

## ZEITGEFÜHL



SICH ZU BEEILEN, UM ZEIT ZU SPAREN, IST SELTEN EIN GEWINN.  
WER SICH ZEIT LÄSST, IST WIRKLICH REICH.

## Inhaltsübersicht

Zeitgefühl .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Vorwort des Diözesanvorstandes .....	3
Gedanken zum Jahresthema „Man(n) hat Zeit“ .....	4
Impulse zum Jahresthema .....	6
September 2003 – Geschenkte Zeit .....	6
Oktober 2003 – Mand'r, es isch höchschte Zeit .....	8
November 2003 – Verdiente Zeit .....	10
Dezember 2003 – Unsere Zeit – Zeit für uns .....	12
Januar 2004 – Wendezeit .....	14
Februar 2004 – Zeit zum Anklopfen .....	16
März 2004 – Sein ist die Zeit – Gott in meinem Leben .....	18
April 2004 – Verdrängte Zeit .....	20
Mai 2004 – Frei(e) Zeit .....	22
Gottesdienstvorlage zum Jahresthema .....	24
Texte zum Jahresthema .....	28
KMB - Gebet .....	35
Zeitbank .....	36
Weiterbildung .....	37
Gemeinsame Gesprächsrunde KFB – KMB .....	37
Männer-Stammtisch .....	38
„Kinigrachn“ .....	38
Weiterbildung in der Lichtenburg .....	39
Weiterbildung in Lichtenstern .....	41
Erklärung für eine neue Festkultur in Südtirol .....	43
Videokassette „Fessel Alkohol“ .....	44
Nützliche Adressen .....	45
KMB - Materialien .....	47
„Arbeitsmappe für Mitarbeiter“ .....	47
Homepage .....	47
„Halt' die Hände über mich“. Das Gebetsfaltbuch (Leporello) der KMB.....	48
„Kinder wachsen – Eltern auch“ von Toni Fiung .....	48
„Sonntagskinder“ von Martin Lercher .....	48
„Schlüsselanhänger „Bleib Mensch am Steuer“ (Christophorus-Aktion) .....	48
Kalender zum Arbeitsjahr 2003/2004 .....	49

---

**VORWORT DES DIÖZESANVORSTANDES**

---

**Liebe Vorsitzende und Mitarbeiter in den KMB-Pfarrgruppen, liebe Seelsorger!**

Die Katholische Männerbewegung der Diözese Bozen-Brixen hat aus der Umfrage im letzten Arbeitsjahr erkannt, dass viele Formen der Not in Südtirol mit dem Faktor „Zeit“ zusammenhängen.

So nehmen sich Männer oft zu wenig Zeit für sich selbst, was die innere Ausgeglichenheit verkümmern lässt und zu Egoismus, Unzufriedenheit und Gewaltbereitschaft führt. Männer „investieren“ in der Regel auch zu wenig Zeit in Partnerschaft, Ehe und Familie; das führt sehr oft zur Entfremdung bis hin zum Scheitern von Beziehungen.

Auf der anderen Seite können Männer mit ihrer Zeit nicht gut umgehen. Das zeigt sich zum Beispiel im ausufernden Alkoholismus an den arbeitsfreien Tagen der Woche.

Der Vorstand der KMB hat daher auf seiner Sitzung am 17. März beschlossen, den Faktor „Zeit“ in den Mittelpunkt seiner Selbstverpflichtung zum Jahresthema der Diözese zu stellen. Unter dem Leitwort „Man(n) hat Zeit“ verpflichten sich Männer, die ihnen zur Verfügung stehende Zeit bewusst bewusster zu nützen und vor allem anderen Menschen einen Teil dieser Zeit zu schenken. Das Jahresthema will Männer anspornen, sich mehr Zeit für sich selbst, für Partnerschaft und Familie, Freunde, Nachbarn und bedürftige Menschen zu nehmen.

Wie schon in den vergangenen Jahren enthält die Mappe Gedanken zum Jahresthema, heuer von Dr. Heiner Nicolussi-Leck, fortgesetzt mit Impulsen zu den einzelnen Monaten. Als Vertiefung hinzu kommen noch eine Gottesdienstvorlage, ein paar praktische, brauchbare Hinweise und besinnliche Texte. Möge die Auseinandersetzung mit der Zeit Ihnen eine neue Sichtweise und Wertschätzung im Umgang mit der Zeit schenken.

Das heurige Arbeitsjahr ist auch das erste des neu gewählten Diözesanvorstandes. Neben der Beschäftigung mit dem neuen Jahresthema möge uns wieder die Übernahme und das Tragen von Verantwortung in der KMB ein besonderes Anliegen sein. Wir wünschen uns, dass es in den einzelnen Dekanaten und Pfarreien gelingt, Männer anzusprechen und zu motivieren, sich für die Ziele und Anliegen der KMB einzusetzen, an den Tätigkeiten der KMB teilzunehmen und vielleicht auch für eine bestimmte Zeit Verantwortung zu übernehmen.

Allen Mitarbeitern in den Dekanaten und Pfarrgruppen und allen Seelsorgern danken wir herzlich für jeden geleisteten Einsatz und vertrauen auf eine weitere erfolgreiche Zusammenarbeit.

Bozen, im August 2003

**Der Diözesanvorstand**

---

GEDANKEN ZUM JAHRESTHEMA

---

## **„Man(n) hat Zeit“**

Das Jahresthema der KMB ist mehr als eine Behauptung: es ist ein Programm, ein Ziel, das angestrebt wird, oder besser, das wir alle ansteuern sollen. Denn, wer hat schon Zeit?

Es muss also hinterfragt werden, was denn eigentlich „Zeit“ ist, was „haben“ heißt, und schließlich, wer „man(n)“ ist. Wie mit der Zeit umgehen, was daraus machen, ist dann die Herausforderung, der wir uns alle zu stellen haben.

Zeit, das wussten schon die alten Griechen, kann gemessen und erlebt werden. Die objektive, messbare äußere Zeit nannten sie *Chrónos* und die subjektive, erlebte und erfahrene innere Zeit nannten sie *Kairós*.

Zeit ist etwas, das man zwar messen und erfahren, aber nicht (auf)halten kann: sie verrinnt. Nur der jetzige Augenblick, die Gegenwart ist verfügbar und lebbar, eingebettet zwischen der nicht mehr verfügbaren Vergangenheit und der noch nicht verfügbaren Zukunft. Zeit ist somit für den von Erinnerung geprägten Menschen voll Zukunftshoffnung, die Möglichkeit zur Gestaltung der Gegenwart.

Zeit als Quantität, die äußere Zeit (Sekunde, Minute, Stunde usw.) ist für alle gleich, Zeit als Qualität, die innere Zeit dagegen nicht. Wir alle wissen, dass die Zeit im Fluge vergehen kann oder aber auch, dass eine Sekunde eine „Ewigkeit“ dauern kann.

Zeit ist endlich und gehört wesentlich zur Schöpfung: sie hat mit ihr begonnen und wird mit ihr enden. Der vergangenen, augenblicklichen, oder noch nicht gekommenen Zeit steht der Begriff der Ewigkeit gegenüber: zeitloses, nie begonnenes, nie endendes Jetzt.

Wer aber ist der Herr der Zeit, wem gehört sie, wer verfügt über sie, wer „hat“ (die) Zeit?

Es ist offensichtlich, dass die Zeit automatisch abläuft und nicht bewahrt werden kann und dass der Mensch Zeit nur in dem Sinne und Ausmaß hat und haben kann, als er „seine“ Zeit lebt und sie entweder nützt oder vertrödelt. Ebenso offensichtlich ist, dass die Lebenszeit nicht für alle gleich lang ist und die Dauer des Menschenlebens nicht vom Menschen bestimmt wird.

Haben, im Sinne von besitzen und bewahren, kann der Mensch die Zeit nicht, er kann lediglich, und das nicht immer, den gegenwärtigen Augenblick gestalten.

Wer aber, wenn nicht der Mensch, ist dann der Herr der Zeit? Wer „hat“ also, im Vollsinn des Wortes „haben“, (die) Zeit?

Herr der Zeit und somit jener, der die Zeit „hat“, kann nur der Schöpfer sein, der die Welt (und damit die Zeit) geschaffen hat.

