

## Die Morgenandacht

---

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

**10. bis 15. Februar 2025: "Männerherzen"**

**Von Henning Ernst, Pastor im Männerforum der Evangelischen Kirche**

Männerpastor Henning Ernst spricht über das, worüber Männer selten reden: Zweifel, Einsamkeit, Schmerz - aber auch über Mut, Verbundenheit und die Kraft der Veränderung. Eine Andachtsreihe über Männer, die lernen, sich selbst neu zu sehen, ihre Verletzungen zu heilen und echte Gemeinschaft zu erleben.



**Henning Ernst**

Redaktion  
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR  
Redaktion Kiel  
Gartenstraße 20, 24103 Kiel  
Tel. (0431) 55 77 96 10  
[www.ndr.de/kirche](http://www.ndr.de/kirche)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 10. Februar 2025**

Mit der Geschichte über meine eigene Einsamkeit beginne ich oft die Gruppenarbeit mit Männern. Ich lade dann dazu ein, hinter die eigene äußere Fassade zu schauen, eine Fassade, hinter der auch oft ein einsamer Mann hockt. Für diese dunklen Gefühle, fehlen vielen die Worte. Aber hier ist es erwünscht, sich etwas von der Seele reden, ohne blöde Witze und Bemerkungen! "Ich dachte, wenn ich das Fass aufmache", sagt einer der Männer, "falle ich in einen Abgrund. Aber sieh da, die Gruppe trägt!" Die Männer merken, dass auch dunkle, einsame oder ängstliche Seiten zu ihnen gehören und dass sie nicht verschwinden, wenn sie sie verschweigen. Besser ist es auf sie zuzugehen. Es ist wie mit dem Schein-Riesen Herrn Tur-Tur bei Michael Ende: Von weitem wirkt er riesig und angsteinflößend, gehst du näher ran, wird er immer kleiner. Martin Luther sagte: "Die Anfechtung macht den Christenmenschen!". Das heißt, nur im Ringen mit den Widersprüchen und Ängsten des Lebens reife wir. Einige Männer flüchten sich in enge Beziehungen zu anderen Menschen oder Gemeinschaften. Sie geben sich fast selbst auf, nur um nicht einsam zu sein! Andere gehen in die entgegengesetzte Richtung: Sie reden sich ein, sie bräuchten Niemanden und seien völlig unabhängig. Man kann von beiden Seiten vom Pferd herunterfallen. In den Männergruppen suchen wir das Gespräch, und es öffnet sich ein neuer Raum des Vertrauens. Erich Fried hat das auf den Punkt gebracht:

Sein Unglück / ausatmen können / tief ausatmen / so dass man wieder / einatmen kann / Und vielleicht auch sein Unglück / sagen können / in Worten / in wirklichen Worten / die zusammenhängen / und Sinn haben / und die man selbst noch / verstehen kann / und die vielleicht sogar / irgendwer sonst versteht / oder verstehen könnte / Und weinen können / Das wäre schon / fast wieder / Glück

Das Dunkle bekommt Raum in unserer Gruppe, in der jeder seine persönlichen Erlebnisse erzählen kann und wo unsere Unvollkommenheit und Brüche angenommen sind. Dort reifen Einsichten, die vielleicht nur an der Schmerzgrenze erkennbar werden. Und es passiert, dass wir uns in den Brüchen und Ängsten des anderen selbst wiederfinden.

### **Dienstag, 11. Februar 2025**

"Eigentlich kannst du in jeder Dreckpfütze den Himmel sehen", sagte ein Mann in meiner Männergruppe, "aber oft sehe ich nur das dreckige Wasser!" Viele empfinden sich als zu dick, zu groß oder klein, oder begegnen ihrer Trauer oder Angst überall, weil sich diese Erfahrungen so stark eingebrannt haben. Deshalb geht es in meiner Arbeit mit Männern darum, neu sehen zu lernen. Es braucht Inspiration, Impulse, ja Widersprüche, um sich nicht immer im Kreis zu drehen und im eigenen Saft zu schmoren. Unsere Welt ist zwar voll von Widersprüchen, aber es wird wenig daraus gelernt. Diejenigen, die die Lösungen für die Probleme sehr vereinfachen, sind leider sehr erfolgreich. Sie umgeben sich mit "Ja-Sagern". Wer niemanden hat, der einem sagt, "Du bist wohl falsch abgebogen!", der wird zum Tyrannen oder Götzendiener! In unserer Gruppe fragen wir uns: Wer übernimmt diese Aufgabe bei mir selbst? Wer hält mir den Spiegel vor, meine Kinder und meine Freunde!? Es ist ein zentrales Anliegen der Bibel, uns den Spiegel vorzuhalten, wenn sie uns Geschichten von Menschen erzählt, die in ihrem Leben umkehren. Immer wieder bin ich gefordert, neu sehen zu lernen: Im fremden Menschen, meinen Nächsten, in Jesus den Geist Gottes, "Wer mich sieht, sieht den, der mich gesandt hat", heißt es im Johannesevangelium (Joh. 12,45). Es braucht Übung, um sich selbst neu sehen zu lernen. Für unsere Gruppe heißt die Aufgabe: Suche in deinen Erinnerungen ein Erlebnis, auf das du stolz bist, bei dem du in deinem Element warst. Wunderbare Geschichten tauchen auf: Ein Mann erzählt, wie seine Mutter ihm eine Ausbildungsstelle besorgt hatte, weil er nur zuhause war und Bücher

