

WIE MANN AUFTANKT

Wie Mann auftankt: Was für eine „männliche“ Formulierung! Mein erster Gedanke: Luftbetankung von Militärflugzeugen – technisch anspruchsvoll und faszinierend (sogar für Pazifisten). Zweiter Gedanke: Muss Mann auftanken? Ich bin doch keine („Kampf“-)Maschine! Und wieso ist „Auftanken“ offensichtlich so im frommen Sprachgebrauch verankert? Was für ein Verständnis steckt dahinter?

WARUM MANN AUFTANKT – ÜBER DIE (LETZTEN) RESERVEN

Die Erfahrung zeigt, dass Mann sich irgendwie verbraucht und seine Energie verschleißt. Wer sich engagiert, schöpferisch ist, sich anstrengen muss – der investiert Kraft. Wer tröstet, anleitet, motiviert und konzipiert, nutzt seine Energie. Wer bestehen muss, etwas leistet, wer leidet oder Leid bekämpft, wer anderen etwas (dar) bietet, läuft langsam leer. Also braucht Mann Stationen, um wieder aufzutanken, den „Akku“ erneut zu laden, um zu neuen Kräften zu kommen: physisch und psychisch, körperlich und mental, biologisch und geistlich.

Mitunter leuchtet das Männern nicht ein, sie vernachlässigen ihre Innenseite mehr oder weniger. Erst bei „Burn-out“ erfährt Mann schmerzlich, dass er seine Seele nicht ungestraft unterversorgt lassen kann. Dieses „Ausbrennen“ bedeutet nichts anderes, als dass es keine Reserve(n) mehr gibt. Ver-

ausgibt bis zum letzten Tropfen ist der Mann buchstäblich „erschöpft“. Selbst wenn Kraft-Stoff nachgefüllt wird, funktioniert das Wieder-Anfahren nicht einfach. Der Autofahrer weiß das und tankt rechtzeitig nach (Ausnahmen bestätigen die Regel).

WANN MANN AUFTANKT – SICH BIETENDE GELEGENHEITEN NUTZEN

Auto-Touristen werden insbesondere bei Fahrten in den hohen Norden Skandinaviens „ermahnt“, jede Tankstelle zu nutzen, denn die nächste Station ist weit entfernt. Niemand weiß, ob sie bei einem Zwischenfall planmäßig erreicht wird ... Genügend Reserven verhelfen zu unbeschwerter Reise.

Das gilt auch für den Alltag. Allerdings scheint Männern das Abschätzen des persönlichen Verbrauchs schwerer zu fallen als der Tankanzeige moderner Autos. Deshalb ist es gut, früh einzuüben, in welchem Rhythmus ein Mann Station macht – für Motorsportler: „Boxenstopp“ (das ist übrigens mehr als nur Sprit nachzufüllen).

WIE MANN AUFTANKT – WIE „FROMM“ IST KRAFT-STOFF?

Einen besonderen „Tank-Stopp“ beschert Jesus drei seiner Mitstreiter auf einem Berg (Mt 17,1-9).

Der antiquiert klingende Begriff „Verklärung“ sollte nicht vorschnell zum Weiterblättern verführen – der beschriebene Vorgang bringt bedenkenswerte Elemente zur Sprache:

1. Herausgenommen: Aus den Niederungen des Alltags geht es – sicher nicht leichtfüßig – auf einen „hohen Berg“. Das muss Mann nicht nur können, sondern wollen!

2. Neue Eindrücke aufgenommen: Sonnenauf- oder -untergänge in den Bergen sind etwas Besonderes. Aber in diesem Fall erscheint der „allzu bekannte“ Jesus in einem ganz neuen Licht und bekommt unerwartete Gesellschaft. Das ist kaum auszuhalten und schon etwas surreal; die drei



Männer sind von der ganz und gar nicht alltäglichen Szenerie überwältigt, ganz besonders Petrus ist von diesem „Gipfelerlebnis“ schwer beeindruckt.

3. Neue Einsicht gewinnen – aber allzu naheliegende Schlussfolgerungen vermeiden: Der voreilige Fischer will bleiben, die Gemeinschaft mit den frommen VIPs aus Vergangenheit und Gegenwart verführt dazu, am herausgehobenen Ort sesshaft zu werden. In diesen Wunsch hinein gibt's was auf die Ohren: Der Himmel autorisiert Jesus als Gottes Sohn. Das ist nicht nur schwere Kost, woran Mann zu kauen hat. Die Szene erschüttert die wettergegerbten Männer. Sie wird ihnen im Gedächtnis bleiben und muss „verdaut“ werden – eben kein Fastfood.

4. Anleitung bekommen: Jesus hilft seinen Anhängern über den Schock hinweg, sie finden zurück in die Realität (mit ihm). Der Abstieg in die Niederungen des Alltags folgt. Jesus verpflichtet die drei zum Schweigen über das unglaubliche Erlebnis. Dabei wäre es doch eine spektakuläre Nachricht, um Aufmerksamkeit zu kriegen ... Es soll eine persönliche Erfahrung bleiben.