Zeit ist aus dieser Sicht somit ein Geschenk des Schöpfers an die Geschöpfe. Wie der Schöpfer will, dass der Mensch mit der Zeit umgeht, führt uns das Gleichnis von den Talenten vor Augen, wenn man die den Knechten vom Herrn übergebenen Talente als anvertraute Zeit versteht. Während die

---

SEPTEMBER 2003

---

## Geschenke Zeit

*„Er hat für mich Zeit gehabt: Das wird einmal vor Gottes Thron eine jener entscheidenden Aussagen der anderen sein über uns.“*

*(Ludwig Köhler)*

### Die verschenkte und geschenkte Zeit

Man kann die Zeit auch als Geschenk betrachten. Als eines, das man bekommt, und als eines, das man gibt. Um Weihnachten schenken wir viel. Vielleicht wäre das kostbarste Geschenk sehr oft ein Stück Zeit, im Geschenkkarton höflicher Zuneigung und mit der Schleife der Geduld, nicht eingewickelt in das Zeitungspapier nervöser Eile und rasch zusammengeschnürt mit dem Spagat der Lieblosigkeit. Sie ist ja knapp geworden, die Zeit. Es gehört doch zu einer unserer ständigen Redewendungen, dass wir keine Zeit haben ...

Ich möchte einmal allen danken, die anderen Menschen Zeit schenken. Zeit, in der sie zuhören, Zeit, in der sie jemanden ernst nehmen, Zeit, in der sie sich mit einem fremden Schicksal identifizieren, Zeit zum Helfen, Zeit zum Trösten, ja Zeit zum Spielen mit dem Kind.

Ich danke allen, die Zeit schenken, privat und in Beratungsstellen, bei lästigen Telefonanrufen und in Gesprächen, in Ordinationen und bei Krankenbesuchen, in Briefen und in der Beichte. Wahrscheinlich bräuchte es heute sehr oft so etwas wie eine Spendenaktion an verschenkter Zeit, damit das Leben wärmer würde.

Und das Letzte, bei dem wir innehalten, ist das Bewusstsein der geschenkten Zeit, der Zeit als Gottesgeschenk. Alle Jahre sind geschenkt, nicht nur das hohe Alter. Und die Zeit ist deshalb ein so großes Geschenk, weil Gott nicht nur die Stunden, Tage und Jahre, sondern sich selbst in der Zeit schenkt.

(Aus: Reinhold Stecher, Geleise durch den Morgen, Tyrolia Verlag)



## **Alles hat seine Stunde**

### **Bibeltext: Kohelet 3, 1-8**

Alles hat seine Stunde.

Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben,  
eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen,  
eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,  
eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,  
eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,  
eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz,  
eine Zeit zum Steine werfen und eine Zeit zum Steine sammeln,  
eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,  
eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,  
eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,  
eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,  
eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,  
eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,  
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

### **Hintergrund**

Kohelet, der alttestamentliche Weise, benützt für seine Zeitbetrachtung den Kontrast zwischen den scheinbaren Widersprüchen in der Abfolge unseres Lebens.

Dem beglückenden Gebären eines Menschen klatscht er ungerührt die Zeit seines Verfalles im Sterben entgegen. Genauso stellt er dem Weinen das Lachen gegenüber und sagt uns damit, dass unser Dasein nie aus einseitigen Freuden oder Katastrophen besteht; wohl aber in einem Wechselspiel zwischen dem Erfreulichen und dem Leidvollen.

### **Besinnung**

In jedem dieser Gegensätze sollten wir uns nicht verlieren. Belastenden Schicksalsschlägen folgen auch wieder glücklichere Zeiten. Aber auch in den Stunden des Glücks mag das Bewusstsein mitklingen, dass zauberhafte Höhepunkte vergänglich und endlich sind. In der Mitte darf sich die tragende Kraft sammeln, damit beides sich zu einer Lebensharmonie vereinen kann. Gläubige Menschen erkennen und akzeptieren: Gottes Pläne und Ordnungen sind undurchschaubar.

### **Gesprächsimpulse**

- Wo hatte ich den Eindruck, dass mir in meinem Leben Zeit geschenkt wurde?
- Will ich Zeit verschenken?
- Haben wir als Männergruppe Zeit füreinander?

### **Gebet**

Eine Bitte möchte ich Gott sagen:  
Lass mich, Herr, an allen meinen Tagen  
Zeit haben für dich,

Zeit haben für mich,  
Zeit haben für all die andern,  
die mit mir des Weges wandern.

OKTOBER 2003

## Mand'r, es isch höchschte Zeit!

Der schein-selbständige Mann - eine Theorie



(Aus: eres 3/2001)

Im Vergleich zu Frauen betrachten sich Männer in unserer Gesellschaft im Allgemeinen gerne als die Selbständigeren. Indem Männer aber weiterhin die Ernährerrolle als ihren wesentlichen Beitrag für die Familie ansehen, verlieren sie manchmal den Blick dafür, wie es ihnen wirklich in der Beziehung zur Partnerin und zur Familie geht. Männer können sehr wohl Gefühle gut wegstecken und entpuppen sich dabei als große Verdrängungskünstler. Wenn sie sich aber der Situation (z.B.: Beziehungskrise) stellen müssen, sind sie ihrer Unsicherheit, [deren Nachname Ohnmacht heißt,] doch eher ausgeliefert. Dies zeigt sich oft dann, wenn es in der Beziehung

zu einer Trennung kommt, die von der Frau ausgeht. Die oftmals von Männern zur Schau getragene Selbständigkeit bricht dann nicht selten wie ein Kartenhaus zusammen. Dazu eine mögliche Erklärung: Wie sehr der Mann von seiner Frau emotional abhängig war, trat vorher nicht in sein Bewusstsein, weil seine Frau eben immer zur Stelle war und ihn emotional gestützt und begleitet hat. Gerade deshalb konnte sich der Mann so selbständig fühlen. Solange also die Frau die emotionalen Bedürfnisse des Mannes mit Selbstverständlichkeit erfüllte, war die Welt für den Mann in Ordnung.

Für einen schein-selbständigen Mann können aber die materielle Unabhängigkeit und das Streben nach Selbständigkeit der Frau deshalb eine reale Bedrohung darstellen, weil er Angst haben muss, dass die Frau sich eines Tages wirklich weigert, ihn weiterhin in seinen Gefühlen "auszufüllen", sich also von ihm trennt. Traditionellerweise brachten Männer ihre Frauen in materielle Abhängigkeit, um sich der psychischen Versorgung durch die Frau lebenslang sicher zu sein.

Die Überwindung der männlichen Scheinselbständigkeit und die Auflösung einer einseitig gefühlsbezogenen Abhängigkeit von der Frau stellen demzufolge Voraussetzungen für das Gelingen einer gleichwertigen Beziehung zwischen Frau und Mann dar. Fazit: Wirkliche Begegnung ist nur zwischen gleich Starken möglich. (Aus: Hermann Bullinger, Männliche Beziehungsgestaltung zwischen Autonomie und Abhängigkeit, in: kraftvoll und lebendig mann sein, E. Waidhofer (Hg.), Tyrolia Verlag)

## Warum könnt ihr dann die Zeichen dieser Zeit nicht deuten?

**Bibeltext: Lukas 12, 54 - 57**

Außerdem sagte Jesus zu den Leuten: Sobald ihr im Westen Wolken aufsteigen seht, sagt ihr: Es gibt Regen. Und es kommt so. Und wenn der Südwind weht, dann sagt ihr: Es wird heiß. Und es trifft ein. Ihr Heuchler! Das Aussehen der Erde und des Himmels könnt ihr deuten. Warum könnt ihr dann die Zeichen dieser Zeit nicht deuten?

## Hintergrund

Der Evangelist Lukas will seinen Mitchristinnen und Mitchristen deutlich machen, Jesus, den Menschen aus Nazareth ernst nehmen heißt: Ihn ernst nehmen als das große Zeichen, dass Gott die Zeitenwende (= Reich Gottes) heraufführt. Es gilt die Signale in seinem (und der Gemeinde) Handeln zu deuten: Armen wird geholfen, Kranke und Ausgestoßene erfahren Zuwendung, Menschen, die ihr Leben als großes Versagen erkennen, wird ein neuer Anfang gewährt ... Ermutigung zum Neuaufbruch und zur Veränderung auch in unserem Leben.

