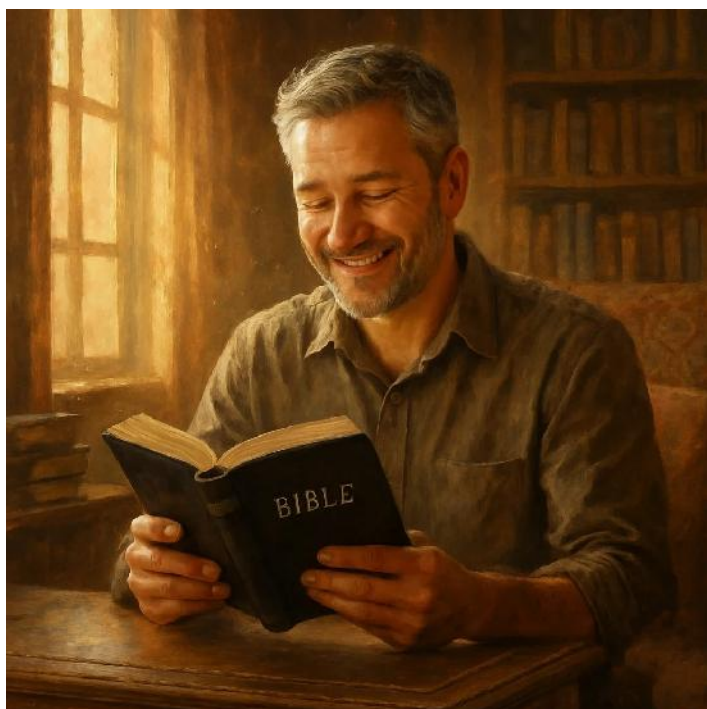


MANN IM SPIEGEL

Journal der Männerarbeit der EKBO
Seelsorge - Erwachsenenbildung - Gemeindeaufbau
November 2025 bis Januar 2026



Spiritualität der Männer –
Männer glauben anders

Inhalt

Grußwort	2
Andachten zu den Monatslosungen	4
Gedanken zur Jahreslosung Offenbarung 21,5	9
Männerspiritualität (I: S. Hermann-Else Müller – II: Schlenker, Seefried)	12
Männerkreis Daniel: Moscheebesuch (W. Leder)	15
Die Bücherkiste	17
Männerspiritualität (Simang)	20
Kurzkrimi „Gender-Drama“ – Kriminalkommissar Vogel	23
Andacht zur Spiritualität	25
Termine & Einladungen	28
Kontakte	31
Hoffnungsgeschichte für Männer	32

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Brüder in der Männerarbeit,

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Brüder in der Männerarbeit, es ist mir eine Freude, Sie/Euch in dieser Ausgabe des ‚Mann im Spiegel‘ willkommen zu heißen. Wir wollen über ein Thema sprechen, das für viele von uns von großer Bedeutung ist: die ‚Spiritualität der Männer‘. In einer Welt, die oft von Hektik und Oberflächlichkeit geprägt ist, möchten wir allen Männern Raum geben, um über die tiefere Dimension Ihres Lebens nachzudenken und zu reflektieren. Die Grundfrage ist: „Leben Männer eine andere Form der Spiritualität als Frauen?“

Männer sind – auch, wenn sich die Gesellschaft langsam verändert – oft in der Verantwortung, stark und unabhängig zu erscheinen. Doch in der Stille und im Nachdenken finden wir die tiefe Sehnsucht nach Sinn und Zugehörigkeit. Spiritualität ermutigt uns, über unsere Rolle in der Gesellschaft nachzudenken und uns mit etwas Größerem zu verbinden.

Beispiel: Ein Mann in der Mitte seines Lebens könnte sich fragen: „Was habe ich erreicht und was möchte ich hinterlassen?“ Solche Fragen führen oft zu einer spirituellen Suche, sei es durch Gebet,

Meditation oder den Austausch mit Gleichgesinnten.

Die Spiritualität ist aber nicht nur eine persönliche Angelegenheit; sie findet bei Männern meist in Gemeinschaft statt. In unserer Männerarbeit schaffen wir Orte, an denen wir uns austauschen und ermutigen können. Wir lernen voneinander und wachsen gemeinsam. Dort können wir Themen wie Verletzlichkeit, Glauben und Lebensziele diskutieren. Solche Gespräche helfen uns, die eigenen Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Bei Männern geht es oft aber auch um Tagesereignisse, die dann gern mit einem ‚spirituellen Erlebnis‘ zum Abschluss gebracht werden. Darüber wollen wir reden. Natürlich gibt es dann immer noch die einfachen praktischen Schritte zur Förderung der Spiritualität. Nehmt euch jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um über eure Erlebnisse und Gefühle nachzudenken. Fragt euch: „Was hat mir heute Freude bereitet?“, „Wie ist es mir

damit ergangen?“ oder „Wie habe ich anderen geholfen?“

Der Austausch mit anderen kann diese spirituelle Reise bereichern. Und weil das so ist, werden aus Männerkreise oft lebenslange Freunde und Weggefährten.

Andere verbringen die Zeit im Freien. Die Natur kann ein Ort der Inspiration und des Trostes sein, der uns hilft, die Schönheit der Schöpfung zu erkennen und uns mit Gott zu verbinden. Da geht es uns nicht anders als Frauen.

Die Spiritualität der Männer ist dennoch ein spannendes und tiefgehendes Thema, was uns alle betrifft. Sie bietet uns die Möglichkeit, uns selbst besser zu verstehen und unsere Beziehungen zu anderen zu vertiefen.

Nutzt diese Ausgabe des ‚Mann im Spiegel‘, um eure eigene Reise zu reflektieren und die Gemeinschaft mit anderen Männern zu suchen. Lasst uns gemeinsam wachsen und die spirituelle Dimension unseres Lebens erkunden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen/Euch viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Herzliche Grüße!

Ihr / Euer Johannes Simang

Männerpfarrer
der evangelischen Männerarbeit



„Ich werde das Verlorene suchen und das Versprengte zurückbringen, und die Verwundeten werde ich verbinden und die Schwachen stärken.“

Ezechiel 34,16 - Monatsspruch November 2025

In der heutigen Andacht wollen wir uns mit einem tiefgründigen Vers aus dem Buch Ezechiel beschäftigen, genauer gesagt mit **Ezechiel 34,16**: „Ich werde das Verlorene suchen und das Versprengte zurückbringen, und die Verwundeten werde ich verbinden und die Schwachen stärken.“ Dieser Vers spricht von der Verantwortung, die wir füreinander tragen, und ermutigt uns, in schwierigen Zeiten aufeinander zu achten. In Anbetracht der aktuellen Situation, insbesondere im Hinblick auf die Geiseln der Hamas, die Israel hofft, in den Verhandlungen frei zu bekommen möchte, gewinnt dieser Vers eine besondere Bedeutung.

In Ezechiel wird das Bild eines Hirten verwendet, der sich um seine Schafe kümmert. Die Schafe stehen für die Menschen, die oft verloren

und verwirrt sind. Sie haben ihre Sicherheit verloren oder sind von anderen getrennt worden. In unserer heutigen Welt erleben wir ähnliche Situationen. Die Geiseln, die in den Händen der Hamas sind, sind nicht nur Zahlen oder Nachrichtenberichte – sie sind Menschen mit Familien, Träumen und Hoffnungen. Ihre Situation lässt uns nicht kalt; sie zeigt uns, wie wichtig es ist, für einander da zu sein und sich um das Wohl anderer zu kümmern.

