

### Vorwort

Seit mehr als 15 Jahren lädt die Männerseelsorge in vielen Pfarreiengemeinschaften am Gründonnerstag zu einer Nachtwallfahrt ein. Aufgrund der vermutlich auch in der Karwoche noch geltenden Kontaktbeschränkungen verzichten wir dieses Jahr darauf.

Stattdessen laden wir alle interessierten Männer ein, sich am Abend des Gründonnerstags allein oder mit einem weiteren Mann auf einer selbst gewählten Wegstrecke betend und schweigend mit Jesus und seinen Jüngern zu verbinden. Für **drei Stationen** am Weg (vielleicht an einer Kapelle, einem Wegkreuz oder markanten Platz) bietet das vorliegende Faltblatt Anregungen zum Nachdenken, zur Stille und zum Beten.

"Augen **zu** und durch!", lautet eine auch unter Männern weit verbreitete Parole, die in aller Regel dazu führt, dass Menschen abhärten und gefühllos werden gegenüber eigenen und erst recht fremden Empfindungen. Aus tapferer Ausdauer wird dann leicht stumpfsinniges Durchhalten um jeden Preis....

Das **Männer >Nacht< Gebet** will dem gegenüber einladen, die Augen und Herzen **auf** zu machen, und gerade in dieser so herausfordernden Zeit der Pandemie drei Aspekte unseres Lebens in den Blick zu nehmen:

- \* das Alleinsein
- \* das "sich Kümmern"
- \* die Begegnung mit Gott in der Natur

Unterwegs mit dem **Männer >Nacht< Gebet** von Gründonnerstag auf Karfreitag wissen wir uns verbunden untereinander und mit Jesus. In diesem Vertrauen beten wir:

"Gott, in dieser Nacht bedenken wir unsere Leiden und deine Leiden, unsere Ängste und deine Angst, unsere Sehnsucht und deinen Weg mit uns. Lass uns erfahren und erkennen, dass du auf deinem Weg der Liebe für alle Menschen geblieben bist, auch im Dunkel der Nacht.

Leite uns auf diesem neuen Weg, der alle menschlichen Vorstellungen durchkreuzt und durchbricht: im Tod ist das Leben, das Dunkel wird Licht!"

## 1. Station: "Allein sein"

(Wenn Du möchtest, beginne jede Station mit einer Verneigung: ich verneige mich vor Gott, vor dem Göttlichen in meinem Mitmenschen und vor dem Göttlichen in mir selber)

### **IMPULS**

"Jeder Mensch ist allein. Kein anderer wird genauso fühlen, denken und handeln wie wir. Jeder von uns ist einzigartig, und die Kehrseite unserer Einzigartigkeit ist unser Alleinsein", so schreibt der amerikanische Theologe und Schriftsteller Henri Nouwen. Aber, so führt er weiter aus, "dieses Alleinsein muss nicht zwingend in die Vereinsamung führen, sondern kann auch zu einer friedlichen, fruchtbaren Einsamkeit gelangen."

Das erfordert aber, gut auf sich selber zu achten und wahrzunehmen:

- · Womit beschäftige ich mich eigentlich überwiegend?
- · Wonach sehne ich mich?
- Welche Gefühle bewegen mich?

Diese Nacht lädt uns ein, unser Alleinsein bewusst wahrzunehmen, anzuschauen und anzunehmen. Diese Nacht lädt uns ein, uns diesen Fragen zu stellen.

### **STILLE**

#### **GEBET**

Jesus, Freund und Bruder, ich bin jetzt hier, will innehalten und ganz da sein. Ich erinnere mich an deine Traurigkeit und Angst, deine Einsamkeit am Ölberg.
Alle meine eigenen Pläne, Sorgen und Befürchtungen lasse ich los und vertraue sie dir an. Ich warte dir entgegen.
Komm und erfülle mein Herz, dass ich Ruhe finde in dir.

### 2. Station: "Sich kümmern"

(Beginn mit Verneigung)

### **IMPULS**

Vor genau einem Monat, am 1. März, haben sich viele Gruppen und Verbände, darunter auch die "Gemeinschaft der Katholischen Männer in Deutschland" (GKMD) an einem "Aktionstag für mehr Wertschätzung und eine faire Verteilung der Sorgearbeit" beteiligt. Auch nach mehr als einem Jahr der Corona-Pandemie ist die wirtschaftliche und gesellschaftliche Bedeutung von "Care-Arbeit", also z.B. Kinderbetreuung, Kranken— und Altenpflege, familiäre Unterstützung und häusliche Pflege, aber auch Hilfe unter Freunden noch längst nicht bei allen angekommen.

Noch immer ist Sorgearbeit schlecht bis gar nicht bezahlt, noch immer wird das Prinzip des Wirtschaftswachstums über nachhaltige und faire Lösungen im Care-Bereich gestellt. Und dass noch immer Frauen davon besonders betroffen sind, geht auch uns Männer etwas an!

"In der (Corona)-Krise konnten wir erleben, dass unser Leben von gewöhnlichen Menschen - die gewöhnlich vergessen werden - gestaltet und erhalten wird, die nicht in den Schlagzeilen der Zeitungen noch sonst im Rampenlicht der neuesten Show stehen: Ärzte, Pflegekräfte, Supermarktangestellte, Reinigungspersonal, Betreuungskräfte, Transporteure, Ordnungskräfte (...) und viele, ja viele andere, die verstanden haben, dass niemand sich allein rettet", so Papst Franziskus.