## Veränderungsschritte von Männern für Männer

1. Es gilt Chancen und Spielräume zu nutzen: Indem wir Männer die Hälfte der Bürde der Ernährerrolle an Frauen abgeben, schaffen wir nicht nur Raum für Neues, sondern wir stärken auch die Selbständigkeit und damit Gleichwertigkeit der Frau. Überdies gewinnen wir Zeit für Kinder.
2. Das männliche Schweigen überwinden und in Beziehungen kommunikationsfähiger werden: Wir Männer dürfen die Gestaltung von Paarbeziehungen nicht mehr hauptsächlich Frauen überlassen, sondern müssen sie aktiv und bewusst mitgestalten. Das bedeutet, die männliche Tradition des Schweigens zu überwinden, das Gespräch mit der Frau zu suchen und die Hälfte der "Beziehungsarbeit" zu übernehmen.
3. Die eigene Mutterbeziehung aufarbeiten: Wir Männer müssen den Einfluss unserer Mutterbeziehung auf unsere Einstellungen gegenüber unseren Partnerinnen verstehen lernen. Die Klärung unerledigter Angelegenheiten mit der Mutter kann zur Bedingung für eine gleichwertige emotionale Selbständigkeit gegenüber der Frau führen.
4. Wir Männer müssen uns für eine neue gesellschaftliche Arbeitsteilung einsetzen, indem wir uns in der Hausarbeit und in der Kindererziehung mitverantwortlich beteiligen.
5. Wir haben die unbedingte Pflicht, gegen schlagende und frauenfeindliche Geschlechtsgenossen Stellung zu beziehen. (Aus: Hermann Bullinger, Männliche Beziehungsgestaltung zwischen Autonomie und Abhängigkeit, in: kraftvoll und lebendig mann sein, E. Waidhofer (Hg.), Tyrolia Verlag)

## Gesprächsimpulse

- Die KMB betont in ihrem Leitbild die gleichwertige Verantwortung des Mannes in Partnerschaft und Familie. Wie konkret ist unser Beitrag dazu?
- Kann ich mir vorstellen, als Mann eine Teilzeitstelle anzunehmen oder in Vaterschaftsurlaub zu gehen? Welche Vor- und Nachteile sehe ich dabei?
- Wie stehe ich zur Emanzipation der Frau?

## Gebet

Herr, hilf uns erkennen, dass wir es nicht bei Worten und Vorsätzen belassen dürfen. Deshalb öffne Du unsere Augen, dass wir sehen, was wir in unseren Beziehungen verändern können, und gib uns den Mut, die Zeichen der Zeit zu erkennen und richtig zu deuten, damit Dein Reich des Friedens und der Ebenbürtigkeit wachsen kann. Lass uns also die Betonung der Gleichwertigkeit in der Partnerschaft nicht nur auf Papier festhalten, sondern auch etwas dafür tun. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

NOVEMBER 2003

## Verdiente Zeit



(Aus: Roy Mitchell, Gott ist ..., Brunnen Verlag)

### Leistung ist gefragt

„Was ich bin und was ich gelte, wird davon bestimmt, was ich im Betrieb leiste. Die Produktion bestimmt meinen Stellenwert. Ich muss funktionieren. Ich bin berechenbar und austauschbar. Dabei sehe ich im Produktionsprozess nicht einmal das fertige

Produkt, an dessen Herstellung ich beteiligt war. Was hat das für einen Sinn? – Ich bin doch mehr als nur ein kleines Rädchen. Was bin ich wirklich wert? Nicht mehr als das, was ich leiste? Ich bin doch ein Mensch ...

(Vgl. Den Sonntag feiern, Kösel Verlag)

### Leben ist mehr

*Leben ist mehr als rackern und schuften,  
Leben ist mehr als Kohle und Kies,  
Leben ist mehr als warten auf morgen,  
Leben ist jetzt, Leben ist dies.*

*Leben ist mehr als hetzen und jagen,  
Leben ist mehr als nur Theorie,  
Leben ist mehr als zweifeln und fragen,  
Leben ist hier, jetzt oder nie.*

*Leben ist träumen, lachen und weinen,  
Leben ist Zärtlichkeit und Gefühl,  
Leben ist Lust, und Leben ist Liebe,  
Zeit für Musik und Zeit für ein Spiel.*

*Leben ist miteinander zu reden,  
Leben ist aufeinander zu bau'n,  
Leben ist füreinander zu kämpfen,  
Leben ist Hoffnung, Mut und Vertrau'n.*

(Rolf Zuckowski)

## Wie viel mehr seid ihr wert

### Bibeltext: Lukas 12,22-31

Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. Das Leben ist wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung. Seht auf die Raben: Sie säen nicht und ernten nicht, sie haben keinen Speicher und keine Scheune; denn Gott ernährt sie. Wie viel mehr seid ihr wert als die Vögel! Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? Wenn ihr nicht einmal etwas so Geringes könnt, warum macht ihr euch dann Sorgen um all das übrige? Seht euch die Lilien an: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so prächtig kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!

## Hintergrund

In dieser Bildrede bildet die Ausgangsfrage der Umgang mit der Sorge, deren Nährboden eine Angst ist, welche die Zukunft aussichtslos erscheinen lässt. Sie führt den Menschen zur reinen Selbstversorgung und nimmt ihm den Blick für das "Noch-Andere". Jesus bietet dem Hörer eine Alternative an: Nicht sorgen sollt ihr, sehen sollt ihr! Es kommt also darauf an, das Einfache zu sehen, das die Schöpfung (Lilien, Vögel) uns sagen will: es wird selbst das in den Augen der Menschen scheinbar Unwichtigste von Gott wichtig genommen. Wo wir mit Gott rechnen, daran glauben, dass in unserem menschlichen Für- und Miteinander er selber am Werk ist, da wird uns so viel gegeben, dass alle ängstliche Sorge fehl am Platz ist. (Vgl.: Hans Weder, Die Rede der Reden, Theol. Verlag)

## Besinnung

Wir hängen an so vielem, das uns unfrei macht und trotzdem nicht notwendig wäre. Wie viele von uns sind nicht zufrieden mit dem, was sie brauchen? Immer mehr und mehr muss es sein, immer besser, schneller, toller, und was der andere hat, das brauchen wir mindestens noch größer. Rechnen wir einmal nur die Zeit, die viele von uns Männern sich für Statussymbole abrackern. Mit dem, was wir raffen, wachsen unsre Sorgen, und was uns das Leben leicht machen sollte, macht es uns eigentlich nur schwerer. Dabei werden wir innerlich müde und alt, flügelahm. Das Leben zieht an uns vorbei und wir merken es nicht einmal. Wir rackern uns ab für alles, für unsern Beruf, die Familie, den Verein, unser Ansehen. Doch wo bleiben wir selber?

Wer ständig nur fährt, dem geht irgendwann das Benzin aus. Was wir brauchen, ist nicht Viagra, sondern vielmehr Orte, an denen wir zu uns selber kommen. Wir brauchen Zeiten der Stille. Wir brauchen Rückzugsorte, wo wir unser Programm abschalten können. Nicht wenige von uns wissen gar nicht mehr, was sie wollen, was ihre eigenen Bedürfnisse sind. Sie spüren sich selber nicht mehr. Sie sind eigentlich lebendig tot. Lasst uns wieder hineinhören, auf uns hören, schauen, was da in uns ist. (Aus: Markus Hofer, Franz für Männer, Tyrolia Verlag)

So können auch wir vielleicht in den Psalm 139 einstimmen: „Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.“

## Gesprächsimpulse

- Wenn wir jemand kennenlernen, fragen wir ihn zunächst nach dem Beruf oder nach dem Namen?
- Was sind für uns Statussymbole, die uns erst zu "Männern machen"?
- Was stimmt uns im Leben wirklich zufrieden?
- Welche Maßstäbe und Prioritäten setzen wir in unserem Alltag, damit es uns gut geht?