Die laufenden Verhandlungen um die Freilassung der Geiseln sind ein Beispiel für die Realität des verlorenen Schafes. Familien warten in Hoffnung und Angst, während die Verhandler alles versuchen, um das Unmögliche möglich zu machen. Diese Verhandlungen sind nicht nur politische Machenschaften; sie sind ein Kampf um das Leben und

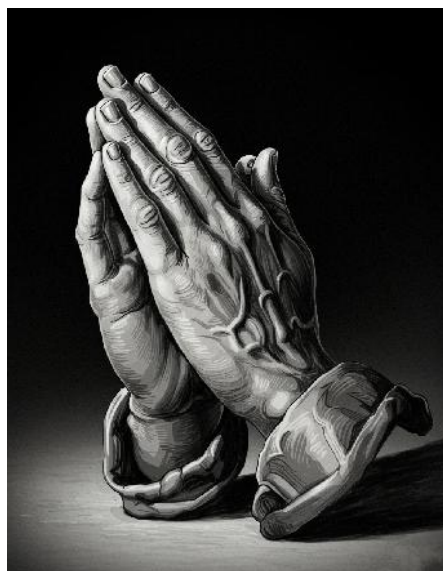
die Freiheit von Menschen, die in einer ausweglosen Situation gefangen sind. Hier zeigt sich die Stärke des menschlichen Geistes und die Entschlossenheit, für das zu kämpfen, was richtig ist. Zugleich aber auch die Erkenntnis, dass Gewalt nicht immer zum Ziel führt.

Ezechiel spricht auch von der Notwendigkeit, die Verwundeten zu verbinden und die Schwachen zu stärken. In Krisenzeiten sind es oft die Schwächsten, die am meisten leiden. Es ist unsere Aufgabe, nicht nur die physischen Narben zu heilen, sondern auch die emotionalen und spirituellen Wunden.

In der Gemeinschaft können wir aktiv helfen, indem wir Beistand leisten, sei es durch Gebet, Spenden oder einfach durch ein offenes Ohr. Wir müssen uns daran erinnern, dass jeder von uns die Fähigkeit hat, ein Licht in der Dunkelheit zu sein, sei es für die Geiseln in den Konflikten oder für diejenigen in unserer unmittelbaren Umgebung, die Hilfe benötigen.

Ezechiel 34,16 erinnert uns daran, dass wir alle eine Verantwortung füreinander tragen. In Zeiten der

Unsicherheit, wie den gegenwärtigen Verhandlungen um die Geiseln der Hamas, ist es entscheidend, dass wir uns um die Verlorenen, Verwundeten und Schwachen kümmern. Lassen Sie uns in unseren Herzen die Botschaft des Hirten bewahren und aktiv nach Wegen suchen, um Hoffnung und Unterstützung zu bringen, sowohl für die Geiseln als auch für alle, die in Not sind. Möge unser Handeln von Mitgefühl geprägt sein, und möge Frieden in die Herzen der Betroffenen einziehen.



Silvio Hermann-Else Müller

PS: Das Gebet so vieler Menschen auf der Welt hat seine Kraft entfaltet: Die noch lebenden Geiseln sind frei. Gott sei Dank!

Gott spricht: „Euch aber, die ihr meinen Namen fürchtet, soll aufgehen die Sonne der Gerechtigkeit und Heil unter ihren Flügeln.“

Maleachi 3,20 - Monatsspruch Dezember 2025

Gewiss ich liebe diese Wortbilder von Hell und Dunkel in der Advents- und Weihnachtszeit. Hatten sie gewusst, dass solch eines auch im Buch des Propheten Maleachi zu finden gibt? Ich nicht. Hier ist es aber mit dem Monatsspruch für den Dezember 2025.

Sicher kennen sie Jesaja 60, 1: „Mache dich auf, werde licht; denn dein Licht kommt, und die Herrlichkeit des HERRN geht auf über dir!“

Oder Jesaja 9, 1: „Das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein großes Licht, und über denen, die da wohnen im finstern Lande, scheint es hell.“

Doch diesmal ist da etwas anders: Furcht. Ja, vor den Dunklen fürchten sich viele Menschen, auch manche Männer. Doch der Monatsspruch spricht nicht von der Macht der Finsternis. Das Bibelwort beginnt: Gott spricht: Euch aber, die ihr meinen Namen fürchtet ...

Das stört nicht nur mich hoffentlich. Das selbst Gottes Name mich das Fürchten lehren soll, möchte ich nicht glauben. Da stimmt was

nicht! Da regt sich in mir Widerspruch! Kann das wahr sein? Und ich bin der Sache nachgegangen. Ich dachte mir, vielleicht ist hier Furcht nicht im Sinne von Angst und Panik, von Weinen und Elend oder der Pfütze zwischen den Füßen gemeint. Vielleicht eher so wie Ehrfurcht. Und Tatsächlich fand ich etwas, das mich beruhigte: Während die Lutherbibel noch „...die ihr meinen Namen fürchtet, ...“ schreibt, gibt es moderne Übertragungen, die für diesen Teil andere Worte finden:

“... die ihr treu gewesen seid, ...“ oder „die meinen Namen achten...“ oder „... die mir die Treue gehalten haben...“

Das Ergebnis dieses Vergleiches wirft gleich ein anderes Licht auf den Monatsspruch, gibt dem zweiten Teil eine andere Bedeutung. Treu sein und Gott achten ist zwar nicht das Leichteste, es braucht Mut, Ausdauer und Kreativität, doch es gibt Zuversicht. Es gibt die Zuversicht, dass wir entdecken

können, was die Sonne der Gerechtigkeit in unserem Leben zeigt und uns daran festhalten, dass unter unseren Flügeln das Heil für andere Menschen zu finden ist. Und diese Zuversicht wünsche ich Ihnen wie

mir, dass diese Advents- und Weihnachtszeit viele Erfahrungen Erlebnisse dabei bereithält. Amen.

Jens Greulich, Rathenow



Die Jahreslosung 2026 ist **„Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!“** aus dem Buch der Offenbarung des Johannes, Kapitel 21, Vers 5 (Offb. 21,5). Dieser Vers ist ein Trost und eine Verheißung der Erneuerung und Hoffnung, selbst in Zeiten von Not und Umbruch.

**„Du sollst den HERRN, deinen Gott,
lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele
und mit ganzer Kraft.“**

Deuteronomium 6,5 - Monatsspruch Januar 2026

Liebe Brüder,
in einer anderen Übersetzung heißt es: Darum liebet ihn von ganzem Herzen, mit ganzem Willen und mit

aller Kraft. 5. Mose 6,5
Wenn ich mir den Text einige Male durchlese, so erkenne ich die Parallelen und auch die Unterschiede.

Vielleicht ist es gut im Urtext zu lesen, doch dies ist für mich eine fremde Welt.

Deutlich wird hier für mich, die Wichtigkeit meiner Beziehung zu Gott. Wie intensiv bin ich mit Gott verbunden, halte ich mich zu ihm? Nehme ich mir Zeit für die Gemeinschaft mit Gott? Wann und wieviel?

Im vorherigen Kapitel lesen wir von den zehn Geboten, eine Wiederholung, auch daher kennen wir das „du sollst“. Die „10 Gebote“ als Angebote an uns damit es uns gut geht und wir besser leben.

Wie oft schlage ich ein gutes Angebot aus, oder vergesse es anzunehmen, bis es dann zu spät ist.

Im Lukasevangelium wird berichtet, wie sich Jesus auf diesen Text bezieht im Gespräch mit einem Schriftgelehrten.

Es ist der Anfang des späteren Doppelgebotes der LIEBE, vielleicht besser der TRIOLOGIE

DER LIEBE.

Ich verstehe die Wichtigkeit dieses Verses ganz neu, und für mich entfaltet sich hier ein großes Transparent oder Banner wie beim Kirchentag oder ähnlichen Veranstaltungen:

**DU sollst den HERRN lieben,
von ganzem Herzen, ganzer Seele
und mit aller Kraft!!!**



Seid allzeit wachsam und richtet Euren Blick auf Gott und seinen Sohn Jesus Christus unsern Herrn. Ich wünsche Euch eine gesegnete Zeit in Dankbarkeit und Zuversicht.