las. Am Tag, als er die Ausbildung beginnen sollte, stand er einen Moment vor der Tür des Chefs. Doch statt anzuklopfen und die Arbeit aufzunehmen, klopfte nicht an, sondern drehte um und lief in seinen Lieblingsbücherladen. Die Ausbildung hat er nie angetreten, aber heute gehört ihm sein eigener kleiner Buchladen. So als wäre es die eigene Geschichte, fragt sich dann jeder von uns: welche Fähigkeit kommt da zum Vorschein? Jeder formuliert für sich laut einen eigenen Satz: "Ich bin mutig!", "Ich spüre, was dran ist und was nicht!", "ich weiß, wozu ich berufen bin", "Ich folge meinem Herzen!", "Ich kann Widerstand leisten!" Und derjenige, der seine Geschichte erzählt hat, nimmt das mit, was ihn bewegt. Manchmal sind das gerade die Widersprüche zum eigenen Selbst-Bild. Und weil die erlittenen Abwertungen so hartnäckig kleben bleiben, ist Zuspruch notwendig, um sich neu sehen zu lernen.

### **Mittwoch, 12. Februar 2025**

Ich denke immer wieder an die chassidische Geschichte, in der ein Rabbi mit dem Namen Susya sagt: "Wenn ich in den Himmel komme, werden sie mich nicht fragen: 'Warum warst Du nicht Moses?' Stattdessen werden sie fragen: 'Warum warst Du nicht Susya?'" Was muss passieren, damit ich zu dem werde, der ich eigentlich bin und dass ich in meinen familiären beruflichen Aufgaben Erfüllung finde? In meiner Arbeit mit Männern erscheinen mir viele wie gefangen. Einige flüchten sich in die Arbeit, in eine Affäre, in eine Parallelwelt. Andere werden depressiv, krank, süchtig oder verstummen einfach. Deshalb arbeite ich mit den Männern daran, sich wieder für etwas zu begeistern. Denn wenn wir aktiv werden und uns für eine Sache ins Zeug legen, entsteht Sinn als ein Nebenprodukt. Mit Ausflügen in die Natur sucht jeder aus der Gruppe nach den Aufgaben, die eigentlich noch auf ihn warten. In der Gruppe fragen wir uns dann: Womit will ich mich zeigen, wie sollte ich mich zeigen in meinem Umfeld und wie könnte ich selbst vor Ort Verantwortung übernehmen? Als Gott in der Bibel zum ersten Mal mit einem Menschen spricht, fragt er Adam, den ersten Mann, wo er eigentlich stünde: "Adam, wo bist du, warum versteckst du dich?" Viele mächtige Männer versteckten sich, als der neue Präsident gegen Immigranten ohne Papiere hetzte. Die Bischöfin von Washington, Mariann Budde, machte den Mund auf! Wofür stehst du, Adam, Mann, woran kann man dich erkennen? Oder erfüllst du nur die Erwartungen anderer? Wenn das Vertrauen in der Gruppe gewachsen ist, kann man sich gegenseitig auch konfrontieren. Wir fragen uns kritisch: Was möchte ich weitergeben, wo kann ich mit meinen Gaben zu etwas Größerem beitragen und mein Potenzial entfalten? Was braucht dieses Land von mir? "Du, lass dich nicht verbrauchen / gebrauche deine Zeit", dichtete Wolf Biermann 1968, "Du kannst nicht untertauchen / Du brauchst uns, und wir brauchen / grad deine Heiterkeit. Die einzig heiteren und glücklichen Menschen, die ich kenne, sind die, die wissen, was sie zu geben haben.