- Welchen Menschen bin ich dankbar, weil sie sich in den letzten Wochen und Monaten mit ihrer Sorge und Arbeit um mich und mein Wohlergehen gekümmert haben?
- Wer ist mir nahe und vertraut und freut sich, wenn ich mich um ihn/sie kümmere?
- Welche Verantwortung spüre und habe ich auch für mir fernstehende Menschen, die meine Zuwendung, konkrete Hilfe und/oder finanzielle Unterstützung brauchen?

# **STILLE**

# **GEBET**

"Gott, du rufst und befähigst uns Männer, hingebungsvolle "Kümmerer" zu sein. Du hast uns mit Mut, Kreativität und Schaffenskraft ausgestattet, damit wir auch unter widrigen Umständen diese Welt in deinem Sinne pflegen und gestalten.

Stärke und segne alle Männer, die beruflich und ehrenamtlich Sorgearbeit übernehmen!



## 3. Station: "Gott begegnen in der Natur"

(Beginn mit Verneigung)

### **IMPULS**

An welchem Platz in der Natur stehst du jetzt?

Schau dich um: sieh dir Mond und Sterne an oder die Wolken am Himmel. Welche Bäume, Sträucher, Pflanzen kannst du trotz der Dunkelheit sehen und erkennen?

Welche Geräusche nimmst du wahr, welche Gerüche?

"Das ganze materielle Universum ist ein Ausdruck der Liebe Gottes, seiner grenzenlosen Zärtlichkeit uns gegenüber", schreibt Papst Franziskus in seiner Öko-Enzyklika "Laudato Si". "Der Erdboden, das Wasser, die Berge - alles ist eine Liebkosung Gottes". (LS 84)

Umso schmerzlicher allerdings ist dann die von uns Menschen verursachte unermessliche Naturzerstörung, die einher geht mit der Zerstörung der Lebensgrundlagen ganzer Völker im globalen Süden!

In den Lockdown-Zeiten haben viele Menschen die weit fortgeschrittene Entfremdung von der Natur erkannt und nach Wegen gesucht, die Natur in unserer unmittelbaren Umgebung wieder zu entdecken und wert zu schätzen. So kann ein aufmerksamer Spaziergang im Wald, die behutsame Arbeit im Garten oder das achtsame Zubereiten und Genießen einer Mahlzeit zu einem Ort der Gottesoffenbarung werden.

#### STILLE

## **GEBET**

Allmächtiger Gott, du bist in der Weite des Alls gegenwärtig und im kleinsten deiner Geschöpfe, du umschließt alles, was existiert, mit deiner Zärtlichkeit Gieße uns die Kraft deiner Liebe ein, damit wir das Leben und die Schönheit hüten. Heile unser Leben, damit wir Beschützer der Welt sind und nicht rauben, damit wir Schönheit säen und nicht Verseuchung und Zerstörung.

"Lehre uns, den Wert von allen Dingen zu entdecken und voll Bewunderung zu betrachten; zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind mit allen Geschöpfen auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.

(Aus der Enzyklika "Laudato Si" von Papst Franziskus "Über die Sorge um das Gemeinsame Haus")

Vielleicht kannst du zum Abschluss deines **Männer > Nacht < Gebets** einen kleinen Stein, einen kleinen Ast oder ein anderes Natursymbol suchen mit nach Hause nehmen. Wenn du eine kleine Kerze, ein Teelicht dazu stellst, kann es dich erinnern an die Verheißung des kommenden Osterfestes, die in einem Lied von K. Stimmer-Salzeder so besungen wird:

"Du wirst den Tod in uns wandeln in Licht, dem Leben gibst du ein neues Gesicht, die Tränen trocknen, die Trauer zerbricht, denn du stehst auf, du bist Leben und Licht.

Du wirst das Schweigen erfülln mit Gesang, die Stimme findet zu Sprache und Klang, auch unser Herz singt, es ist nicht mehr bang, denn du stehst auf, du bist Stimme und Klang.

Die Zweifel ruh, sie erkennen den Sinn, und alle die Not trägt uns reichen Gewinn, die Leere führst du zur Zuversicht hin, denn du stehst auf, du bist Inhalt und Sinn. Den müden Glauben bestärkst du mit Mut und neue Freude brennt auf aus der Glut. Wir gehen frei, wie die Liebe es tut, denn du stehst auf, du bist Freude und Mut."

(Wer möchte, kann sich auf Youtube die Melodie des Liedes anhören.)

## Wertvolle Anregungen zu diesem Nachtgebet verdanke ich:

- Jan Frerichs: barfuss & wild Wege zur eigenen Spiritualität. 2018
- Enzyklika "Laudato Si" Über die Sorge für das gemeinsame Haus".
   Papst Franziskus 2015
- Henri Nouwen: Leben hier und jetzt. Jahreslesebuch

Bilder und Inhalt: Franz Snehotta, Mönnerseelsorge im Bistum Augsburg

Männerseelsorge im Bistum Augsburg www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de