Euer Rüdiger Vogel



Copyrighthinweis: Ausschnitt aus „Acrylmalerei von Doris Hopf © Gemeindebriefdruckerei.de“

Andacht zur Jahreslosung 2026

Offenbarung 21,5

In einer Zeit, in der Konflikte und Unsicherheiten das tägliche Leben prägen, ist es wichtig, sich auf die Hoffnung und das Versprechen Gottes zu besinnen. Die Jahreslosung 2026 aus Offenbarung 21,5 lautet: „Siehe, ich mache alles neu.“ Diese Worte bieten Trost und Perspektive inmitten von Krisen, sei es der Krieg in der Ukraine, die angedachte Wiedereinführung der Wehrpflicht oder die anhaltenden Spannungen im Nahen Osten.

Der Krieg zwischen Russland und der Ukraine hat nicht nur Millionen von Menschenleben betroffen, sondern auch ein Gefühl der Unsicherheit in ganz Europa ausgelöst. Männer, die möglicherweise in den Krieg ziehen müssen, sehen sich mit Ängsten und Fragen über ihre Zukunft konfrontiert. Die Diskussion über die Wehrpflicht berührt nicht nur Männer, sondern auch bald Frauen, was die gesellschaftliche Diskussion über Verantwortung und Pflicht neu entfacht. Gleichzeitig erleben wir in vielen Ländern, darunter auch Deutschland, eine besorgniserregende Zunahme von antisemitischen Übergriffen. Diese Angriffe sind nicht

nur Angriffe auf Einzelne, sondern stellen eine Bedrohung für das friedliche Zusammenleben aller dar. In Zeiten wie diesen ist es entscheidend, dass wir als Gemeinschaft zusammenstehen und uns gegen solche Ungerechtigkeiten positionieren.

Die Offenbarung des Johannes wurde vermutlich am Ende des 1. Jh. n. Chr. verfasst, während der Herrschaft des römischen Kaisers Domitian (81-96 n. Chr.). Diese Zeit war geprägt von intensiven Verfolgungen der Christen, die sich gegen den römischen Kaiserkult und die heidnischen Bräuche wandten. Die Gläubigen standen unter erheblichem Druck, ihre religiöse Identität zu bewahren, während sie gleichzeitig in einer pluralistischen Gesellschaft lebten.

Das Buch richtet sich an die christlichen Gemeinden in Kleinasien, die mit Verfolgung, Anfechtung und dem Druck, sich zu assimilieren, konfrontiert waren. Die Offenbarung sollte ihnen Hoffnung und Ermutigung bieten, indem sie die Souveränität Gottes und die letztendliche Niederlage des Bösen verkün-

det. Die Visionen, die Johannes beschreibt, sollen die Leser daran erinnern, dass trotz der gegenwärtigen Leiden Gott die Kontrolle hat und dass das Endziel die Wiederherstellung aller Dinge ist.



Offenbarung 21 gehört zu den letzten Kapiteln des Buches und beschreibt die neue Schöpfung, die am Ende der Zeiten kommen wird. Die Kapitel 21 und 22 enthüllt die Vision des neuen Himmels und der neuen Erde, wo Gott in vollkommener Gemeinschaft mit den Menschen leben wird. Es wird eine Zeit sein, in der Tod, Trauer, Geschrei und Schmerz nicht mehr existieren werden (Offb. 21,4).

Vers 5 lautet: „Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu.“ Diese Aussage stammt von Gott, der auf dem Thron sitzt -

ein Bild für seine Autorität und Macht. Es ist eine Bekräftigung, dass Gott die Fähigkeit und den Willen hat, alles zu erneuern. Dies geschieht im Kontext des Versprechens, dass die alte Welt mit ihren Leiden und Ungerechtigkeiten vorbei ist.

Die Erneuerung, die hier angekündigt wird, ist nicht nur eine physische Transformation der Welt, sondern auch eine spirituelle Veränderung. Sie steht in Verbindung mit der Hoffnung auf Erlösung und Heil, die durch Jesus Christus möglich geworden ist. In diesem Zusammenhang ist Offenbarung 21,5 ein zentraler Vers, der die Hoffnung der Christen auf das endgültige Reich Gottes zusammenfasst und ihnen Trost in schwierigen Zeiten bietet.

Offenbarung 21,5 ist also tief in einem historischen Kontext verwurzelt, der von Verfolgung und Anfechtung geprägt ist.

Gleichzeitig ist es ein Teil eines umfassenden biblischen Rahmens, der das Thema der Erneuerung und der Hoffnung auf Gottes endgültige Herrschaft behandelt. Die Zusage Gottes, alles neu zu machen, bietet den Gläubigen Trost und Perspektive, insbesondere in Zeiten

des Leids und der Unsicherheit.
Gottes Verheißung:

„Ich mache alles neu“

Die Worte aus Offenbarung 21,5 erinnern uns daran, dass Gott auch inmitten von Chaos und Leiden nicht untätig ist. Er verspricht Erneuerung. Diese Verheißung ist nicht nur eine Zukunftsperspektive, sondern auch eine Einladung, in unserem eigenen Leben und in unserer Gemeinschaft aktiv an der Veränderung mitzuarbeiten.

Beispielsweise können wir uns in der Männerarbeit engagieren, um ein Zeichen der Solidarität und des Friedens zu setzen. Das kann durch Gespräche, Gebete oder sogar durch praktische Hilfsaktionen geschehen, um Betroffenen von Krieg und Diskriminierung beizustehen. Die **Erneuerung** beginnt im Herzen eines jeden Einzelnen. In schwierigen Zeiten ist es wichtig, im Glauben stark zu bleiben. Das persönliche Gebet, das Lesen der Bibel und der Austausch in der Gemeinschaft stärken unseren Glauben und geben uns die Kraft, uns für das Gute einzusetzen.

Praktische Schritte zur Erneuerung sind das Gebet und Fürbitte. Deswegen ist das Gebet in Männerkreisen, in denen wir für die Betroffenen der Kriege und die Opfer

antisemitischer Übergriffe beten, Teil unserer Gemeinsamkeit.

Wir sprechen miteinander darüber, berichten auch von Vorträgen und Diskussionsabenden, um das Bewusstsein für die aktuellen Konflikte zu schärfen und Möglichkeiten der Unterstützung zu erörtern.

Einige Männerkreise organisieren selbst oder beteiligen sich an gemeindlichen Hilfsprojekten, um Migranten, Kriegsopfern oder jüdischen Gemeinden in ihrer Umgebung zu unterstützen.

Wir beteiligen uns auch an friedlichen Protesten oder Veranstaltungen, die sich gegen Antisemitismus und Krieg aussprechen.

Die Botschaft aus Offenbarung 21,5 ist eine starke Ermutigung, die wir in diesen herausfordernden Zeiten annehmen sollten. Sie erinnert uns daran, dass trotz aller Widrigkeiten die Hoffnung auf Erneuerung besteht. Lassen Sie uns als Männergemeinschaft zusammenstehen, um in unserem Glauben und Handeln ein Zeichen der Hoffnung und des Friedens zu setzen. Mögen wir aktiv daran teilnehmen, Gottes Verheißungen in unserer Welt zu verwirklichen, und dazu beitragen, dass alles neu gemacht wird.

Johannes Simang

Männerspiritualität

Glauben Männer anders?

Kurzantwort: teils ja – aber nicht im Sinn „anderer Wahrheiten“, sondern anderer Zugänge. In der Männerarbeit (EKBO/EKD) erleben wir, dass Männer häufig dann andocken, wenn Glaube konkret wird: biografisch, körperlich spürbar, gemeinschaftlich erlebbar und alltags-tauglich. Nicht das große Pathos zieht, sondern der klare Bezug zum Leben: Arbeit & Ruhestand, Beziehung & Vaterschaft, Scheitern & Neuanfang, Verantwortung & Zweifel.