### **Donnerstag, 13. Februar 2025**

Ein Grund, weshalb manche Menschen hartnäckig an ihrem Hass festhalten, ist, weil sie ahnen: sobald ich den Hass loslasse, kommt der Schmerz zum Vorschein. In meiner Arbeit mit Männern treffe ich auf verbitterte mürrische Männer. Sie sind schnell aufbrausend, wütend, suchen für alles einen Schuldigen oder verkriechen sich und verstummen. Ich sehe durch diese harte Schale den verletzten Jungen, den beschämten Mann, den verlassenen Liebhaber. Wenn uns das Herz bricht und wir verwundet werden, gibt es zwei Wege damit umzugehen. Du kannst den Schmerz in dich hineinfressen und denken: Mich kann niemand verstehen! Und so denken viele Männer. Wer aber den Schmerz in sich vergräbt, der geht kaputt. Das ist toxisch, nicht die Männer. Doch der unverdaute Schmerz kann leider auch als Gewalt nach außen treten und trifft oft Frauen und Kinder.

In meinen Gruppen versuche ich deshalb, über Rituale und Gespräche den alten Schmerz der Männer zum Thema zu machen. Der erste Schritt dahin ist, zu erkennen: Ich bin damit nicht allein, andere haben ganz ähnliches erlebt! Es sind besondere Momente, wenn einer der Männer über seine schmerzhaften Erfahrungen spricht. Ich fühle mich dann beschenkt und tief verbunden. Diese Geschichten verbinden uns untereinander, und manchmal sogar mit denen von längst Verstorbenen. Wenn ich meine Gefühle ausdrücken kann und die anderen Männer an meiner Seite weiß, versinke ich nicht mehr in Selbstmitleid. Die eignen Wunden werden zu einer "heiligen Wunde", die mich mit dieser Schöpfung verbindet. Für mich ist das das Mysterium Christi. Von Jesus heißt es bei Johannes. "Solange das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein." (Joh 12,24) Wir sind Weizenkörner. Wir müssen fallen, um zu keimen. Denn wenn wir wieder aufstehen und die harte Schale um uns aufgebrochen ist, blicken wir tiefer, sehen die Welt mit anderen Augen und können wirkliche Freundschaften knüpfen. Ich selbst weiß noch, wie ich erkennen musste, die Leute beim Sport und auf Arbeit sind gar keine Freunde, es sind Kollegen. Die wärmenden Beziehungen sind entscheidend. In der Gruppe stellen wir uns folgende Frage: Wen kannst du mitten in der Nacht anrufen, und wem kannst du fünf Sekunden lang in die Augen blicken?

### **Freitag, 14. Februar 2025**

Egal an welchem Bahnhof ich stehe, ich unterhalte mich mit den obdachlosen Männern, wenn sie mich ansprechen. Viele sind in den Zwanzigern. Ihre Geschichten ähneln sich: Schlechte Startbedingungen, keine tragenden Beziehungen, das verloren und einsam-Sein. "Erst verlierste die Arbeit", sagt mir ein Wohnungsloser, "dann schmeißt einen die Freundin raus. Meinen Vater kenne ich nicht, Kontakt zu meiner Familie gibt's nicht mehr, und naja Freunde, weiß nich..." Viele junge Männer wachsen ohne die Liebe eines Mannes auf, ohne väterliches Verständnis und väterliche Bestätigung. Die Sehnsucht danach ist eine Wunde, die viele von uns in sich tragen. Die väterliche Anerkennung müssen Kinder sich viel zu oft erkämpfen. Wenn uns niemand den Rücken stärkt, gieren wir nach Anerkennung, sind leichter zu verunsichern, werden schneller zu Opfern oder Tätern. Wir Männer gehen zu Frauen oder Freundinnen und fragen, ob sie uns denn lieben, aber wir erfragen es nicht voneinander. Wir rechnen nicht einmal damit, dass ein Mann an uns glauben oder uns lieben könnte. In meiner Gruppenarbeit stellen wir uns daher die Frage: Wer sah dich mit Wohlgefallen? konntest Du in dieser Liebe sein, wie du bist? Einer der Männer erzählte dazu eine Geschichte, die sein Leben veränderte: Er wurde als Kind von seinen Eltern oft geschlagen, für alles und nichts. Dann begann sein Konfirmandenunterricht. Ein alter Pfarrer erklärte den Jugendlichen in der ersten Stunde nachdrücklich: "Ihr seid, so wir ihr seid, Kinder Gottes!" Als er nun von der Kirche nach Hause kam, sagte er begeistert zu seinen Eltern: "Ihr dürft mich nicht schlagen, ich bin nämlich ein Kind Gottes!" Diese Geschichten, die wir uns in der Männergruppe erzählen, zeigen mir immer wieder wie viele ein bedingungsloses "Ja" für ihr Dasein nie gespürt haben. Es ist wie ein fehlender Segen. Und wir suchen dann ein ganzes Leben nach Ansehen in Gemeinschaften, in Vereinen, Parteien, in Beziehungen. Vielen gelingt es dort, gesehen zu werden, oft aber füllt sich dadurch nicht die Leere im eigenen Herzen, das sich sehnt nach dem Gefühl, ich bin gut genug wie ich bin! Unsere Gruppenarbeit mit Männern ist ein Versuch, diesen fehlenden Segen gut zu machen. Wir leihen uns dazu alte Sätze der Heiligen Schrift und verändern sie: Du bist mein geliebtes Kind, an dir habe ich Wohlgefallen. Diesen Zuspruch für sich annehmen zu können, ist dabei die größte Hürde; dazu braucht es Übung und Glauben!

