

Für Männer: Kirche an anderen Orten

Pilgern

Beim Pilgern lernen wir Schritt für Schritt, Kilometer für Kilometer, die Seele laufen zu lassen. Der Weg ist ein uraltes Symbol menschlichen Lebens. "Weg" als Metapher für unser Leben umfasst alles, was uns bewegt und bedrängt, wer uns begegnet und was uns geschieht, was wir erkunden und erleiden, anstreben und erreichen, festhalten und loslassen, zulassen und verändern.

Auf den Pilgerweg macht man sich, um etwas über die Richtung seines Lebens zu erfahren. Pilgern, das heißt aufbrechen zu sich, innehalten, sich selbst und anderen begegnen (vielleicht sogar Gott). Und es heißt nach dem Sinn fragen und nach dem Ziel suchen.

Pilgern 1:

„Gründonnerstag: Wach durch die Nacht!“

Von Gründonnerstag auf Karfreitag einen Weg gehen, aufmerksam werden für das Besondere dieser Nacht, für sich selbst, die Stille und die Natur. Miteinander unterwegs sein in der Dunkelheit, mal schweigend, mal erzählend und mal betend.

Seit 10 Jahren pilgern wir mit ca. 30 Männern von Neustadt auf die Kalmit und wieder zurück. Dabei kommen wir ins Gespräch mit den Männern, die neben uns laufen, haben Zeit, die Einsamkeit dieser Nacht zu erleben, wenn wir alleine laufen und inne halten an den verschiedenen Stationen. Für viele Männer ein intensives Erleben von Ostern draußen in der Natur, durch die Nacht, die bei den ersten Sonnenstrahlen mit einem Impuls zu Ostern und Auferstehung beendet wird.

Zahlen: Seit 2007 jedes Jahr ca. 30 Männer.

Pilgern 2

„Power und Achtsamkeit“

MTB Pilgern – Biken für die Seele

Pilgern ist eine der größten spirituellen Bewegungen unserer Tage. Wer pilgert, verlässt die Alltagshektik der modernen Leistungs- und Konsumgesellschaft. Er geht ein Ziel an, das jenseits der materiellen Zwecke ist. Was sucht er? Was erfährt (Mit dem MTB) er? Und wie geht es nach der Rückkehr weiter?

Die MTB Pilger Touren sind etwas für Männer, die spirituelle Erfahrungen nicht in erster Linie in Gebäuden, Gruppen oder Büchern suchen, sondern gerne abseits vom Alltag und auf neuen Wegen erleben wollen.

Impulse (siehe Unten) zu den Herausforderungen im Leben, verknüpft mit den konkreten Erfahrungen direkt während der Tour, laden dazu ein, inne zu halten und gemeinsam zu reflektieren.

Tue deinem Körper etwas Gutes!

Wenn wir Abend für Abend vor den Computer sitzen und unseren facebook account pflegen ist die Bewegung sehr eingeschränkt. Männer machen entweder keinen Sport oder sie übertreiben es mit dem Sport total. Sie haben nicht zwingend gelernt auf ihren Körper zu hören. Um das zu ändern brauchen wir keine schrägen Vorstellungen von Meditationen. Männer müssen aufgerüttelt werden, um zu merken, dass ihr Körper an Grenzen kommt, oder im schlimmeren Fall schon weit darüber hinaus getragen wurde.

In unserem Konzept geht es nicht um das Motto: „Wer bremst verliert“, wie in der Fahrradszene üblich.

Wir gehen achtsam mit uns, unserem Körper, der Gruppe und der Natur um und verbringen ohne Leistungsdruck eine Woche Auszeit mit unserem Hobby.

Warum wir diesem Hobby frönen, liegt wohl darin, dass wir genug von Zimmern, Büros, Autos haben. Es liegt vielleicht auch in der Sehnsucht die Natur zu spüren, den Wald zu riechen, das Schmatzen der Reifen in Pfützen zu hören und den Kitzel einer Herausforderung zu bestehen.

Impulse zu Power und Achtsamkeit::

Station: Vor dem Berg.

Vor dem Berg brauche ich Power und Achtsamkeit.
Mit Power trete ich in die Pedale.
Mit Power nehme ich den Berg in Angriff.
Mit Power kann ich jede Steigung meistern.
Mit Power überwinde ich meinen inneren Schweinehund.
Gleichzeitig bin ich achtsam.
Ich achte auf meinen Körper, meinen Puls, meinen Atem.
Ich achte auf das saftige Grün der Blätter.
Ich rieche den Waldduft.

Station: Aussicht oben.

Ich stehe oben und habe Aussicht.
Ich schaue auf das, was vor mir liegt. Ich stehe jetzt über allem. Ich habe Abstand.
Nichts kann mich aus der Ruhe bringen, mich beeinflussen. Ich lasse alles hinter mir. Oder besser gesagt: vor mir! Ich stehe weit über allem.
Schön, wenn ich ab und zu auch auf mein Leben herabschaue, Abstand gewinne, mich rausziehe aus vielem, was mich gerade belastet und bedrückt. Ich bin dann gelassener. Gewinne einen neuen Blick. Und kann dann gestärkt wieder eintauchen ins Leben – und die MTB Tour fort setzen.