Vier Beobachtungen aus der Praxis
Erstens: Beziehung vor Belehrung
Viele Männer öffnen sich im Tun: gemeinsames Kochen, Pilgern, Werkstatt-, Musik- oder Bibelabende. Erst im vertrauten Gespräch über „Wie geht’s dir wirklich?“ wird Spiritualität zum Resonanzraum. Das deckt sich mit dem, was die „Männer in der EKD“ seit Jahren im Werkheft zum Männersonntag betonen: Spiritualität braucht Erfahrungsräume, nicht nur Inhalte.

Zweitens: Verantwortung als spirituelle Sprache

Männer formulieren Glauben oft über Verantwortung: für die Familie, im Ehrenamt, in der Gemeinde, im Beruf. Wo Glaube hilft, tragfähig zu handeln, wächst er. Darum

wirken Rituale mit „Hand und Herz“ (Segen, Fürbitte, Segenswege, segnendes Handeln im Alltag).

Drittens: Verwundbarkeit zulassen
Viele von uns sind geübt, „funktional“ zu sein – weniger, verletzlich zu sprechen. Spirituelle Räume, die Scheitern, Angst, Schuld und Versöhnung bewusst ansprechen, werden als entlastend erlebt. Männergruppen, die zuhören, statt zu reparieren, werden zu Orten der Hoffnung.

Viertens: Kopf UND Körper
Theologisches Denken ist wichtig – aber Männer profitieren, wenn Spiritualität körperlich erfahrbar wird: Atem, Stille, Singen, Gehen, Rituale. Diese Verbindung von Kopf, Herz und Hand ist ein roter Faden vieler gelingender Formate in der Männerarbeit.

Biblische Anker – Hoffnung säen
Biblische Männergestalten zeigen: Glaube ist Prozess. Petrus ringt, Josef hält durch, Paulus bleibt trotz Widerständen hoffnungsvoll. Männerspiritualität knüpft daran an: Sie erinnert, dass Vertrauen nicht Perfektion heißt, sondern Schritt halten – miteinander und mit Gott. Zwischen Leistung und Sinn, Rollenwechseln und digitalen Lebenswelten spannt sich für viele Männer

ein Feld, in dem Spiritualität Orientierung geben kann. Wer jahrelang gelernt hat, den eigenen Wert an Produktivität zu knüpfen, fragt früher oder später: Wozu das Ganze? In Phasen des Übergangs – Väterzeit, Pflege von Angehörigen, Ruhestand – braucht es Orte, die Sprache, Segen und Halt anbieten.

Zugleich verlagert sich viel ins Digitale: Man informiert sich schneller denn je, vereinzelt aber ebenso schnell. Gerade hier können geistliche Räume vernetzen, statt nur zu bespielen – analog und online, beziehungsstark und alltagstauglich.

Männergruppen leben dort auf, wo Kopf, Herz und Hand zusammenfinden: wenn Dankbarkeit und Bitte ausgesprochen werden dürfen, wenn ein biblisches Wort nicht belehrt, sondern Räume öffnet, wenn ehrliche Gespräche möglich sind, in denen jede Stimme Gewicht hat, und wenn kleine Zeichen – ein Moment der Stille, ein Lied, ein Segen – das Gesagte behutsam tragen. Verbindlichkeit wächst eher aus Überschaubarem als aus Großem:

Aufgaben, die geteilt werden können; Treffen, auf die Verlass ist; Fortschritte, die wahrgenommen und gewürdigt werden. Wo wir uns mit anderen vernetzen – Bildungswerk, Gemeindegruppen, ökumenische Partner –, vergrößert sich der Resonanzraum. Und über allem steht Jesus in der Mitte: nicht als Etikett, sondern als Einladung, dem Geist der Liebe und der Wahrheit zu vertrauen.

Fazit: Männer glauben nicht „anders“ im Sinn einer eigenen Lehre – aber sie finden oft über andere Türen hinein. Wo Spiritualität konkret wird, biografisch anschlussfähig und gemeinschaftlich getragen, entsteht ein Weg, der entlastet, ermutigt und zum Handeln befähigt. Mönnerspiritualität ist so gesehen kein Sonderformat, sondern eine hilfreiche Übersetzung des Evangeliums in männliche Lebenslagen: schlicht, ehrlich, hoffnungsvoll – und offen für alle, die mitgehen wollen.

Silvio Hermann-Elsemüller



Copyrightbinweis: Ausschnitt aus „Acrylmalerei von Doris Hopf © Gemeindebriefdruckerei.de“

Männer glauben anders!

- Männerspiritualität -

Spiritualität ist etwas zutiefst Menschliches. Doch wie sie gelebt, ausgedrückt und verstanden wird, ist häufig von Geschlecht, Kultur und gesellschaftlichen Erwartungen geprägt. Männer haben ihre ganz eigene Art, sich dem Glauben zu nähern. Sie unterscheidet sich in vielen Aspekten von den gängigen Bildern, die wir mit Glauben und Spiritualität verbinden.

Stärke und Verletzlichkeit

Ein Kernpunkt männlichen Glaubens und Spiritualität liegt im Männerbild - im Spannungsfeld zwischen Stärke und Verletzlichkeit. Männer sind geprägt von Bildern, die Stärke, Durchhaltevermögen und Leistung betonen. Spiritualität lädt jedoch dazu ein, die eigene Verletzlichkeit nicht als Schwäche, sondern als Teil der menschlichen Erfahrung zu verstehen.

Schweigen statt Reden

Viele Männer sprechen nicht gern offen über ihre Gefühle, Zweifel oder Sehnsüchte. Das gilt auch für Glaubensfragen.

Was im Inneren lebt, wird nicht unbedingt in Worte gefasst. Schweigen kann zum Beispiel eine Form von Spiritualität sein: das stille Erleben der Natur, das Nachsinnen und Schweigen am Feuer oder die wortlose Verbundenheit einer Gruppe. Spiritualität unter Männern entfaltet sich oft weniger im Erzählen, sondern im Erleben.

Handeln statt Erklären

Während Glaubenstraditionen oft mit theologischer Tiefe und Reflexion verbunden werden, suchen Männer nicht selten nach dem Greifbaren. Ein Ritual, eine gemeinsame Handlung, ein körperlicher Ausdruck - all das kann eine Brücke zum Glauben sein. Pilgern, Wandern durch die Berge, gemeinsames Schweigen bei einer Meditation oder das Arbeiten mit den Händen: im Tun finden Männer Zugang zu dem, was sie innerlich trägt.

Gemeinschaft und Vertrauen

Spirituelle Männer haben einen besonderen Charakter. Es braucht Zeit und Vertrauen, bis Männer ihre Masken ablegen und zeigen, wie sie sind. Doch wenn dies geschieht, entstehen Räume von großer Tiefe. Gemeinsam zu ringen, zu zweifeln, zu fragen oder einfach zu schweigen, schafft ein anderes Miteinander, als es im Alltag üblich ist. Hier zeigt sich Glauben, der nicht auf schnelle Antworten setzt, sondern auf das gemeinsame Aushalten der Fragen.

Spiritualität als Weg

Männer glauben anders, aber nicht weniger. Ihr Glauben hat viele Gesichter: still oder laut, zurückgezogen oder gemeinschaftlich, fragend oder suchend. Wichtig ist, Räume zu schaffen, in denen diese Formen gelebt werden können - ohne



Scham, ohne Zwang, ohne Rollenerwartungen. Denn Spiritualität unter Männern bedeutet letztlich, sich auf einen Weg zu begeben: den Weg zu sich selbst, zu anderen, zu einer tieferen Wirklichkeit, zu Gott.