## Gebet

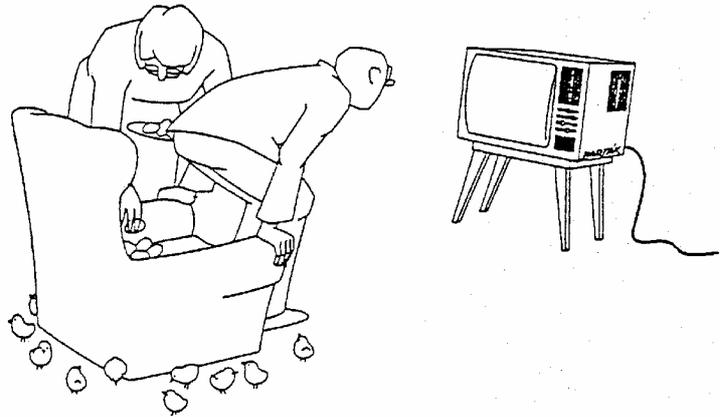
Schenk mir eine gute Verdauung, Herr, und etwas zum Verdauen. Schenk mir einen gesunden Leib und den nötigen Sinn, ihn möglichst gut zu erhalten. Schenk mir eine Seele, der die Langeweile fremd ist, die kein Murren kennt und kein Seufzen und Klagen. Lass nicht zu, dass ich mir allzuvielen Sorgen mache um das Ich, das sich breitmacht und aufbläst. Herr, schenk mir den Sinn für Humor und die Gnade, einen Scherz zu verstehen. Lass mich so ein wenig Glück erfahren im Leben und mit anderen teilen.

(Thomas Morus)

DEZEMBER 2003

## Unsere Zeit – Zeit für uns

Damit eine Beziehung lebendig bleibt, brauchen Paare aber Zeit füreinander: Zeit zum Erzählen, Zeit zum Zuhören, Zeit zum Zärtlichsein, Zeit zum Feiern. Gemeinsam verbrachte Zeit kann von unterschiedlicher Qualität sein. Ein Mann berichtet: „In der ersten Zeit unseres Zusammenseins sprachen wir gern und viel. ... Wir sprachen über unsere Empfindungen. Wir sprachen über das, was wir am anderen entdeckt haben. Wir ließen einander spüren, dass wir füreinander wertvoll waren. Wir



hatten das Bedürfnis, dem anderen mitzuteilen, was unser Herz bewegt. Als wir dann beieinander wohnten, war für solche Gespräche des Herzens ja immer noch Zeit. Wir verschoben sie auf später. Das Alltägliche beherrschte das Feld.“ In vielen Ehen endet das Gespräch ... mit der Hochzeit. Es gibt unter Menschen verschiedene Gesprächsweisen und Gesprächsebenen. Ein Gespräch über alltägliche Dinge ist eine Sache. Und ein Gespräch, in dem ich dem Partner/der Partnerin persönlich begegne, ist eine andere. (Aus: Tilmann Beller, Familie – lebendiges Heiligtum)

### Vom Leben zu zweit

#### Bibeltext: Kohelet 4, 9-12

Zwei sind allemal besser dran als einer allein. Wenn zwei zusammenarbeiten, bringen sie es eher zu etwas. Wenn zwei unterwegs sind und hinfallen, dann helfen sie einander wieder auf die Beine. Aber wer allein geht und hinfällt, ist übel dran, weil niemand ihm helfen kann. Wenn zwei beieinander schlafen, können sie sich gegenseitig wärmen. Aber wie soll einer allein sich warm halten? Ein einzelner Mensch kann leicht überwältigt werden, aber zwei wehren den Überfall ab. Noch besser sind drei; es heißt ja: «Ein Seil aus drei Schnüren reißt nicht so schnell.»

#### Besinnung

##### **1. Im Miteinander einer Partnerschaft gibt es Zeiten von unterschiedlicher Intensität**

Zeiten des alltäglichen Miteinander: gemeinsame Mahlzeiten, Haus- oder Gartenarbeit, Urlaubsplanungen, Besuche, Fernsehen usw. Zeiten, die wir als wertvoll, als erfüllt erlebt haben: Stunden, in denen wir von uns selbst erzählen konnten und uns vom anderen verstanden fühlten, Augenblicke, in denen wir spürten: wir können uns aufeinander verlassen, Zeiten, in denen wir miteinander etwas geleistet haben und erlebten: wir sind gut als Team, wir ergänzen uns. Momente, in denen wir wussten: wir tragen unsere Sorgen gemeinsam, wir sind nicht allein. Innerhalb dieser wertvollen Zeiten gibt es Momente, die außergewöhnlich „dicht“ waren: „Sternstunden“ in unserem Miteinander, die wir nie vergessen werden, Augenblicke, in denen die Zeit gleichsam für uns still-

stand: der erste Kuss, der Augenblick, in dem wir einander das Jawort gaben, Erlebnisse aus der ersten Zeit unseres Miteinander, als wir noch richtig verliebt waren, ...

Die Erfahrung: du verzeihst mir, nimmst mich an – trotz allem was war, Zeiten, in denen wir etwas Schweres, ein Leid miteinander durch gestanden haben – und das hat uns tiefer miteinander verbunden.

## **2. Glaubensleben**

„Sternstunden“ des Miteinander kann man nicht „machen“. Sie sind ein Geschenk. Da öffnet sich gleichsam der Himmel und ein Hauch von Ewigkeit berührt uns. Verliebte machen diese Erfahrung: Die Zeit um uns steht still – die Welt um uns versinkt. Nur wir beide – Du und ich – im Jetzt. Was wir in diesen „Sternstunden“ nur punktuell erleben und immer wieder verlieren, wird im Himmel, in der Ewigkeit einmal endgültig bleibendes Jetzt. Die Ewigkeit des Himmels ist nicht eine unendliche Linie von aufeinander folgenden Zeitabschnitten, sondern Verdichtung des Erlebens, Fülle der Beziehung zwischen Gott und Mensch und der Menschen untereinander in einem dauernden Jetzt.

Einen Vorgeschmack, eine Vorahnung davon haben wir in unseren „Sternstunden“ erlebt – auch wenn uns das nicht bewusst war. In der Liebe des Partners/der Partnerin wird die Liebe Gottes für uns erfahrbar: „Niemand hat Gott je geschaut; wenn wir einander lieben, bleibt Gott in uns, und seine Liebe ist in uns vollendet“ (1 Joh 4,12). „Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott, und Gott bleibt in ihm“ (1 Joh 4,16b).

Ehesakrament bedeutet: Gott hat uns füreinander „gedacht“. Er will uns durch den Partner/der Partnerin seine Liebe erleben lassen: im Einander-gut-Sein, in kleinen Aufmerksamkeiten, im Gespräch, in Zärtlichkeiten, in der Treue, die sich in schweren Stunden bewährt, bei Krankheit, angesichts des Todes.

## **3. Gestaltungsideen: Zeit für uns - „Ofenbank“**

Es gibt Paare, die bewusst eine Zeit in ihrem Tagesablauf, einen Abend in ihrer Woche füreinander einplanen. Ehepaare berichten: „Eigentlich ist es sehr einfach. ‚Du ich leg noch was nach‘, so ist meistens der Beginn. Wir legen noch Holz im Kamin nach. Wir setzen uns hinüber in unser gemütliches Eck im Wohnraum und erzählen einander vom Tag. Wir holen etwas Gutes zum Knabbern oder Trinken. Wir sprechen vom Beruf, von den Kindern, von den Anrufern und von uns selber, wie es uns bei all dem ergangen ist. Dazwischen ist es still. Wir genießen das Gefühl, füreinander Zeit zu haben ...“ Das Stichwort „Ofenbank“ ist für manche Paare wichtig geworden – auch wenn die eigene Wohnung mit Zentralheizung erwärmt wird. „Ofenbank“ kann heißen: ein Spaziergang zu zweit, gemeinsam im Garten im Lehnstuhl sitzen, miteinander singen, ausgehen zu zweit, gemeinsam beten ... Wichtig ist, dass man diese gemeinsame Zeit füreinander „verteidigt“ gegen andere Meinungen und Interessen – auch den eigenen Kindern oder Verwandten und Freunden gegenüber.

### **Impulse für ein Paargespräch daheim**

- Gibt es in unserem Tages- oder Wochenablauf auch „Zeit für uns“, die wir bewusst miteinander leben?
- Welche Zeit im Tagesrhythmus ist für uns günstig?
- Gibt es einen Abend oder einen Nachmittag (Vormittag) in der Woche, den wir „für uns“ nehmen möchten?

