



Foto: zac\_durant/unsplash

## Ein Mann—vier Energien

### Jahreszeitenkurs zu den vier archetypischen Energien im Männerleben

2023 laden die Katholische Erwachsenenbildung Hohenlohe zusammen mit der Katholischen Männerarbeit und Leonhard Fromm (der-lebensberater.net) ein, an bis zu vier Wochenenden diesen Lebensenergien auf die Spur zu kommen:

Magier: FR 03.02.23, 18:00 Uhr – SO 05.02.23, 14:00 Uhr im Kloster Bad Wimpfen.  
Liebhaber: FR 21.04.23, 18:00 Uhr – SO 23.04.23, 13:00 Uhr im Kloster Schöntal.  
Krieger: FR 14.07.23, 18:00 Uhr – SO 16.07.23, 13:00 Uhr im Kloster Schöntal.  
König: FR 06.10.23, 18:00 Uhr – SO 08.10.23, 13:00 Uhr in Löwenstein.

### Informationen zum Referententeam und Links zur Anmeldung:

<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/maenner/veranstaltungen/23-archetypen-we.html>

## Weg in die Nacht — ökumenische Nachtwanderungen für Männer

### Fachbereich Männer unterstützt Männer-Nachtwanderungen am Gründonnerstag mit Material, Werbung und Beratung. Jetzt beginnen die Planungen für 2023

Es wird langsam Tradition: am Abend des Gründonnerstag machen sich Männer auf den Weg in die Nacht. Sie gehen den Weg der Jünger vom Abendmahlssaal hinaus in die Nacht und verbinden die biblische Geschichte mit dem eigenen Männerleben.. Jetzt starten die Vorbereitungen für den Gründonnerstag (6.4.2023) vor Ort. Nötig sind Männer, die den Weg in ihrer Gemeinde/in ihrem Dekanat anbieten wollen und einen geeigneten Weg kennen. Ökumenische Kooperationen haben sich bewährt.

**Auf Anfrage unterstützen wir Initiativen vor Ort mit Materialien, Werbung und bisherigen Erfahrungen aus Ludwigsburg, Calw, Ravensburg und Stuttgart.**

**Ansprechpartner ist Christian Kindler (maenner@bo.drs.de)**

## Netzwerk Männerbildung im Dekanat Ravensburg – Oberschwaben

Ein Team von Männerseelsorgern und Bildungspraktikern entwickelt regelmäßig mit uns Veranstaltungen für Männer im Oberland. Alle Angebote sind zu finden bei der **Katholischen Erwachsenenbildung Ravensburg unter: <https://keb-rv.de/>**

## Licht und Schatten — Impulse mit biblischen Männern

**Männerarbeit und Fachstelle Bibelpastoral rücken mit einem Impuls-Karten-Set Männer in der Bibel ins Licht, die eher im Schatten stehen. Die graphisch gestalteten Impuls Karten eignen sich als kleines Geschenk — natürlich auch für sich selbst.**

Die Texte rücken zwölf Männer der Bibel, die im Schatten der Großen, der Mächtigen, der bekannten Namen stehen, ins Licht. Auf jeder Karte finden Sie eine kurze biblische Erzählung und eine Impulsfrage, die dieser Mann an Sie stellt. Die Collagen können die Erfahrung vertiefen: Verborgene Seiten, Linien, Grenzen scheinen in diesem Spiel von Licht- und Schattenseiten auf.

**Das Set (12 +1 Doppelkarte) gibt es jetzt für 6,50 Euro im Online-Shop der Fachstelle Medien. Infos/Link: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/maenner>**



Foto: emanoo/photocase.de



Foto: Ebersbach/DRS

**Kontakt/Impressum: Bischöfliches Ordinariat - Kirche und Gesellschaft, Fachbereich Männer**

Postanschrift: Postfach 70 01 37, 70571 Stuttgart  
Besucheradresse: Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart  
Telefon 0711 9791 1090 | E-Mail: [Maenner@bo.drs.de](mailto:Maenner@bo.drs.de)  
Web: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/Maenner>



# MÄNNERnetzwerk



Info-Brief Nr. 23

Dezember 2022

Liebe Männer, liebe Interessierte und Mitarbeitende in der Männerarbeit,

„die Dunkelheit wagen“ - schreibt **Tobias Brunner** in dem Gedicht für diesen Info-Brief. Oft empfinde ich das auch als Zumutung, wenn ich auf in die Gegenwart schaue: der Krieg hält an, Millionen Menschen frieren, weil das Heizen teuer geworden ist, und die immer drängenderen Fragen des Klimawandels sind nicht gelöst. Die „Dunkle Seite“ scheint stark und bedrohlich.