Ralf Schlenker, Christian Seefried

* * * * *

Daniel-Männerkreis zu Besuch in der Wilmsdorfer Moschee

Zur Tradition unseres Männerkreises, der jeden 3. Donnerstag im Monat zusammenkommt, gehört am September-Donnerstag eine

Exkursion. Nach Besuchen in evangelischen Gemeinden in der Nachbarschaft, in anderen Teilen Berlins

und in Potsdam mit z.T. bedeutender Architektur bekannter Architekten setzten wir nun die Reihe mit einem Besuch in der „Wilmerdorfer Moschee“ (Briener Straße, unweit vom Fehrbelliner Platz) fort.

Diese 1924-27 erbaute und 1928 geweihte Moschee der muslimischen Ahmadiyya-Gemeinschaft ist die älteste Moschee Deutschlands, wenn man von der im 1. Weltkrieg errichteten, nicht mehr existierenden hölzernen Moschee für muslimische Kriegsgefangene in Wünstorf absieht. Sie wurde auf Initiative und mit Spendengeldern der Ahmadiyya-Gemeinschaft Lahore (im heutigen Pakistan) errichtet.

Das beeindruckende Äußere der dem Taj Mahal nachempfundenen Moschee wurde vor einigen Jahren nach starken Kriegsschäden originalgetreu ergänzt und restauriert.

Imam Amir Aziz führte uns in das schlichte Innere der Moschee. Erläuterungen über den Islam und dessen fünf Glaubensgrundsätze („Säulen des Islam“) und die Gebetszeiten und -praktiken in der Moschee folgten Erklärungen zur nach Mekka ausgerichteten Gebetsnische (Mihrab), zur Kanzel (Minbar) und zu den kaligraphischen

Koranversen in der Kuppel und an der Kanzel, von denen Imam Aziz einige im Stil des Gebetsrufers singend vortrug.

Erläuterungen und Antworten auf unsere Fragen vermittelten uns den Eindruck, dass diese fest auf dem Koran und den fünf Glaubensgrundsätzen basierende muslimische Glaubensrichtung, in der es kein dem Papst oder einem Kalifen ähnliches Oberhaupt gibt, von einer liberalen und offenen Glaubenspraktizierung geprägt ist.

Euer Wolfgang Leder



Die Bücherkiste

Liebe Männer,

ich habe nicht nur Bücher über die Männerarbeit und historische Bücher geschrieben. Mein erstes Buch bestand aus den Arbeiten, die ich im Studium geschrieben habe. Neben Tutor für Hebräisch war ich auch Tutor der ‚Semester-Einführungsphase‘. Wir sollten Neuen helfen, ins Studium zu finden. Darum habe ich meine Arbeiten niedergeschrieben, damit alle künftigen Theologen und Theologinnen wahrnehmen, was auf sie zukommt.



Ein weiteres Werk beschäftigt sich mit einer Bibel, die ich mal in New York in einem Antiquariat gefunden haben. Kapitel für Kapitel habe ich sie aus dem Englischen für den Männerkreis zur Besprechung übersetzt. Es ist darum eine afrikanische Bibel, weil nach den 5 Büchern Mose mit Menelik I. weitergeht, der Sohn von Salomo und der Königin von Saba, der den afrikanischen Teil des Gebietes von Saba als Erbe erhielt, das heutige Äthiopien. Das ist übrigens auch mein meistverkauftes Buch.



Dieses Buch enthält 16 Apostelgeschichten. Ich habe sie alle bei amerikanischen Religionswissenschaftlern des 19. Jahrhunderts gefunden. Als Urchristentum kennen nach der lukanischen Apostelgeschichte immer nur das Leben in Jerusalem. Viele dieser urchristlichen Berichte spielen in anderen Städten – Syrien war damals das Zentrum christlichen Glaubens. Diese haben die erste Gemeinde in Jerusalem ständig unterstützt, damit deren Gemeinde überleben konnte. Urchristentum, so erkennt man, ist weit komplexer als von vielen beschrieben.



Der Kampf Israels um die Freiheit, damals gegen die Großmacht Rom, hat mich immer fasziniert. Ein Vater mit zwölf Söhnen hat eine unglaubliche Freiheitsbewegung inszeniert. Einige seiner Söhne haben das Werk fortgesetzt, bis Rom sich mit der gewohnten Gewalttätigkeit durchgesetzt hat.

Vor dem Theologie-Examen habe ich mir eine eigene kurzgefasste Kirchengeschichte geschrieben. Weil solche Zusammenfassungen aber all die Dinge nicht beschreiben

können, die Christen wirklich erlebt haben, habe ich die Kirchengeschichte von Euseb von Cäsarea hinzugefügt. Wenn man liest, was all die Christen erlebt haben, kann man sich kaum vorstellen, dass man Kirche so einfach aufgibt, wie es viele der heutigen Gesellschaft tun. Ohne Kirche gäbe es keine Reformation, keine Aufklärung. Es wäre so, wie es sich die Mächtigen der Welt wie Putin, Trump und all die anderen empathielosen Herrscher dieser Welt es sich wünschen.



Im ersten Jahrhundert hat Lukian, ein wahrlich genialer Spötter die Welt gesehen, wie sie wirklich war. Sein Hauptziel: die griechische Mythologie. Als Student habe ich mein Griechisch mit seinen Texten geübt. Mangels Bild von ihm habe ich ein Jugendfoto genommen, auch wenn ich diese schonungslose Sicht der Welt nie hatte. Ich bin irgendwie immer unverbesserlich geblieben und glaube weiter an das Gute.



Jedes Land hat seinen Gründungsmythos. Nicht alle sind so verlogen, wie der der USA. Jefferson, der dritte Präsident hat für Lincoln, den ersten Präsidenten die Unabhängigkeitserklärung geschrieben und zugleich eine Sklavenfarm betrieben. Bei den meisten Völkern werden aber die Sehnsüchte der Völker in Worte gefasst. Ich habe sie mit Liebe gesammelt und hier veröffentlicht.

Ein Buch über längst vergessene Völker. Mit ihnen werden auch fas-

zinierende Traditionen vergessen. Unsere Ahnen gehörten besonderen Stämmen an. Wahrscheinlich kämen bei einer Befragung in der Männerarbeit die Stämme aus ganz Europa zusammen. Die meisten Familien können aber nur 3-4 Generationen zurücksehen, Ahnenforscher bis zum Dreißigjährigen Krieg. Selbst Kirchbücher reichen nur bis in diese Zeit, unsere ältesten und sichersten Quellen. Vertreibungen haben selbst diese ‚verschwinden‘ lassen.

Als Pfarrer in Eisenhüttenstadt hat man mir immer wieder Kirchbücher polnischer, einst deutscher Gemeinden angeboten. Was macht man? Die Leute aufhalten und Polizei holen lassen, so habe ich es gemacht, oder kaufen und damit Diebstähle belohnen. Bis die Polizei kam, waren sie aber meist weg. – Ein Blick in das Leben der Völker, bzw. in die verbliebenen Quellen, war für mich ein großer Erkenntnisgewinn. Johannes Simang



Copyrightinweis: Ausschnitt aus „Acrylmalerei von Doris Hopf © Gemeindebriefdruckerei.de“

Spiritualität - Grundgedanken

Spiritualität ist ein weit gefasster Begriff, der sich auf die Suche nach Sinn, Zweck und Verbindung zu etwas Größerem als dem eigenen Selbst bezieht. Sie kann sowohl reli-



giöse als auch nichtreligiöse Dimensionen haben und umfasst oft Fragen zu Identität, Existenz, und dem Platz des Individuums im

Universum.

Im Kern beinhaltet Spiritualität:

Viele Menschen erleben Spiritualität als einen inneren Zustand oder ein Gefühl, das tief in ihrem Wesen verwurzelt ist. Dies kann sich in Momenten der Meditation, Reflexion oder Introspektion zeigen.