**Gebet:** Gemeinsam frei formulieren

## Wendezeit

*„Me-ti liebte es nicht, Neujahr zu feiern ...  
Er sagte: Es ist schwer genug,  
die wirklichen Wendepunkte zu erfassen.“  
(Bert Brecht)*

### Lebenskrisen und Wendezeiten

In unserer Gesellschaft haben Erfolg, Leistung, Dynamik ... einen hohen Stellenwert. „Doch erst die andere Seite, das Scheitern, die Erfahrungen machen uns zu Menschen.“ In anderen Kulturen herrsche die Vorstellung vor, dass mit dem Alter der Reichtum der Erfahrungen zunimmt und damit auch die Verantwortung. In unserer Gesellschaft dagegen werden viele Menschen mit zunehmendem Alter verbittert und fragen sich, was sie noch von dieser Welt zu erwarten haben.



Anders herum müsste aber die Frage gestellt werden, nämlich „was bin ich der Welt schuldig, die mich bisher an der Schöpfung teilhaben ließ?“ Es komme darauf an, das Leben als wunderbares Geschenk zu sehen und dessen Wechselzeiten als Bereicherung zu akzeptieren. Wenn der Mensch sich auf diese Wechselzeiten einlassen kann, kann er erkennen, dass ihm nichts genommen wird, ohne dass er dafür etwas Gleichwertiges bekommt. (Nach einem Artikel in den „Dolomiten“ vom 11.11.1999)

### Längst gelegte Gleise?

Ist wirklich alles vorprogrammiert?  
Ist unser Lebensweg vorgezeichnet?  
Muss wirklich eintreffen, was eintrifft?  
Ist die Begegnung mit einem Menschen,  
das Zueinanderfinden, das Auseinanderdriften,  
das Glück, das Scheitern festgelegt?  
Bewegen wir uns auf längst gelegten Gleisen des  
Schicksals?

*Das Buch der Weisheit sagt dazu:  
„Alles, was geschieht,  
ist vor langer Zeit bestimmt worden.  
Ehe ein Mensch auf die Welt kommt,*

*steht schon fest, was aus ihm wird.  
Mit dem, der mächtiger ist als er,  
kann er nicht darüber streiten.“*

Ich wehre mich dagegen und sage: Doch, ich kann streiten!

Ich kann dagegenreden. Laut kann ich erklären:  
Ich glaube nicht, dass alles festgelegt und  
vorherbestimmt ist.

Ich vertraue auf Spielräume des Lebens, die mir  
gewährt sind.

Ich hoffe, dass die Liebe verändernden Einfluss  
nehmen kann

auf ungezählte Abläufe des Alltags.

(Aus: Peter Kleber, Aus Quellen der Weisheit schöpfen)

### Ich lasse dich nicht los

#### Bibeltext: Genesis 32, 23 – 33

In derselben Nacht stand er auf, nahm seine beiden Frauen, seine beiden Mägde sowie seine elf Söhne und durchschritt die Furt des Jabbok. Er nahm sie und ließ sie den Fluss überqueren. Dann schaffte er alles hinüber, was ihm sonst noch gehörte. Als nur noch er allein zurückgeblieben war, rang mit ihm ein Mann, bis die Morgenröte aufstieg. Als der Mann sah, dass er ihm nicht beikommen konnte, schlug er ihn aufs Hüftgelenk. Jakobs Hüftgelenk renkte sich aus, als er mit ihm rang. Der Mann sagte: Lass mich los; denn die Morgenröte ist aufgestiegen. Jakob aber entgegnete: Ich lasse dich nicht los, wenn du mich nicht segnest. Jener fragte: Wie heißt du? Jakob,

antwortete er. Da sprach der Mann: Nicht mehr Jakob wird man dich nennen, sondern Israel (Gottesstreiter); denn mit Gott und Menschen hast du gestritten und hast gewonnen. Nun fragte Jakob: Nenne mir doch deinen Namen! Jener entgegnete: Was fragst du mich nach meinem Namen? Dann segnete er ihn dort. Jakob gab dem Ort den Namen Penuël (Gottesgesicht) und sagte: Ich habe Gott von Angesicht zu Angesicht gesehen und bin doch mit dem Leben davongekommen. Die Sonne schien bereits auf ihn, als er durch Penuël zog; er hinkte an seiner Hüfte.

### Hintergrund

Eine geheimnisumwobene Geschichte hat der Erzähler der Jakob-Esau-Geschichten in den Zusammenhang aufgenommen. Indem er sie vom Ahnvater Israels erzählt, betont er, dass in dieser Geschichte vom Ringen der glaubenden Gemeinschaft Israels um ihr Gottesbild die Rede ist, von einem Ringen um das Gottesbild angesichts der vielen Dunkelheiten in der eigenen Geschichte. Jakob ist ja der, der seinen Bruder Esau betrügt. Wie kann über einer solchen Geschichte „Segen“ stehen? Der Erzähler beantwortet diese Frage durch den Hinweis: Jakob muss seinen Namen nennen, d.h. zu seiner dunklen Geschichte stehen. Dabei muss aber das Geheimnis Gottes in all seinem Dunkel genauso stehen bleiben: Der Unbekannte verweigert in der Erzählung die Bekanntgabe seines Namens. So kann über der Geschichte des Gottesvolkes, aber auch des einzelnen Menschen die Sonne aufgehen.

### Besinnung

Diese Geschichte ist ein treffendes Bild für die Krise der Lebensmitte. Bis zur Lebensmitte ist der Gipfel immer vor uns. Jetzt, ganz oben, fällt unser Blick zum ersten Mal auf die andere Seite – nach unten. Die Lebensmitte gibt Anlass, Bilanz zu ziehen, nach der Qualität des Lebens, nach dem Lebensglück, nach dem Sinn des Lebens zu fragen, nach einem neuen Namen zu fragen. Ein erster Schritt darin, könnte sein, den kommenden Weg anders zu gehen, etwa nach jahrelangem Funktionieren im Beruf, in der Freizeit auch einmal Dinge zu tun, die ich gerne tue, mit der Kraft meiner ganzen Seele, die mir Freude bereiten. Ein weiterer Schritt könnte eine lang ersehnte Versöhnung sein, mit meiner Frau, mit einem Nachbar, mit Verwandten ... Schließlich einfacher zu werden, bei dem zu verweilen was gerade ist. Die Dinge zu tun, um sie wieder mehr von innen her zu erfahren: den Geschmack des Brotes auf der Zunge zergehen zu lassen, die leise Berührung des Windes auf der Haut zu spüren, wahrzunehmen wie große Kinderaugen zu einem Wunder werden, der helle Himmel am klaren Abend die Botschaft des Friedens vermittelt. Das Durchstehen von Krisen, ein zäher Übergang in einen neuen Lebensabschnitt, das Ändern von Sichtweisen und Lebenszielen können wie eine lange dunkle Nacht erscheinen, deren guter Ausgang mit Recht so erlebt wird, dass die Sonne wieder auf einem scheint, wir der Sonne gelassener entgegen gehen. Dazu begleite uns Gottes Segen. (Vgl.: H. Jellouschek, Mit dem Beruf verheiratet, Kreuz Verlag)

### Gesprächsimpulse

- Kann ich mir vorstellen, dass Gott hinter mir steht, zu mir steht (mich segnet), trotz meiner Lebensgeschichte und ihren Verstrickungen und ihren Schattenseiten?
- Wie komme ich mit Krisen, vor allem mit persönlichen Krisen (Schlag ins Hüftgelenk) zurecht? Was vernachlässige ich in meinem Leben? Welcher Entwicklungsschritt steht an? Braucht mein Leben eine Richtungsänderung?