Mit diesem letzten Info-Brief im Jahr 2022 wollen wir deshalb auch kurz zurückschauen. Da gab es echte Highlights. Der **Männertag mit Jan Frerichs in Untermarchtal** beispielsweise war für mich ein Lichtblick und eine spirituelle Erfahrung, die ermutigt für neue Perspektiven und Vorhaben im kommenden Jahr.

Im April wird es wieder **Nachtwanderungen für Männer am Gründonnerstag** geben. Das unterstützen wir. Und zusammen mit der Katholischen Erwachsenenbildung bauen wir das Angebot an den **Männerwochenenden im Kloster Schöntal** aus. Das Interview mit **Leonhard Fromm**, zeigt worum es da geht und warum es sich lohnen kann, sich ein oder mehrere Wochenenden zu gönnen oder schenken zu lassen.

Apropos Schenken: Mit meiner Kollegin, Barbara Janz-Spaeth vom Bereich Bibelpastoral ist ein kleines Kartenset mit **Biblischen Männergeschichten** entstanden: „**Licht und Schatten**“. Die Bilder und Geschichten laden ein, im eigenen Dunkel auch immer wieder ein zartes, aber starken Licht wahrzunehmen. Das Set ist vielleicht noch ein schönes inspirierendes Geschenk - auch für sich selber. Weihnachten ist im Kommen.

Die Weihnachtsgeschichte erinnert Jahr für Jahr an die Geburt Jesu unter ungünstigen Vorzeichen: „Migrationsgeschichte“ (Maria und Josef fern der Heimat), in unsicherer Zeit (römische Besatzung, autokratischer König) und unter prekären Bedingungen (Notunterkunft im Stall). Was damals geschah, soll nicht Geschichte bleiben. „*Und wäre Christus tausendmal in Bethlehem geboren, doch nicht in dir, du gingest ewiglich verloren!*“ schrieb der Mystiker Angelus Silesius. Mit den Worten von Tobias Brunner—leicht abgewandelt: „Und in dir kann es sein, begegne einem neuen, zarten Schein.“ In diesem Sinne: **eine gesegnete Weihnacht!**

Christian Kindler für das Team der Männerarbeit Rottenburg-Stuttgart

Impuls (von Tobias Brunner):

### Im Dunkeln

Die Dunkelheit wagen  
das Alleinsein mit sich.  
In Kontakt mit sich kommen.  
„Lass mich nicht im Stich!“,  
flüstert eine Stimme da,  
noch kaum erhört,  
aber mit solch einer Zartheit,  
dass das Dunkel nicht mehr stört.  
So komme ich an  
So komme ich zur Ruh  
So komme ich zu mir  
lass die Dunkelheit zu.  
Und in ihr  
kann ich sein,  
begegne einem neuen,  
zarten Schein.

Mehr über den Künstler, seine Musik, Poesie, Malerei und Geschriebenes auf <https://tobias-brunner.de/>



Männerenergien

Männertage

Biblische Männergeschichten

Foto: rlassen/Photocase.de



FOTO: CARLUCCI

## Ein Mann - vier (archetypische) Lebensenergien

Im Februar startet ein Jahreszeitenkurs zu den vier archetypischen Qualitäten im Kloster Schöntal. Archetypen sind nach C.G. Jung Urbilder der Seele. In Balance können sie unser Leben erfüllter und uns beziehungsfähiger sein lassen. Was haben Männer davon, wenn sie sich auf diese Seminare einlassen?

Christian Kindler fragt den Hauptreferenten **Leonhard Fromm**.

*Leo, seit Jahren bist Du Referent beim Krieger-Wochenende in Kloster Schöntal. Deren Teilnehmer berichten immer wieder von kraftvollen Erfahrungen, gerade durch die Prozessarbeit, die Du mit ihnen machst. Was passiert da bei den Männern?*

LEO: Sie werden bewusst in ihre Gefühle geführt. Dabei sind alle Emotionen willkommen, auch die vermeintlich negativen. Zum Beispiel die Wut auf die Mutter, die den Sohn stets bevormundet hat. Oder die Erleichterung über den Tod des schwerstmehrfachbehinderten Bruders, weil dadurch auch Raum für andere Familienmitglieder möglich wurde.