Spiritualität bietet einen Rahmen, innerhalb dessen Menschen nach dem Sinn des Lebens, nach ethischen Werten und nach ihrer eigenen Rolle in der Welt suchen, es ist so eine Art Suche nach Bedeutung. Spiritualität kann das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Men-

schen, der Natur oder dem Universum fördern. Diese Verbundenheit kann sowohl bei Gemeinschaftserlebnissen als auch in der Stille der Natur empfunden werden.

Viele spirituelle Praktiken zielen darauf ab, das individuelle Bewusstsein zu erweitern und eine Erfahrung von Transzendenz zu ermöglichen, sei es durch Glauben, Meditation, Rituale oder andere Praktiken.

Spiritualität wird oft als ein Weg der kontinuierlichen Entwicklung und Veränderung gesehen, bei dem Individuen lernen, ihre Herausforderungen zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Spiritualität ist sehr persönlich und kann sich von Mensch zu Mensch stark unterscheiden. Während einige Menschen spirituelle Erfahrungen innerhalb religiöser Traditionen suchen, finden andere ihren Zugang zu spiritueller Praxis in der Natur, in Kunst, in der Wissenschaft oder in persönlichen Überzeugungen.

Unterschiede zwischen männlicher und weiblicher Spiritualität

Es gibt Unterschiede in der Art und Weise, wie Spiritualität von Männern und Frauen erlebt und ausgedrückt werden kann, die jedoch von kulturellen, sozialen und persönlichen Faktoren beeinflusst werden. Es ist wichtig zu betonen, dass diese Unterschiede nicht universell sind und dass jede Person einzigartig ist, unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität. Dennoch lassen sich einige allgemeine Trends und Perspektiven erkennen:

Meine Erfahrung sagt mir:

Frauen neigen meist eher dazu, Spiritualität als eine emotionale und intuitive Erfahrung zu betrachten, während Männer oft eine rationalere oder analytische Herangehensweise sehen. Das bedeutet nicht, dass Männer nicht emotional sind oder Frauen nicht rational; es sind lediglich Trends, die ich beobachtet habe.

Frauen legen mehr Wert auf gemeinschaftliche Aspekte der Spiritualität, wie gemeinsames Gebet oder Gruppenmeditation, und betrachten Beziehungen als zentral für ihre spirituelle Praxis. Männer hingegen können Spiritualität häufiger

als eine individuelle Reise (die auch eine Gruppe machen kann) oder als etwas ansehen, das in Einsamkeit erlebt wird, aber vor allem einem praktischen Ziel dient.

In vielen spirituellen Traditionen gibt es unterschiedliche Rollen für Männer und Frauen. Beispielsweise haben viele Religionen historische männliche Führungsfiguren, während Frauen oft in unterstützenden oder häuslichen Rollen dargestellt werden. Diese Rollenerwartungen können beeinflussen, wie Menschen Spiritualität erleben und ausdrücken.

Es gibt Hinweise darauf, dass Frauen stärker zu Praktiken hingezogen werden, die Achtsamkeit, Pflege und körperliche Verbundenheit betonen, während Männer oft Praktiken bevorzugen, die mit Macht, Leistung oder Kontrolle in Verbindung stehen.

Frauen suchen vielleicht zusätzliche Aspekte wie Selbstfürsorge, emotionale Unterstützung und Beziehungspflege in ihrer Spiritualität, während Männer mehr Wert auf persönliche Errungenschaften oder das Streben nach Transzendenz legen.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass diese Beobachtungen nicht strikt sind und viele Menschen jenseits traditioneller Geschlechtsrollen und -erwartungen Spiritualität erleben. Zudem können kulturelle, ethnische und individuelle Hintergründe die spirituelle Praxis erheblich beeinflussen. In jedem Fall ist die individuelle Erfahrung von Spiritualität einzigartig und kann nicht vollständig durch Geschlecht oder Geschlechtsidentität definiert werden.

Beispiel: Männer beschließen seit jeher gern erfolgreiche Verhand-

lungen mit spirituellen Gesten. Man denke bei indigenen Völkern daran, dass nach Friedensschlüssen eine Friedenspfeife geraucht wurde.

Was ist daran spirituell?

Die Männer sitzen im Kreis, der durch den Rauch ‚sichtbare Atem‘ vereinigt sich in der Mitte der Runde. Atem, im Hebräischen NÄFÄSCH, heißt auch Seele, auch Blut – die Seelen vereinigen sich.

Wir lassen heute Glocken läuten.

Johannes Simang



Ein Gender-Drama in der Kita

Ein ungewöhnlicher Fall für Kommissar Vogel

Kommissar Vogel hatte schon viele Fälle in seiner Laufbahn gesehen, doch dieser war anders. Eines regnerischen nachmittags erhielt er einen Anruf von einem besorgten Freund namens Achim. Es ging um Daniel, einen 34-jährigen Erzieher, der als einziger männlicher Erzieher in einem Kindergarten arbeitete und unter Mobbing litt. Die ständigen Sticheleien der Kolleginnen und die Isolation hatten Daniel an den Rand der Verzweiflung getrieben.

Vogel beschloss, sich persönlich um den Fall zu kümmern. In dem kleinen, bunten Kindergarten traf er auf Daniel. Er saß allein auf einer Bank im Garten, umgeben von fröhlichen Kindern, die mit ihren Erzieherinnen spielten. Daniel wirkte verloren. Seine Augen waren leer, und die Freude, die er einst aus seinem Beruf zog, war verschwunden.

„Daniel, ich bin Kommissar Rüdiger Vogel. Achim hat mir von dir erzählt“, begann Vogel vorsichtig. Daniel sah auf, seine Augen füllten sich mit Tränen. „Ich kann nicht mehr. Es ist unerträglich. Ich werde

ständig ausgelacht, nicht ernst genommen und von den Kolleginnen diffamiert“, gestand er.

Vogel spürte sofort, dass er es hier mit einer ernstesten Situation zu tun hatte. Daniel wirkte extrem verzweifelt, und die Anzeichen deuteten auf eine Suizid-Gefährdung hin. „Ich möchte dir helfen, Daniel. Aber dafür muss ich wissen, wie du dich wirklich fühlen“, sagte Vogel einfühlsam.

Nach einem langen Gespräch über seine Ängste, die ständigen Belästigungen und die Isolation erklärte Daniel, dass er sogar darüber nachgedacht hatte, seinem Leben ein Ende zu setzen. Kommissar Vogel wusste, dass er handeln musste.

Vogel hatte in seiner Polizeikarriere viele Menschen gesehen, die durch verschiedene Methoden aus ihrer Verzweiflung herausgekommen waren. Er erinnerte sich an die Männerspiritualität, die ihm im Gespräch mit dem Landesobmann begegnet war, und beschloss, Daniel diese Perspektive näherzubringen. Der Landesobmann kannte das Problem auch bei Lehrern, die von Kolleginnen gemobbt wurden.

„Es gibt Wege, die dich stärken können. Lass uns gemeinsam an deinem Selbstwertgefühl arbeiten und herausfinden, was dir Freude bereitet“, schlug Vogel vor.

Der Landesobmann gab ihm den Tipp, das Problem mit Selbstreflexion anzugehen – eine Männergruppe in der Nähe könnte ihm da helfen. Vogel forderte Daniel auf, ein Tagebuch zu führen, in dem er seine Gedanken und Gefühle festhielt. Dies half ihm, seine Emotionen zu verarbeiten. Daniel folgte dann dem Rat, sich einer Männergruppe anzuschließen, in der er seine Erfahrungen teilen und von anderen lernen konnte, die ähnliche Herausforderungen durchlebt hatten.



Nach einigen Monaten des Trainings und der Selbstfindung half der Kommissar Daniel, einen

Wechsel in eine Heimgruppe in Betracht zu ziehen, wo er als Erzieher mit einer kleinen festen Gruppe von Kindern arbeiten konnte.