**Gebet:** Herr, auf dich vertrauen wir, in deine Hände legen wir unser Leben. Sei bei uns mit deiner Gegenwart, hilf uns in deiner Güte! Herr, in deine Hände legen wir unser Leben! (Vgl. Komplet)

---

 FEBRUAR 2004
 

---

## Zeit zum Anklopfen

### Männer unter sich

In einer deutschen Umfrage haben 70% der Männer von sich gesagt, dass sie keinen Freund hätten. Auch an vielen Männerstammtischen haben tiefere Gespräche zwischen Männern kaum Platz. Immer mehr Männern fällt aber auf, dass ihnen etwas fehlt: eine offenere Begegnung zu Männern, die Erfahrung, dass Männer auch über persönliche Themen sprechen können, ohne dass sie sich ständig kontrollieren müssen. Es tut Männern gut, auch einmal unter sich zu sein, zu erleben, dass man auch als Mann nicht allein ist. (Aus: männernet.at)



### *Rocker Joe*

*Sie nennen ihn Rocker-Joe:  
lang, schlaksig, grimmig  
und immer in einer Lederjacke.*

*In unserer Stadt sagt man,  
er habe nur einen wirklichen Freund:  
seine schwere Kawasaki.*

*Treffpunkt Diskothek:  
Drinnen hämmern harte Rhythmen,  
draußen dröhnen die Motoren.  
So kennt ihn jeder in der Stadt.*

*Es gibt auch einen anderen Joe:*

*Seit zwei Jahren  
besucht er Woche für Woche Richy.*

*Richy ist querschnittsgelähmt.  
Nie wieder wird er  
mit seinem Motorrad fahren.*

*Richy und Joe hören zusammen Platten.  
Und oft schiebt Joe seinen Freund  
im Rollstuhl durch den Park.  
So kennt ihn niemand in unserer Stadt.*

*(Peter Friebe)*

## Freund, leih mir drei Brote

### **Bibeltext: Lukas 11, 5 - 8**

Dann sagte Jesus zu ihnen: Wenn einer von euch einen Freund hat und um Mitternacht zu ihm geht und sagt: Freund, leih mir drei Brote; denn einer meiner Freunde, der auf Reisen ist, ist zu mir gekommen, und ich habe ihm nichts anzubieten!, wird dann etwa der Mann drinnen antworten: Lass mich in Ruhe, die Tür ist schon verschlossen, und meine Kinder schlafen bei mir; ich kann nicht aufstehen und dir etwas geben? Ich sage euch: Wenn er schon nicht deswegen aufsteht und ihm seine Bitte erfüllt, weil er sein Freund ist, so wird er doch wegen seiner Zudringlichkeit aufstehen und ihm geben, was er braucht.

## Hintergrund

In diesem Gleichnis geht es Jesus um die Rede über die Güte Gottes. Daran zweifeln wäre soviel wie an Gott zweifeln: an einen Gott, der nicht mit einem blinden Schicksal oder mit der menschlichen Laune gleichgesetzt werden kann, sondern wie ein hilfsbereiter Freund, ja noch mehr und immer wieder anders als ein irdischer Freund. Dabei kann die Güte Gottes, an die nur geglaubt werden kann, wenn sie menschlich unter Menschen erfahrbar ist, sich auch in einem einfachen Dasein für einen Freund äußern. Selbst ein solches Dasein kann etwas sein, was der andere gerade jetzt braucht.

## Besinnung

Freundschaft unter Männern ist nicht gegenseitiges Schulterklopfen oder Männerkumpanei, sondern ein intensives sich Begegnen. Dabei tut es uns "Revierhirschen" doch so gut, einmal die Geweihe an den Zaun zu hängen. Nur so können wir Männer erleben, von Männern gestützt und angenommen zu sein, ohne vorher die Frage nach Studententitel, Besitz, Automarke oder Kontostand beantworten zu müssen. Je unvoreingenommener die Begegnung unter uns, um so ungezwungener das Gespräch, das sich in Männerrunden ergeben kann. Und noch eines sollte seinen Platz finden: die Ehrlichkeit zu sich selbst und der Runde gegenüber. Denn der wahre Freund ist nicht der, der mir immer recht gibt, sondern derjenige ist als echter Freund zu bezeichnen, der zu meinem Wohl mir das sagt, was er wirklich denkt und mich so auf manchen blinden Fleck - von Mann zu Mann - aufmerksam macht. Auch Jesus hat den Jüngern nicht nur die Füße, sondern auch den Kopf gewaschen. Solche Art von Hilfe und Kritik zuzulassen, kann auch ein Zeichen von Stärke sein.

## Gesprächsimpulse

- Habe ich Freunde, wofür ich dankbar bin, dass wir uns begegnet sind?
- Von wem lasse ich mir etwas sagen?
- In welcher Runde geht es mir gut? Warum wohl?

## Gebet

Herr, schenk uns die Gabe der Aufmerksamkeit  
füreinander:  
für einen Gruß,  
für ein Gespräch,  
für einen Besuch.  
Nimm uns die Einbildung,  
dem anderen lästig zu sein.  
Reiß uns heraus  
aus der Einsamkeit und Grübelei und  
mach uns offen und erfinderisch,  
wenn Menschen ein gutes Wort brauchen.  
Vor allem aber, schenk uns den Geist des Verstehens!

MÄRZ 2004

## Sein ist die Zeit – Gott in meinem Leben

Django kennt keine Gnade

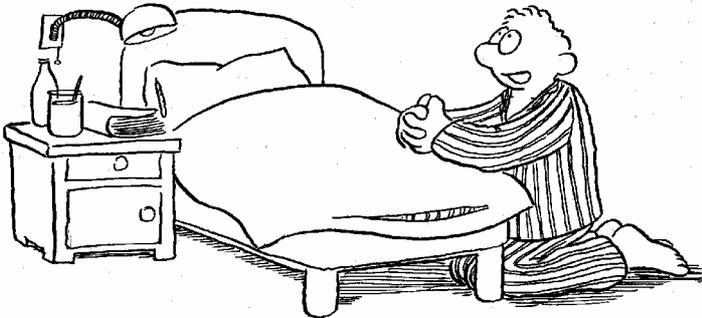
Religion, das ist nichts für richtige Männer. So was brauche ich nicht, da helfe ich mir lieber selber. Vielleicht lehrt mich die Not einmal beten. Das kann schon sein, aber noch habe ich zwei Arme und zwei Beine! Und hör mir auf mit Gnade, im Leben wird einem schließlich nichts geschenkt. Im Leben muss man sich durchsetzen, da hilft dir keiner. Religion ist etwas für die, die es brauchen, aber nicht für richtige Männer. (Aus: Markus Hofer, Männer glauben anders, Tyrolia Verlag)

### Erst nach Mitternacht

*Tagsüber  
darf er keine Schwächen zeigen.  
Tagsüber  
muss er sich korrekt verhalten.  
Tagsüber  
muss er gepanzert sein.  
Tagsüber  
darf er sich kein Gefühl erlauben.*

*Erst am Abend,  
im Kreis der Freunde,  
hört man, wie ihm die Steine  
vom Herzen fallen.  
Erst nach Mitternacht  
sagt er ganz leise:  
"Wenn ich ehrlich bin."  
Erst nach Mitternacht  
hat seine Seele Ausgang.*

*(Martin Gutl)*



„Lieber Gott, hilf mir – aber so, dass alle denken, ich hätte es selber geschafft ...“

(Aus: Werner Küstenmacher, Geistliche Höhenflüge, Claudius Verlag)

## Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest

### Bibeltext: Mt 6, 5-6

Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler. Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

## Hintergrund

Jesus bezieht sich mit diesen Worten auf die reiche Gebetspraxis der Juden. Zu festen Zeiten betete der Jude im Tempel und auch privat. Aber auch das persönliche Beten wurde für manche zu einem verdienstlichen Werk. Man stellte sich bewusst so zum Gebet auf, dass man von andern gesehen wurde. Man wollte mit seinem vielen Beten die Anerkennung der Leute erringen. Wenn einer sich im Gebet nur selbst gut darstellen möchte, so ist das für Jesus Schauspielerei. Dagegen lädt er uns ein, beim Beten an einen einsamen Ort zu gehen, an dem uns niemand sieht. Jesus spricht von der Vorratskammer, einer Art Schuppen im palästinensischen Bauernhaus. Dorthin soll der Beter gehen und die Türe verschließen.

## Besinnung

Beten ist für Jesus ein einsames Geschehen zwischen Gott und dem Menschen. Es ist nicht eine Leistung, mit der wir vor anderen glänzen können. Weil ich so viel bete, bin ich besser als die andern und schaue auf die andern herab. Das wäre genau die Weise, wie die Heuchler ihr Gebet verstanden haben. Ihnen ging es nicht um Gott, sondern um ihr eigenes Prestige. Beten aber heißt, Gott eintreten lassen in die Kammer meines Hauses, um mit Gott allein zu sein und sich von ihm verwandeln zu lassen. (Aus: Anselm Grün, Exerzitien im Alltag, Matthias-Grünewald-Verlag)

Wir Männer werden oft so erzogen, der Beste zu sein, alles zu wissen und nicht um Hilfe zu bitten. Die unausgesprochene Regel lautet dabei: Ein Mann hat keine Probleme und wenn, dann weiß er selber, was zu tun ist. Im Beten ist allerdings das Umgekehrte gefragt. Der Beter macht sich ganz klein und sagt: Ich weiß nicht mehr weiter, bitte hilf mir. Das ist eine Haltung, die dem vermeintlichen Auftrag, immer der Stärkste und Größte sein zu müssen, widerspricht. Gerade darum wäre Beten eine hervorragende Übung, um aus dem männlichen Größenwahn herauszukommen. Statt der Haltung: „Ich muss alles!“ sagt der Beter: „Jetzt musst du!“ Man(n) kann es auch ihm überlassen.