*Neben dem Krieger mit dem Grundgefühl der Wut gibt es drei weitere Archetypen: Magier, Liebhaber und König. Welche Energien stellen diese Urbilder der Seele den Männern zur Verfügung?*

LEO: Der Magier steht für die Angst, die uns vorsichtig und achtsam macht. Der Liebhaber für die Trauer, die uns empathisch macht, und der König für die Freude, die uns selbstbewusst und großzügig sein lässt. Psychisch gesund sind wir nur, wenn uns alle vier Grundgefühle möglichst gleichermaßen zur Verfügung stehen. Das ist aber nur selten der Fall, weil uns durch biographische Prägung meist gleich mehrere abhandenkamen oder nicht kultiviert wurden. Das limitiert und deformiert uns.

*Jeder Archetyp hat auch eine Schattenseite, die es zu integrieren gilt, damit sie nicht destruktiv wirkt. Wie gelingt diese Integration in Deinen Männer-Wochenenden?*

LEO: Als Theologe halte ich mich auch in moralischen Fragen für kompetent. Und als Therapeut erlebe ich, wie destruktiv verdrängte Gefühle wirken. Viele Männer erleben es deshalb als Befreiung, wenn sie an diesen Wochenenden gleichsam die Erlaubnis bekommen, auch ihren inneren wilden Mann zu füttern. Hier üben sie, wie sie etwa einem neurotischen Chef oder einer dominanten Partnerin – moralisch und juristisch konform – Paroli bieten. Große Tabuthemen, die auf Wunsch gleichfalls Platz haben, sind sexuelle Wünsche, Machtphantasien und vieles mehr.

*Bei Männerseminaren wird viel gearbeitet und auch viel gelacht. Du arbeitest mit Männern in Gruppen und im Einzel. Was ist deren Gewinn, sich auf solche Angebote einzulassen?*

LEO: Wir alle haben gleichsam Leichen im Keller; Seiten an uns, um die möglichst niemand wissen soll etc. All dies im Alltag unter der Decke zu halten und zu verstecken, kostet uns sehr viel Energie. Durch diese Arbeit holen wir die vermeintlichen Leichen hoch, würdigen und bestatten sie, damit sie eben nicht mehr in unseren seelischen Kellern modern und üble Gerüche verbreiten. Es hat viel Befreiendes, dies in der Gruppe zu tun. Denn die Veröffentlichung einer vermeintlichen Ungeheuerlichkeit in der geschützten Gruppe wirkt magisch und tröstend: Die anderen haben auch schweres und unnötiges Gepäck in ihrem Lebensrucksack.

## „Wir alle haben gleichsam Leichen im Keller“

Gestalttherapeut Leonhard Fromm.

*Trotz dieser befreienden Wirkung kostet es Männer oft sehr viel Mut, solche Kurse zu buchen.*

LEO: Das stimmt leider. Oft sagen mir Männer bereits am Freitagabend nach dem ersten Plenum, sie hätten sich „das viel schlimmer vorgestellt“. Damit meinen sie Gefühle wie Beschämung oder Peinlichkeit. Wir rühren den Verletzten aber eben gerade nicht in der Wunde, um ein Bild zu bemühen, sondern identifizieren die Verletzung, die etwa eine frühkindliche Kränkung sein kann, säubern die Wunde, versorgen sie und skizzieren ein Reha- oder Heilungsprogramm. Parallel behalte ich dauerhaft jeden Einzelnen aus der Gruppe im Blick, damit keine Viren oder Keime übertragen werden, um nochmals die Metapher zu bemühen. Therapeutisch gesprochen, kreiern und halten wir den sicheren Container; das Labor, in dem sich jeder ausprobieren kann: Das Opfer übt den Täter, der Laute nimmt sich zurück, der Stille kommt zu Wort. Alleine schon diese Erfahrung wirkt.

*Das kann doch Männer ermutigen. Danke, Leo!*

**Leonhard Fromm** (59) ist Dipl.-Theol., Gestalttherapeut und Männer-Coach. Seit 2016 gibt der Schorndorfer in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung in Kloster Schöntal Workshops für Männer. Das Krieger-Wochenende „Entdeck die Krieger in Dir!“, bei dem auch intuitives Bogenschießen geübt wird, gibt es 2023 bereits zum fünften Mal.

## Wilde Weisheiten

Das „Lebensrad“, ein Schwellengang im Morgengrauen, im „Großen Kreis“ „meine“ Geschichten teilen und im Gottesdienst die Schöpfung Gottes feiern. Das war der **77. Männertag der Diözese** mit **Jan Frerichs** am 22.-23.10.2022 in Untermarchtal, der mit 90 Teilnehmern auch in diesem Jahr wieder ausgebucht war. Ein kleiner Rückblick.

