter:</b> Jens Greulich	03385/516895, 0177/6336443 pfarrer-greulich@web.de
Christian Dörendahl	033964/50489 kirchedossebrausebach@t-online.de
Rüdiger Vogel	0152/56124130 ruediger-falkensee@web.de
<b>Landesvertretungen</b>	
<b>Landesbeauftragter:</b> Johannes Simang	030/3191 282, 0151/42458271 j.simang@akd-ekbo.de
<b>Landesobmann:</b> Silvio Hermann-Else Müller	0173/5351543 s.hermann-elsemueller@akd-ekbo.de
<b>Öffentlichkeitsbeauftragter:</b> Christian Seefried	christian.seefried@gemeinsam.ekbo.de
<b>MA Büro der Männerarbeit</b> AKD Goethestr. 26-30, 10625 Berlin	030/3191 282 maennerarbeit@akd-ekbo.de
<b>Männerarbeit im Internet: <a href="http://www.akd-ekbo.de/maennerarbeit/">http://www.akd-ekbo.de/maennerarbeit/</a></b>	
<b>Studienleitung im AKD:</b> Jeremias Treu	030/3191 276 j.treu@akd-ekbo.de
<b>Konsistorium - Abt. Kirchliches Leben</b> Oberkonsistorialrat Dr. Clemens W. Bethge	030/24344 275 c.bethge@ekbo.de

# Männer!



Photo by Pexels from Pixabay