WO MANN AUFTANKT – DIE QUALITÄT MUSS PASSEN

Täglicher Boxenstopp: Ich habe mir seit meiner Jugend angewöhnt, der täglichen Bibel-Lese zu folgen – mal ohne, mal mit einer Erklärung (selber über- und auslegen muss ich schon genug). Vieles habe ich schon mehrmals gelesen, trotzdem wird es immer interessanter. Außerdem bete ich und halte Kontakt zu meinem Schöpfer. Das baut mich auf.

Große Inspektion: Einmal im Jahr gönne ich mir ein Gespräch unter vier Augen – zur Beichte (kein katholisches, sondern ein christliches Privileg). Der dabei nur an mich gerichtete Zuspruch der Vergebung „im Namen Jesu“ erweist sich als (m)ein Lebenselixier.

„Mahlzeit“: Regelmäßig, geistlich, gemeinschaftlich nachtanken. Das monatliche Gebetsfrühstück erweitert mein Bibelverständnis. Weil unsere Gruppe nur knapp über der „Verheißungsmindestgrenze“ (Mt 18,20) liegt, fördert das die Verbindlichkeit.

Erfolgs-erlebnisse: Ich brauche sie, ich finde darin Bestätigung. Es ist die menschliche Seite der Leistungsfähigkeit. Niemand kann ohne Erfolge leben, auf Dauer wäre das deprimierend. Auf einem ganz anderen Blatt steht, wie der himmlische Richter meine (Miss-)Erfolge bewerten wird. Das wiederum verleiht mir Bodenhaftung und Gelassenheit – so bleibt es spannend.

Kleine Freuden-Ziele: Ich lebe auf Zwischenziele hin, die mitunter ziemlich belanglos aussehen. Dazu gehören: ein Wochenende mit einer Ausstellung zu meinem Hobby, ein Treffen mit (gar nicht) frommen Männern zu einem Plausch über den unwichtigen Rest des Lebens. Seit einiger Zeit bin ich Opa, eine sehr belebende Rolle, die ich auch mal zwischendurch spielen kann, wenn sich die Gelegenheit ergibt.

Sport: Wer wie ich „Schreibtisch-Täter“ ist, muss nach langen konzentrierten Sitzungen (auch nur mit sich selbst) den Kopf wieder frei bekommen. Bewegung ist Ausgleich für die Zeit, wo außer dem Gehirn nur der Hintern beansprucht wird. Verspannungen in den Muskeln und im Geist werden gelockert – Mann fühlt sich danach besser. Ein Feierabend-Bier kann das „Auspowern“ abrunden.

Hobby: Männer tun etwas, stellen her, bringen fertig, bauen zusammen oder wenigstens um – kurz: Sie richten neben ihrer Erwerbsarbeit mit ihren kreativen Händen allerhand Bemerkenswertes an.

Prinzipiell ist meine schönste Nebensache der Welt „sinnlos“ (das geben einem außenstehende verständnislose Betrachter bisweilen unverblümt zu verstehen). Macht nichts – ein Hobby muss mir Spaß machen! Es hilft die Seele baumeln zu las-

sen, Abstand vom Alltag zu gewinnen, in eine andere (vielleicht heilere, aber wenigstens beherrschbar erscheinende) Welt einzutauchen. Auch wenn es die Gefahr der „Eigenbrödlerei“ gibt, meist lassen sich gut Kontakte zu anderen mit ähnlicher Passion¹ knüpfen. Hobbys sind nicht der Sinn des Lebens, aber ein wirksames Mittel gegen Langeweile und Einsamkeit. Mitunter ist es die Chance für das eine oder andere tiefer gehende Gespräch.

Raststätte anfahren – die regelmäßige Auszeit, einmal im Jahr?! Manche Männer nutzen dazu drei Tage auf einer „Rüstzeit“ („Gerüst“ = zum Aufbau!). Die Männer-Gemeinschaft und ein mehr oder weniger geistliches Thema sind der buchstäbliche Kraft-Stoff für den Alltag. Ich selbst genieße ab und zu ein gutes Referat zu einem mich interessierenden Thema. Wird diese thematische Horizonterweiterung auch rhetorisch ansprechend dargeboten, ist das für mich zusätzlicher Genuss. Und ich schätze den Austausch, gelegentlich auch mit persönlichem Zuschnitt. Mancher Mann fährt dazu ins Kloster.

Mein Fazit: Weder Leerlauf noch leer laufen ist für Männer gut. Ebenso wenig will Mann „vollgetankt“ oder „abgefüllt“ werden. Wichtig ist: aktiv werden, statt passiv bleiben. Es ist die Balance zwischen An- und Entspannung, zwischen Geben und Nehmen, zwischen Handeln und Hören, die im Alltag den kräftezehrenden Untergang vermeiden hilft.

THOMAS LIEBERWIRTH



Diplom-Religionspädagoge, ist Landesgeschäftsführer der Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens. Er ist verheiratet und Vater von drei Kindern.

¹„Kleine Philosophie der Passionen“ (Deutscher Taschenbuchverlag DTV)