Es war beeindruckend: 90 Männer stellten sich zu Beginn dem Alter nach in konzentrischen Kreisen auf. Eine starke Gruppe „Älteste“, Männer mit Lebenserfahrung, wie Jan Frerichs, der Impulsgeber beim Männertag, sie später nannte. Die Altersspanne reichte von den 40ern bis in die 80er.

Zum Einstieg führte Jan in das Lebensrad ein. Ein Bild vom Leben, das sich eher am zyklischen Lauf der Jahreszeiten als an einer Laufbahn mit Start und Ziel orientiert. Die Lebenserfahrung und der Blick in die Schöpfung zeigt, dass darin viel Wahrheit steckt: Leben vollzieht sich in Übergängen, in Schwellen, die nicht übersprungen werden wollen.



Im großen Kreis der Ältesten: 90 Männer versammeln sich zu Beginn des diözesanen Männertages im großen Saal

Feedback und Impressionen auch auf unserer Web-Site

Um dies erfahrbar werden zu lassen, unternahmen die Männer „Schwellengänge“: Allein, im Morgengrauen, an der Schwelle von Nacht und Tag. Nicht einfach als Spaziergang, sondern mit einer persönlichen Frage („an welcher Schwelle stehe ich in meinem Leben?“) und mit viel Aufmerksamkeit für das, was jedem Mann in der Natur begegnete.

Jeder Mann brachte seine Erfahrung mit in eine der 10 Kleingruppen und jeder hatte dort die Gelegenheit, seine Erfahrung zu teilen. Viele Männer berichteten von überraschenden Begegnungen mit der Natur: eine nasse Wiese, ein früher Vogel, der Nebel über dem Fluss, vieles wurde zum sprechenden Symbol und zur Teil einer Antwort auf die eigene Frage.

Ein paar Männer waren bereit, ihre Erfahrung im „großen Kreis“ zu teilen und von Jan „spiegeln“ zu lassen. Dabei ging es nicht um Bewertung, sondern um Resonanz: „Ich höre die Geschichte eines Mannes, der...“ - das war bereichernd für jeden Einzelnen und auch der Übergang in den Gottesdienst mit Lob und Dankbarkeit für Gottes gute Schöpfung. (Cki)

## Männertag Nord-Ost als Sommer-Veranstaltung

Männertage sind Treffpunkte, Impuls- und Begegnungsorte. Neben dem Männertag der Diözese in Untermarchtal gibt es sie auch in den Regionen. Im Sommer kommt ein weiteres Angebot hinzu: Der Männertag Nord-Ost wird ein sommerlicher Outdoor-Männertag. Er soll erstmals am 1. Juli in Oberginsbach bei Künzelsau stattfinden.

Der Männertag der Diözese fand 2022 bereits zu 77. Mal statt. Sehr lange gibt es auch die Männerwallfahrt zum Dreifaltigkeitsberg im Dekanat Tuttlingen/Spaichingen. Seit immerhin 15 Jahren veranstalten Männer im Dekanat Horb einen Männertag, und im November fand der 2. Männertag in Balingen statt. Schaut man auf eine Karte, so finden Männertag bisher eher im Süden/Südwesten Württembergs statt. Abgesehen von den Männerwochenenden im Kloster Schöntal gibt es bisher noch wenig Männertage nord-östlich von Stuttgart. Das soll sich 2023 ändern. Mit Unterstützung unseres Netzwerkes wollen wir die Lücke füllen.



2020 fand der Stuttgarter Männertag coronabedingt „draußen“ statt. Beim Männertag Nord-Ost im Sommer 2023 können wir in Oberginsbach ohne Beschränkungen die outdoor-Möglichkeiten nutzen

Bereits in der Coronazeit entstand im Netzwerk der Männerarbeit die Idee für einen Männertag in der Region Schwäbisch Hall/Hohenlohe. Jetzt wird das Vorhaben konkret. Der 1. Männertag Nord-Ost soll am 1. Juli 2023 auf dem BDKJ-Zeltplatz Oberginsbach in der Nähe von Künzelsau im Hohenlohekreis stattfinden und sich als Sommermännertag überwiegend draußen abspielen. Der Platz bietet dafür ideale Bedingungen. Es gibt Zelte, eine Küche und sanitäre Anlagen. Außerdem eine Feuerstelle und viel Platz für Aktionen und Workshops unter freiem Himmel. Sogar ein kleiner Angler- und Badesee ist vorhanden.

Die Programmplanung läuft und im Frühjahr folgt die Ausschreibung für die eintägige Veranstaltung. Save the date: **Samstag, 1. Juli 2023, in Oberginsbach.**

Weitere Informationen zum Programm in Kürze auf der Homepage der Männerarbeit: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/maenner.html>