Station: Rausch und Risiko.

Ich erlebe die Geschwindigkeit. Das Schnelle. Die Bäume rasen an mir vorbei. Ich spüre den Wind, den Gegenwind. Alles kommt mir wie im Zeitraffer vor.
Es ist wie im Rausch.
Das sind Sehnsüchte die ich erleben will.
Zeit dehnt sich, Grenzen verschieben sich, Wahrnehmung ändert sich.
Das Risiko steigt. Ich werde es kontrollieren, in der Hand haben, mich nicht ausliefern. Noch bin ich Herr meines Tuns. Rausch ja, Risiko ja, aber in meinen Grenzen, in meinen Maßen.

Station: Ziel. „Danke, dass wir alle heil angekommen sind!“

Ich freue mich, dass wir alle wieder heil da sind. Dass wir heil angekommen sind. Vielleicht tun mir grad meine Beine weh, mein Rücken, oder ich habe eine Schürfwunde.
Aber ich bin froh, dass ich ganz bin.
Danke für meinen Körper.
Danke für meine Power.
Danke für meine Achtsamkeit.
Danke dafür, dass ich die ein oder andere kritische Situation gemeistert habe.
Gott sei Dank, dass wir alle heil angekommen sind, weil du uns begleitet hast.

Zahlen:

MTB Alpencross 2016: 10 TN.
Karwendelrunde 2015: 10 TN
Karwendelrunde 2013: 10 TN

„Im Spiegel der Natur.“

In der Natur mir selbst und Gott zu begegnen.

Die Natur als spiritueller Erfahrungsraum

Sich aus der Alltagswelt in die Natur zurückzuziehen, um dort sich selbst und Gott näher zu sein, war schon immer ein wichtiger Aspekt der spirituellen Suche nach Lebenssinn. Auch Jesus zog sich immer wieder bewusst zurück. Als Suchender fand er im Spiegel der Natur Antworten auf wichtige Lebensfragen und erhielt eine Vision für sein Handeln. Bei einer Visionssuche werden wir genau das tun: Rückzug in die Natur, um uns von ihr spiegeln zu lassen, um wahrzunehmen, welche Hinweise uns Gott für unser Leben geben möchte.

Die Grundregel

Wer sich bei einer Visionssuche alleine in der Natur aufhält, begibt sich gleichzeitig in seine innere Landschaft, die ein Bild seines Unbewussten ist. Die Natur konfrontiert uns dabei mit der natürlichen Seite des Lebens, die im Bereich der zivilisierten Welt des Alltags häufig vernachlässigt wird. Die Suche folgt der Grundregel: Gehe an deinen Platz – bleibe dort drei Tage – und faste. Die Visionssuche beinhaltet eine Zeit der Vorbereitung, eine Fastenzeit und eine Rückkehr in den Kreis der Männer.

Ablauf

Gemeinsam und einzeln werden wir die Gegend erkunden und Plätze für die Visionssuche festlegen bevor sich jeder Mann für drei Tage an seinen Platz begibt. Nach der Rückkehr werden wir das Erlebte miteinander teilen. Zur Sicherheit der Teilnehmer bleiben wir während der Visionssuche durch vereinbarte Zeichen in Kontakt, so dass größtmögliche Sicherheit auch während der Solozeit gewährleistet ist.

Zahlen

2016 wurde eine Visionssuche mit 10 Männern durchgeführt.

MOiN: Männer Ort in der Natur

Der Männerort in der Natur (MOiN) im Odenwald, Nähe Weinheim, steht allen Männern zur Verfügung, die an den Veranstaltungen des Männerreferates Freiburg und den Angeboten für Männer der Arbeitsstelle teilgenommen haben. Bei einer Befragung von 60 Männern ermittelten wir folgendes Ergebnis: Männer wollen einen Ort der Begegnung, am besten in der Natur. Viele sprachen von einer „Krafttankstelle“.

Inzwischen ist der „MännerOrt“ zu einem Platz geworden, der durch die Männeraktionen der letzten Jahre geprägt ist (Schwitzhütten, Visionssuche, Männergruppen Wochenende, ...). Mit den Pfadfindern der DPSG haben wir vereinbart, dass wir ihn ab sofort gemeinsam benutzen. Bitte betretet ihn würdig und mit der passenden Achtsamkeit und dem nötigen Respekt. Der Ort wird uns von der Natur geschenkt. Öffnet euch für dieses Geschenk und spürt die Wirkung in eurem Herzen. Geht ein Stück auf eurem spirituellen Weg. Ihr werdet gestärkt in euren Alltag zurückkehren. Die kleine Wiese, mitten im Odenwald bei Wünschmichelbach, steht allen Männern zur Verfügung, die sich eine Auszeit gönnen möchten.

Zahl:

Ca. 80 Männer haben 2016 den Männerort in Gruppen oder einzeln besucht. Am 20. September 2014 fand mit 25 Teilnehmern die Eröffnung des Männerortes statt.

Gerd Humbert 12.3.17