Der Erfolg muss aber nicht unbedingt das sein, was ich mir in den Kopf gesetzt habe. Beten ist eine Form des Innehaltens, um zu sehen: Wo stehe ich eigentlich? Was will ich eigentlich? Was will Gott von mir? Das Entscheidende beim Beten ist: Du musst es selbst tun. Das kann niemand anders für dich. Und vergiss nicht: Gott kann nicht mehr geben, als du bereit bist aufzunehmen.

(Aus: Markus Hofer, Franz für Männer, Tyrolia Verlag)

## Gesprächsimpulse

- Welchen Stellenwert hatte das Gebet in der Familie, aus der ich komme?
- Wann kommt mir Gott in den Sinn?
- Habe ich schon einmal "erlebt", von Gott gestützt zu sein?
- Bin ich bereit, manchmal selbst ein Gebet zu sprechen - allein, mit meiner Frau, mit unseren Kindern?

## Gebet

*Vater unser (beten oder singen)*

APRIL 2004

## Verdrängte Zeit

### Der Schatten

*Es war einmal ein Mann, den ängstigte der Anblick seines eigenen Schattens so sehr, dass er beschloss, ihn hinter sich zu lassen. Er sagte zu sich: Ich laufe ihm einfach davon. Aber der Schatten folgte ihm mühelos. Er sagte zu sich: Ich muss schneller laufen. Also lief er schneller und schneller, lief so lange, bis er tot zu Boden sank.*

*Wäre der Mann in den Schatten eines Baumes getreten, so wäre er seine Schatten losgeworden. Aber darauf kam er nicht.*

(Aus: Martin Lercher, Sonntagskinder)



(Karl Grassler, Ausgestoßener, 1995, aus: Wilhelm Egger, „... wie der Herr uns zu beten gelehrt hat“, Verlag Weger)

### Psychosomatische Zusammenhänge

Zur Pflege unseres Körpers tun wir in der Regel viel.

Der Blick in den Spiegel zeigt uns meist, was wir zu tun haben.

Um die Pflege der Seele kümmern wir uns viel weniger.

Vielleicht weil es keinen Spiegel gibt in dem wir sie betrachten können.

Oder gibt es doch einen Spiegel der Seele?

Betrachten wir unseren Körper etwas genauer.

Der Körper spiegelt, was unserer Seele fehlt.

Viele Krankheiten hängen zusammen

Mit seelischen Defiziten.

Der Magen zeigt, was man in sich "hineingefressen" hat.

Das Gelenk weist darauf hin:

Es gibt etwas, auf das man sich "versteift".

Das Herz macht deutlich,

dass man sich etwas "zu Herzen genommen" hat.

Und der Kopfschmerz verrät,

dass man sich über etwas "den Kopf zerbricht".

Die Weisheit kennt die Zusammenhänge von

Seele und Körper,

darum rät sie:

*"Halte dir den Ärger von der Seele  
und die Krankheit vom Leib."*

## Selig die Trauernden

### Bibeltext: Mt 5,4

Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.

### Hintergrund

Jesu Seligpreisungen sind Worte zur Lage von Mitmenschen. Ein Todesfall kann in Trauer versetzen; was geschieht dadurch? Ein Mensch, der zu meinem Leben gehörte und dessen Dasein zu meiner eigenen Lebendigkeit beitrug, ist nicht mehr. Die Trauer darüber äußert sich im Weinen und Klagen. Doch darin ereignet sich die Leidenschaft für das Unversehrte, für das volle Leben, für die Ganzheit. In der Klage gibt es Momente, in denen der Trauernde unmittelbar auf Gott, den Geber des Lebens, hingeworfen ist. Im Zulassen der Trauer findet er Trost. Der Zuspruch Jesu über das "Getröstet-Werden" heißt, sich dem Traurigen zuzuwenden, ihn teilhaben lassen am eigenen Leben und ihn aufmerksam machen auf das, was das Leben des Traurigen und des Tröstenden trägt.

(Aus: Hans Weder, Die Rede der Reden, Theol. Verlag)

### Besinnung

Wer kann schon am Stammtisch sagen: He, Leute, ich habe ein Problem. Entschuldigung, Männer haben ja keine Probleme. Indianer kennen ja keine Schmerzen. Wie verlogen kann doch manche Männerkultur sein!

Viele von uns Männern tun sich überhaupt schwer mit Gefühlen. Sie spüren zwar deren elementare Wucht im Bauch, aber sie können sie schwer einordnen, und das macht ihnen Angst. Sie haben Angst, sie könnten die Gefühle nicht kontrollieren oder gar sich selber nicht mehr im Griff haben. Das wäre für sie wahrscheinlich das Schlimmste. Lieber dem Schatten davonlaufen, als einen Baum aufsuchen; lieber alles mit Alkohol zubetonieren, als die eigenen Verletzungen in Sprache bringen.

Die Frage der Gefühle ist nicht, ob sie genehm oder willkommen, sondern ob sie echt sind. Männer, die ihre Gefühle immer unter Verschluss halten, vertrocknen irgendwann. Sie werden sich auf Dauer selbst fremd und schneiden sich ab vom Lebendigen. Wenn Männer um Gefühle und Empfindungen einen Bogen machen, ist es falscher Selbstschutz. Sie schützen sich vor dem, was ihnen helfen könnte. Der Kopf allein ist noch lange nicht der ganze Mann. Wer versucht, seine Gefühle aus seinem Leben zu vertreiben, wird mit der Zeit kalt und steril. Wo Gefühle nicht zugelassen werden, kann auch keine Vertrautheit entstehen, geschweige denn erfahrbar werden. Wer also lernt, zu seinen Gefühlen zu stehen und darüber zu reden, lernt zu leben, nicht nur zu überleben. Auf dem Grabstein der Dichterin Marie Luise Kaschnitz steht der Satz: „Selig, die gelebt, bevor sie starben.“

(Vgl: Markus Hofer, Franz für Männer, Tyrolia Verlag)

### Gesprächsimpulse

- Wie gehe ich als Mann mit Enttäuschung, Trauer, Ärger um? Wie zeige ich meine Freude?
- Was sagt mir das Bild von Karl Grasser (auf der Nebenseite)?

### Gebet

Gib mir, Gott, die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Friedrich Christoph Oetinger)

MAI 2004

## Frei(e) Zeit

Freizeit – Ort der Selbstbestimmung?

Die von Freizeit-Forschern immer wieder einmal aufgestellte Behauptung von der Freizeit als dem Ort der Selbstbestimmung und Selbstbestätigung ist in den letzten Jahren zunehmend der Erkenntnis vom „Freizeit-Stress“ gewichen. Dazu folgende Beobachtung:

### Freizeit-Streß

Von je 100 Bundesbürgern geht in der Freizeit auf die Nerven:



Quelle: BAT

(Aus: Den Sonntag feiern, Kösel Verlag)

Der Händler mit den durststillenden Pillen

Auf seiner Reise über den Planeten begegnet der kleine Prinz eines Tages einem Händler. "Guten Tag", sagte der kleine Prinz.

"Guten Tag" sagte der Händler. Er handelte mit höchst wirksamen, durststillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr zu trinken. "Warum verkaufst du das?" sagte der kleine Prinz. "Das ist eine große Zeitersparnis", sagte der Händler. "Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man erspart dreiundfünfzig Minuten in der Woche." "Und was macht man diesen dreiundfünfzig Minuten?" "Man macht damit, was man will ..."

"Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte", sagte der kleine Prinz, "würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen ..."