Daniel zögerte zunächst, aber mit der Unterstützung von Kommissar Vogel und der neuen Männergemeinschaft wagte er den Schritt. Der Wechsel in die Heimgruppe war für ihn eine Offenbarung. Er fand Freude daran, eine stabilere Beziehung zu den Kindern aufzubauen und wurde Teil eines Teams, das ihn respektierte und schätzte.

Nach einigen Monaten war Daniel nicht mehr der gebrochene Mann, der Vogel einst getroffen hatte. Er hatte seine Leidenschaft für die Arbeit mit Kindern zurückgewonnen und war endlich glücklich. Kommissar Vogel hatte nicht nur einen Fall gelöst, sondern auch einem Menschen geholfen, seinen Platz in der Welt wiederzufinden.

In der Dunkelheit des Mobbing hatte Daniel das Licht der Hoffnung gefunden.

Liebe Männer, Eure Sorgen haben einen Ort. Kommissar Vogel ist bestimmt nicht weit, wenn ihr ihn braucht!

Johannes Simang

Andacht über die Spiritualität von Männern

Die Spiritualität von Männern ist ein vielschichtiges und oft wenig beleuchtetes Thema. Und ich spreche da nicht von evangelischen Männern, wie wir es sind, sondern von Männern allgemein.

Männer stehen in der heutigen Gesellschaft häufig unter dem Druck, stark, unabhängig und rational zu sein. Doch in der Tiefe ihrer Seelen gibt es einen Raum für Spiritualität, der oft unerforscht bleibt. Unsere Gedanken sollen dazu anregen, über die spirituellen Dimensionen des Mannseins nachzudenken und ihren Platz im Leben eines jeden Mannes zu finden.

Männer suchen oft nach ihrer Identität in verschiedenen Rollen: als Väter, Partner, Berufstätige oder Freunde. Diese Rollen sind wichtig, aber sie können auch hinderlich sein, wenn es darum geht, die eigene Spiritualität zu entdecken.

Ein Mann z.B., der in seiner Karriere aufgeht, könnte sich fragen: „Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr arbeite?“ Diese Reflexion kann ihn zu einer tieferen Suche nach Sinn und Spiritualität führen. Männer haben oft Schwierigkeiten, ihre Emotionen auszudrücken, was

ihre spirituelle Entwicklung beeinträchtigen kann. Emotionale Intelligenz ist jedoch ein Schlüssel zur Spiritualität. Indem Männer lernen, ihre Gefühle zu verstehen und auszudrücken, öffnen sie sich auch für spirituelle Erfahrungen.

Ein Mann z.B., der Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen empfindet, findet vielleicht Trost in der Natur oder in einem Gespräch mit einem Freund. Diese Momente des Teilens und der Reflexion können spirituelle Höhepunkte darstellen.

Männer neigen dazu, Gemeinschaft in unterschiedlichen Formen zu erleben. Ob in Freundeskreisen, Sportteams oder religiösen Gruppen - Gemeinschaft kann eine wichtige Rolle in der spirituellen Entwicklung spielen.

Männer z.B., die sich in einer Gruppe treffen, um über ihre Lebensfragen zu sprechen, können durch den Austausch von Erfahrungen und Einsichten eine tiefere Verbindung zu ihrer Spiritualität finden.

Die Verbindung zur Natur kann ein kraftvoller Weg sein, Spiritualität zu erfahren. Viele Männer finden in

der Natur einen Raum für Reflexion, Ruhe und innere Einkehr.

Wanderungen in den Bergen, das Sitzen am Meer oder einfach nur das Beobachten eines Sonnenuntergangs können tiefgreifende spirituelle Erlebnisse hervorrufen und die Verbundenheit mit etwas Größerem fördern.

Es gibt verschiedene Praktiken, die Männer unterstützen können, ihre Spiritualität zu vertiefen:

Das kann durch Meditation geschehen. Regelmäßige Meditation kann helfen, innere Ruhe und Klarheit zu finden.

Das kann durch Achtsamkeit geschehen. Im Alltag achtsam zu sein, fördert ein tiefes Bewusstsein für das Hier und Jetzt.

Kleine Rituale können helfen, wie das Entzünden einer Kerze, das gemeinsame Feiern von Erfolgen, das Gespräch nach Niederlagen oder erlittenem Unrecht, können helfen,

den Kontakt zur eigenen Spiritualität zu stärken ... das stille Gebet ... ein Kirchenbesuch, um eine schwere Zeit einen Abschluss entgegenzusetzen.

Gegenseitige Unterstützung – Männer sollten ermutigt werden, sich gegenseitig auf ihrer spirituellen Reise zu unterstützen und zu begleiten.

Die Spiritualität von Männern ist ein wichtiger, aber oft vernachlässigter Aspekt ihres Lebens. Durch die Auseinandersetzung mit ihrer Identität, emotionalen Intelligenz, Gemeinschaft und der Natur können Männer einen tieferen Zugang zu ihrer Spiritualität finden. Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit und Rituale bieten wertvolle Werkzeuge, um diesen Weg zu beschreiten. Es ist an der Zeit, dass Männer ihre spirituelle Reise ernst nehmen und sich gegenseitig darin unterstützen, die Tiefe und Schönheit ihrer Seelen zu entdecken.

Schlussgebet - Andacht über die Spiritualität von Männern

Lieber Gott, wir gedenken Deiner, um Dir für die tiefen Strömungen in unseren Herzen zu danken. Du hast uns als Männer geschaffen, mit der Fähigkeit, sowohl Stärke als auch Verwundbarkeit zu zeigen. In der Hektik

des Alltags und den Herausforderungen des Lebens bitten wir Dich, uns zu helfen, die spirituellen Aspekte unseres Seins zu erkennen und zu leben.

Möge unsere Suche nach Identität uns näher zu Dir führen. Hilf uns, die Rollen, die wir spielen, als Chancen zu sehen, Deine Liebe und Weisheit in die Welt zu tragen. Lass uns die Emotionen, die Du uns gegeben hast, nicht fürchten, sondern als Wegweiser auf unserem spirituellen Weg annehmen.

Gib uns den Mut, in Gemeinschaft zu wachsen, anderen zuzuhören und unser Herz zu öffnen. Lass uns erkennen, dass wir nicht allein sind und dass wir durch den Austausch mit anderen Männer in unserer Spiritualität bereichert werden können.

Hilf uns, die Schönheit Deiner Schöpfung zu erkennen und in der Natur Deine Gegenwart zu spüren. Mögen wir in den stillen Momenten der Reflexion und der Achtsamkeit Deine Stimme hören und die Ruhe finden, die unser Geist so dringend braucht.

Führe uns auf unserem Weg der spirituellen Entdeckung. Lass uns die Praktiken finden, die uns näher zu Dir bringen, sei es durch Meditation, Gebet oder das Teilen von Erfahrungen mit unseren Brüdern.

Und wenn wir uns Herausforderungen gegenübersehen, erinnere uns daran, dass Du immer an unserer Seite bist, uns stärkst und leitest.

In Deinem Namen beten wir, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.



Termine

31.10.2025, 16 Uhr - **Männer-GD** zum Reformationstag in **Wustermark**
01.11.2025, 14:30 bis 18 Uhr - **Landesvertretertagung** 2025 in **Rathenow**
3. - 4.12.2025, - **Herbsttagung** der Männer in der EKD in **Hofgeismar**

Einladung nach Hirschluch 2026

Vom **30.1.-1.2.2026** haben wir wieder eine **Männerrüste in Hirschluch** geplant. Wir bitten deshalb um **Anmeldungen**, damit wir alles vorbereiten können.

Das **Thema** heißt „**Haste Träume, oder was?**“

Zu dem Thema ist eine **Bibelarbeit**, **Meditationen** im Rahmen der Morgen- und Abendandacht gedacht und eine **Zeit im Gebet**, durch die uns Rüdiger Vogel führen wird.

