

Höre auf dein Herz, Bruder!

Per E-Mail: Ein spiritueller Begleiter für Männer in der Fastenzeit 2010

Hören.

Ja, hören! Nicht machen, sehen, denken, planen ... Nur Hören. Mit allen Sinnen hören. Lauschen. Mich konzentrieren auf mein Ohr. Hören, sonst nichts.

Höre auf.

Den Alltag unterbrechen. Anhalten und stehen bleiben. Aufhören mit dem, was ich sonst immer tue. Das Machen einmal sein lassen. Einfach aufhören. 5 Minuten, nur für mich.

Höre auf dein Herz.

Männerherzen. Die hängen an vielem. An Frauen, an Kindern. Am Beruf, am Fußball. Am Erfolg. Oft mehr, als uns gut tut. Bis zum Herzensleid, wenn nicht sogar Herzinfarkt. „Höre auf dein Herz:“ Was liegt mir wirklich am Herzen?

Vom Herzen hören.

Mit dem Herzen hören. Auf mein Herz hören. Auf mein Innerstes hören. Mein Innerstes: Was wirklich zählt. Was es wert ist. Was wirklich trägt. Was ich brauche. Zum leben.

Hören und sehen.

Mal 5 Minuten Schauen und Spüren, statt Jagen und Rennen. Wahrnehmen, wie es mir geht. Mein Leben in Slowmotion sehen. Die Richtung überprüfen. Tempo und Mission neu justieren. Regeln und Ziele überdenken. Oder einfach nur mal 5 Minuten schlendern – und dann weitermachen – als ein Anderer?

Bruder.

Brüder sind wir. Brüder im Mannsein. Da ist kein besser und kein schlechter. Kein oben und unten. Von Bruder zu Bruder meint: Ich bin auch bedürftig. Bin auch nicht viel weiter. Ich nehme mir Zeit für dich. Du bist mir etwas wert. Mein Bruder.

Von Herzen schreiben.

Mein Herz spüren. Vom Herzen schreiben. Das ist die Herausforderung für die Autoren. Vom Wichtigen und dem Sinn schreiben, der in mir zu finden ist. Wo mein Herz überquillt. Von eigenen Herzscherzen und Herzenswünschen. Als Erfahrung. Als Übung. Als neue Richtung.

Und so geht es: 11 Texte und Impulse per E-Mail.

Zu den Fastensonntagen und den besonderen Tagen der kirchlichen Fastenzeit eine Botschaft der Unterbrechung. Per E-Mail. Ein Text, ein Gedanke, eine Erfahrung. Von Männern – für Männer, die im Leben stehen.

Für Männer,

die auf der Suche sind – nach sich, nach Selbstbestimmung, nach Gott, nach Spiritualität in ihrem Leben.

Von Männern,

die spüren, wie es Männern geht. Die etwas erfahren haben und weitergeben möchten. Von Männern, die selber unvollkommen und bedürftig sind. Auf der Suche nach dem Leben.

Um abzunehmen:

Ein Stück Fremdbestimmung ablegen. Das Telefon einmal ausschalten. Im Kalender Eigenzeit reservieren. Nicht immer verfügbar sein. Für 5 Minuten den Käfig verlassen. Die Leere spüren.

Um voll zu werden:

Den Tag mehr mit mir füllen. Meinem Geist mehr Raum geben. Mich spüren. Mein Leben neu ausrichten. Mich füllen – mit mir, mit Gott, mit Beziehungen, mit Eigenem.

Das Projekt:

- ⇒ Die Briefe werden in der Regel am Vorabend bzw. bei den Sonntagen am Freitag per E-Mail verschickt: Anmeldung im Internet direkt unter <http://admin.bistumlimburg.de/Mailingliste/lists/?p=subscribe> (dort bitte den Newsletter „Fastenimpuls für Männer“ abonnieren!) oder über den Link auf: www.keb-frankfurt.de
- ⇒ Die Texte werden zum Nachlesen im Internet auf dieser Homepage der KEB Frankfurt dokumentiert, in der Regel zum Beginn der Folgeweche.
- ⇒ Der Textumfang beträgt max./ca. 1 Din A 4 Seite (max. ca. 3000-3500 Zeichen).
- ⇒ Textstruktur:
 1. Thema
 2. Impulstext (aus Literatur, ...)
 3. eigene (persönliche) Fragen, Erfahrungen, Gedanken
 4. Hinweis zum Nachlesen = Perikope/Evangelium des Tages

Die Themen:

	Evangelium	Inhalt	Thema	Verfasser
Aschermittwoch 17.2.2010	Mt 6,1-6.16-18	Die rechte Frömmigkeit	Höre auf dein Herz	Hans Prömper
1. Fastensonntag 21.2.2010	Lk 4,1-13	Versuchung Jesu	Das Innere achten	Markus Hofer
2. Fastensonntag 28.2.2010	Lk 9,28b-36	Verklärung Jesu	Strahlend schön	Hubert Frank
3. Fastensonntag 7.3.2010	Lk 13,1-9	Mahnung zur Umkehr	Zumutungen im Leben	Ludger Nikorowitsch
4. Fastensonntag 14.3.2010	Lk 15,1-3.11-32	Der Vater und seine beiden Söhne	Herzensliebe	Wilfried Vogelmann

5. Fastensonntag 21.3.2010	Joh 8,1-11	Jesus und die Ehebrecherin	Gib auf dich acht	Martin Rosowski
Palmsonntag . 28.3.2010	Lk 19,28-40	Jesu Einzug in Jerusalem	Mit Leid rechnen	Günter Oberthür
Gründonnerstag 1.4.2010	Joh 13,1-15	Fußwaschung	Sich Zeit nehmen für den Bruder	Willibald Steiner
Karfreitag 2.4.2010	Joh 18, 1- 19,42	Kreuzigung	Sterblichkeit	Hartmut Meesmann
Ostersonntag 4.4.2010	Joh 20,1-9	Auferstehung	Staunen können	Klaus Hofmeister
Ostermontag 5.4.2010	Lk 24, 13-35	Emmaus-Jünger	Brennende Herzen	Andreas Ruffing

Die Autoren:

Hubert Frank, Diakon, Diözesanmännerseelsorger und Gewaltberater in Mainz
Dr. Markus Hofer, Leiter des Männerbüros der Diözese Feldkirch und Männerbuchautor
Klaus Hofmeister, Kirchenredakteur beim Hessischen Rundfunk
Hartmut Meesmann, Redakteur bei Publik Forum und beim Männerforum
Ludger Nikorowitsch, Diözesanmännerreferent in Hamburg
Günter Oberthür, Diözesanmännerreferent, Osnabrück
Dr. Hans Prömper, Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt
Martin Rosowski, Hauptgeschäftsführer der Männerarbeit der EKD, Hannover
Dr. Andreas Ruffing, Leiter der Arbeitsstelle Männerseelsorge der DBK, Fulda
Msgr. Willibald Steiner, Geistl. Assistent der Internat. Vereinigung Kath. Männer, Hadres
Wilfried Vogelmann, Diözesanmännerreferent in Stuttgart

Träger der Aktion:

Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt/Main
Kirchliche Arbeitsstelle für Männerseelsorge und Männerarbeit in den deutschen Diözesen, Fulda

ViSdP/Kontakt:

Dr. Hans Prömper (proemper@keb-frankfurt.de)
Dr. Andreas Ruffing (ruffing@kath-maennerarbeit.de)