### **Samstag, 15. Februar 2025**

Ich weiß selbst, wie schwer es mir fällt, zu sagen "Ich weiß es nicht", wenn ich nach dem Weg gefragt werde. "Ähm, ich glaube, es geht dort lang!", erkläre ich dann, und meine Kinder wundern sich: "Papa, du kennst dich doch hier überhaupt nicht aus!" Männer haben gerne alles unter Kontrolle, nicht nur ihre Gefühle. Viele tun so, als wären sie die Macher und Bescheid-Wisser. In den Männergruppen, die ich anleite, arbeiten wir an diesen Themen: Im Vordergrund steht das Selbstbild: Ich bin einer, der Bescheid weiß. Dahinter steht die Angst zu versagen und nicht mehr dazu zu gehören. Meine Ego-Seite hat Angst. Es gibt aber auch andere Seiten von mir, die sich mit allem verbunden fühlt, getragen ist von der Natur, von der Liebe. Für die Anstrengung, das aufgeblasene Selbstbild hinter sich zu lassen, gibt es ein altes biblisches Wort: Bekehrung. Die Bibel beschreibt diesen Sinneswandel von meinem Ego weg, hin zu dem Anderen, zu dem Gelähmten, dem, der unter die Räuber fiel. "Liebt Euch", so heißt es, auch eure Feinde. Wo die Liebe und das Verlangen hinfällt, führt sie uns weg vom Ego. Hier können wir erfahren, was es heißt, sich ganz dem anderen Menschen hinzugeben, Jahrtausende beschrieben und gesungen: nicht mehr "ich" nur noch "du, nur du!". Die Welt sieht auf einmal ganz anders aus. Wenn etwas Göttliches wie Liebe von uns Besitz ergreift, dann wird das Ego kleiner und die Angst verschwindet. Welche Lebensaufgaben führen uns dorthin, weg vom Ego zum anderen? Oft sprechen wir in den Männergruppen darüber, was es bedeutet, Vater zu sein: Wir leben in einer Welt, die zwar viel über Väter redet, das Vater-Sein selbst aber nicht als lebensentscheidende Aufgabe sieht. Aber Vater zu sein verändert mich selbst entscheidend! Unsere Kinder tauchen in unserem Leben auf und beanspruchen uns umfassend. Sie fordern uns so, wie niemand anderes es könnte. Wir Eltern haben die Chance, reifer zu werden, weil diese Reise mit den Kindern unser Selbstbild immer wieder korrigiert. Ich wünschte mir, auch die Väter würden zeigen, wie viel sie über die Jahre selbst über sich gelernt haben im Zusammenleben mit ihren Kindern. Wer aus dem Schatten eines emotional verkümmerten Vaters herausgetreten ist, hat viel zu erzählen und wird die schlechten Erfahrungen mit den eigenen Eltern nicht mehr an seine Kinder weitergeben! Das ist eine prophetische Aufgabe "die Herzen der Väter zu den Kindern zu bekehren", wie es biblisch heißt (Lk 1,17), und harte Arbeit. Ich glaube, es sind diese Geschichten, die wir uns erzählen müssen!