Des Weiteren ist ein **Kreativ-Workshop** geplant, bei dem wir evtl. mit Materialien arbeiten oder Malen können oder Briefe schreiben, was auch immer ... „Haste Träume, oder was?“

Lasst Euch also einladen ... und bringt Freunde mit!

Euer **Hirschluch-Team** Rüdiger, Jens, Silvio und Johannes

Männerkreise, die Besonderes unternehmen und andere Männerkreise einladen wollen, können **hier auch gern ihre Nachricht einschicken**. Ihr seht, uns ist es gelungen, den Termin zum regulären Ausgabetag zu halten. Lasst Euch also ermutigen!



Einladung zur Ideenwerkstatt für das ev. Publikationsorgan „Mann im Spiegel“

Liebe Leserinnen und vor allem Leser,
wir freuen uns, alle interessierten Männer zu einer kreativen Ideenwerkstatt einzuladen! Als treue Leser des Publikationsorgans „Mann im Spiegel“ wisst ihr / wissen Sie, wie wichtig es ist, relevante und ansprechende Themen zu behandeln. Deshalb möchten wir Sie herzlich einladen, Ihre Gedanken und Vorschläge mit uns zu teilen.

Warum also teilnehmen?

Die Leser sind das Herzstück von „Mann im Spiegel“, und wir möchten sicherstellen, dass die Inhalte auch künftig Ihren Interessen und Bedürfnissen entsprechen. Dies ist eine großartige Gelegenheit, um:

- Eure / Ihre Stimme zu Gehör zu bringen
- Themen zu diskutieren, die Ihnen am Herzen liegen
- Ein Netzwerk von Gleichgesinnten zu knüpfen

Themenvorschläge: Überlegen Sie sich bereits jetzt Themen, die Sie besonders interessieren. Hier sind einige Anregungen:

- Männliche Identität und Selbstverständnis
- Gesundheit und Fitness für Männer
- Berufsleben und Work-Life-Balance
- Beziehungen und Kommunikation
- Hobbys und Freizeitgestaltung

Wir laden Euch / Sie ein, aktiv an der Gestaltung unserer Inhalte teilzunehmen und Eure / Ihre Themenwünsche einzubringen. Jede Idee ist wertvoll und könnte dazu beitragen, dass der „Mann im Spiegel“ ein noch besseres Publikationsorgan wird.

Wir freuen uns auf Eure / Ihre Teilnahme!

Mit besten Grüßen!

Eure „Mann im Spiegel“ Redaktion



Gang nach Emmaus

Im Oktober letzten Jahres bin ich dabei gewesen ... Seit Jahren lud mich mein Freund Jörg zum Gang ein und immer wieder war da was Anderes wichtig oder geplant, doch in 2024 habe ich es rechtzeitig eingeplant und umgesetzt. Eine Zeit für mich, nicht ganz, auch für mich und Gott.

Es ist eine sehr schöne Zeit, und ein sehr tiefgehendes Seminar gewesen mit einigen Vorträgen, Austausch und Diskussion sowie sehr gute und leckere Speisen. Im kleinen Rahmen konnte ich über alles reden oder auch schweigen. Eine wunderbare Gemeinschaft, die ich auch oft schon auf den Männerrüsten unserer Männerarbeit im Januar erleben konnte.

Diese 72 Stunden mit hören, reden, schweigen, singen, beten und besonders auch verwöhnt werden haben mich besonders BEGEISTERT. Auch heute denke ich gerne an diese Tage zurück und danke allen Helfern und Organisatoren für diese wunderbare Erfahrung

Ich kann Euch Männer nur empfehlen, merkt Euch den nächsten Termin:

05.-08. März 2026 Woltersdorf bei Berlin

Meldet Euch an und gönnt Euch diese Zeit.

Herzliche Grüße

Rüdiger Vogel

Termine und Anmeldung: gang-nach-emmaus.de/index.php/termine



Impressum und Bildnachweis

Der „Mann im Spiegel“ wird von der Männerarbeit der EKBO erstellt und erscheint quartalsweise. Er wird als kostenlose Broschüre oder PDF an Interessenten versendet.

Die aktuelle Ausgabe kann auch von der Internetseite heruntergeladen werden.

Kontakt: maennerarbeit@akd-ekbo.de; Auflage: nach Bedarf

Redaktion: Männerrat; Christian Seefried, Andreas Fuhrmeister; Layout: Johannes Simang
Männerarbeit im Internet: <http://www.akd-ekbo.de/maennerarbeit/> Gedruckt im AKD

Redaktionsschluss: Ausgabe Februar bis April '26 ist der 16. Januar 2026.

Bilder, die nicht ausdrücklich gekennzeichnet wurden, besitzen eine sogenannte Creative Commons Lizenz (CC0), die eine freie kommerzielle Nutzung ohne Bildnachweis erlauben - gefunden auf Pixabay.

Alle anderen Bilder dieser Ausgabe wurden mit per KI erstellt. © Johannes Simang

Sprengel Berlin	
Sprengelbeauftragter: Andreas Fuhrmeister	030/7817383, 0151/15845374 andreas-fuhrmeister@t-online.de
Ralph Schöne	030/78957857 ralph_schoene@web.de
Wolfgang Leder	0173/2143197 janneleder@aol.com
Sprengel Görlitz	
Sprengelbeauftragter: Eckhard Heinrich	035325/18350, 0157/71716595 eckhard.heinrich@gruhno.de
Sprengel Potsdam	
Sprengelbeauftragter: Jens Greulich	03385/516895, 0177/6336443 pfarrer-greulich@web.de
Rüdiger Vogel	0152/56124130 ruediger-falkensee@web.de
Landesvertretungen	
Landesbeauftragter: Johannes Simang	030/3191 282, 0151/42458271 j.simang@akd-ekbo.de
Landesobmann: Silvio Hermann-Else Müller	0173/5351543 s.hermann-elsemueller@akd-ekbo.de
Öffentlichkeitsbeauftragter: Christian Seefried	christian.seefried@gemeinsam.ekbo.de
MA Büro der Männerarbeit AKD Goethestr. 26-30, 10625 Berlin	030/3191 282 maennerarbeit@akd-ekbo.de
Männerarbeit im Internet: http://www.akd-ekbo.de/maennerarbeit/	
Konsistorium - Abt. Kirchliches Leben Oberkonsistorialrat Dr. Clemens W. Bethge	030/24344 275 c.bethge@ekbo.de



Hoffnungsgeschichte: Der Weg des Vaters

Matthias lebte in einem kleinen Dorf und fühlte sich als Vater und Ehemann oft verloren. Eines Tages entdeckte er einen alten Park, in dem er als Kind gespielt hatte. Während er dort saß und der Natur lauschte, spürte er eine Welle der Ruhe und begann, über sein Leben nachzudenken.

Er erkannte, dass er die kleinen Freuden des Lebens übersehen hatte. Matthias beschloss, regelmäßig in den Park zu kommen, um Zeit mit seinen Gedanken zu verbringen. Diese stillen Momente halfen ihm, seine Emotionen anzunehmen und offener mit seiner Frau zu sprechen.

Während er eines Abends im Garten mit seinen Kindern spielte, wurde ihm klar, wie wichtig seine Spiritualität für seine Rolle als Vater war. Er begann, kleine Rituale wie Familiengebete einzuführen, erzählte Geschichten, die er als Kind liebte und fand so neue Lebensfreude. Er holte sogar seine alte Geige wieder hervor.

Matthias wurde ein besserer Vater und ein Vorbild für seine Söhne, indem er ihnen zeigte, dass es wichtig ist, Gefühle zu zeigen und nach dem Sinn des Lebens zu suchen. Seine Reise zur Spiritualität hinterließ ein wertvolles Erbe für die nächste Generation.