(Antoine de Saint – Exupéry)

### Atme tief aus - und stoße alles ab (Meditation)

*Tausend Stimmen am Tag hast du gehört - und doch weißt du diese tausend Worte nicht mehr - und doch haben sie in deiner Seele Spuren hinterlassen - tausend Stimmen*

*Atme tief aus und lass diese Stimmen verstummen*

*Tausend Gedanken kommen und gehen - gute und weniger gute - vergehen oder bleiben intensiv haften - lassen kein neues Denken mehr zu und machen stur - eingleisig*

*Atme tief aus und lass diese Gedanken wegfliegen*

*Tausend Worte - die du gesprochen hast - Nützliches und Unnützes - Worte die dir gut taten und die dich verletzten, prasseln auf dich ein*

*Atme tief aus und lass diese Worte fallen*

*Mit jedem tiefen Atemzug hol dir das Gute, das Schöne, das Gesunde, das Heile in deinen Körper - in deinen Geist - in deine Seele*

*Mit jedem tiefen Ausatmen - lass los das Verkrampfte - das Zusammengedrückte - das Enge - das Bittere - das Lieblose - das Traurige.*

(Aus: Aufwind, Junge Leute beten im Alltag)

## **Genieß das Leben alle Tage deines Lebens**

### **Bibeltext: Koh 9,7-9**

Also: Iss freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein; denn das, was du tust, hat Gott längst so festgelegt, wie es ihm gefiel. Trag jederzeit frische Kleider und nie fehle duftendes Öl auf deinem Haupt. Mit einer Frau, die du liebst, genieß das Leben alle Tage deines Lebens voll Windhauch, die er dir unter der Sonne geschenkt hat, alle deine Tage voll Windhauch. Denn das ist dein Anteil am Leben und an dem Besitz, für den du dich unter der Sonne anstrengst.

### **Hintergrund**

Im 3. Jahrhundert v. Chr. wurden – im Gefolge der Begegnung mit der griechischen Welt – in Israel neue Lebensideale verkündet: Bildung, Besitz, geplanter Lebensgenuss bringen das Leben in die Verfügungsgewalt des Menschen. Diese neuen Lebensideale waren für viele glaubende Israeliten Basis eines hohen Lebenserfolges. Kohelet, der weise, d.h. lebenskundige Lehrer, nimmt Stellung und verweist die Menschen auf die ihnen geschenkten Möglichkeiten. Die sollen sie ergreifen und annehmen – als Gabe Gottes! (Vgl.: Arnold Stiglmeier, Das Alte Testament, in: Wilhelm Egger (Hg.), Sonntagsbibel, Athesia Verlag)

### **Besinnung**

Kohelets Perspektive wendet sich nicht grundsätzlich gegen Arbeit, Anstrengung und Besitz, doch manche Männer wissen gar nicht mehr, wofür sie sich anstrengen. Pointiert dazu meint Kohelet: Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe (9,4). Der Friedhof ist bekanntlich voll von unersetzlichen Männern, von toten Löwen. Helden leben gefährlich und sind einsam, weil sie glauben, auf sie alleine komme es an, und halten sich für unersetzlich. Die Eigenschaften, die einem Mann heute Aufstieg und Prestige versprechen, sind insgesamt eine hochgefährliche Lebensform und die Karriereleiter ist genau besehen oft auch nur ein Hamsterrad. Man(n) lebt nicht um zu arbeiten, sondern arbeitet um zu leben und dazu gehört auch die Lebensfreude, wie sie der obige Text umschreibt. Männer brauchen Inseln im Alltag, wo die sozialen und beruflichen Rollen die alltäglichen Zwänge und der Konkurrenzkampf vor der Tür bleiben. Es gibt im Leben eines Mannes auch noch andere Werte als die Arbeit. Die Wiederentdeckung der Muße könnte eine gesunde Alternative sein. Wer nicht genießt, wird leicht ungenießbar. (Aus: Markus Hofer, Franz für Männer, Tyrolia Verlag)

### **Gesprächsimpulse**

- Habe ich freie Zeit? Wenn nein, warum nicht?
- Wofür möchte ich mehr Zeit haben? Warum gerade dafür?
- Wenn ich in der Woche "dreiundfünfzig" Minuten mehr zur Verfügung hätte - wie und wo würde ich sie verbringen?

### **Gebet**

Lebensfreundlicher Gott,  
lass uns die Freizeit genießen und im Urlaub Erholung finden.  
Begleite uns mit Deinen schützenden Engel auf unseren Reisewegen  
und schenk uns Gesundheit und Freude. Amen.

---

 GOTTESDIENSTVORLAGE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Einführung**

Im Familienleben gibt es mannigfache Probleme mit der Zeit. Oft ist der Alltag von Hektik geprägt. Die Zeit ist knapp. Sie vergeht zu schnell. Oft haben wir das Gefühl, keine Zeit zu haben. Den Heranwachsenden dagegen kann sie manchmal nicht schnell genug vergehen. Sie haben Langeweile. Und dennoch: Wir leben in der Zeit, wir verleben unsere Zeit.

Aber das Familienleben ist auch der Ort, an dem Eltern und Kinder Zeit füreinander haben. Geburtstage und Hochzeitstage werden gefeiert. An Todestagen bewahren wir das Gedächtnis unserer verstorbenen Verwandten.

Wenn wir nun das Gedächtnis seines Todes und seiner Auferstehung feiern, dann feiern wir zugleich, dass Gott heilend und erlösend auch in unseren Zeitnöten wirkt.

**Kyrie**

Jesus Christus, du bist für uns gestorben und von den Toten auferstanden. Du hast den Fluss der Zeit, der alles zum Verschwinden bringt, unterbrochen.

*Herr, erbarme dich.*

Jesus Christus, du bist der Herr der Zeit. Du hast uns Zeit in Fülle verheißen.

*Christus, erbarme dich.*

Jesus Christus, du wirst wiederkommen am Ende der Zeit und deine Herrschaft vollenden.

*Herr, erbarme dich.*

(Aus: Alles hat seine Zeit, Arbeitshilfen 149, Zentralstelle Pastoral der dt. Bischofskonferenz)

**Lesung:** Koh 3, 1-8

Alles hat seine Stunde.

Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben,  
 eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen,  
 eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,  
 eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,  
 eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,  
 eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz,  
 eine Zeit zum Steine werfen und eine Zeit zum Steine sammeln,  
 eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,  
 eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,  
 eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,  
 eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,  
 eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,  
 eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,  
 eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

**Evangelium:** Die wunderbare Zeitvermehrung (in Anlehnung an Mt 14, 13-21)

Jesus zog sich zurück. Mit einem Boot fuhr er über den See an einen abgelegenen Ort, um allein zu sein. Die Volksscharen in den Städten hörten davon und folgten ihm zu Fuß nach. Als er die Augen erhob, sah er, wie viele Menschen um ihn versammelt waren und wie viele noch herandrängten. Und er empfand Mitleid mit ihnen und heilte die Kranken. Als es Abend wurde, traten seine Jünger zu ihm und sprachen: "Herr, die Zeit ist vorgerückt, es ist spät. Entlasse die Menge. Sie haben keine Zeit und wir auch nicht!"

---

 GOTTESDIENSTVORLAGE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

Da wandte sich Jesus an seine Jünger: "Weshalb sollen sie weggehen? Gebt ihnen doch Zeit, gebt ihnen von eurer Zeit!" Da sagten sie zu ihm: "Wir haben ja selber keine, und was wir haben, dieses wenige, wie soll das reichen, um uns, um alle und am Ende noch um jeden einzelnen zu kümmern?" Doch fand es sich, dass einer von ihnen noch fünf Termine frei hatte, zur Not, mehr nicht, dazu zwei Viertelstunden.

Und Jesus lächelte und sagte: "Gut, das ist doch schon etwas! Stellen wir's den Leuten zur Verfügung!" Und er ließ die Volksscharen erneut Platz nehmen. Er nahm die fünf Termine, die sie hatten, und dazu die beiden Viertelstunden. Er blickte auf zum Himmel und sprach ein Segensgebet. Dann teilte er das Vorhandene auf und ließ austeilen die kostbare Zeit, die sie hatten, durch seine Jünger an die vielen Leute. Und siehe, es reichte nun das wenige für alle. Keiner ging leer aus. Ja, sie füllten am Ende noch zwölf Tage mit dem, was übrig war an Zeit. Und dabei waren es an die fünftausend Männer, die Frauen und Kinder gar nicht gerechnet.

Es wird berichtet, dass die Jünger staunten. Denn alle sahen es: Selbst das Unmögliche wird möglich durch ihn.

(übertragen von L. Zenetti)

### **Predigt**

Wir haben nicht viel Zeit, über die Zeit nachzudenken. Dafür genügt im allgemeinen ein lässiger Blick aufs Handgelenk: Wir wollen wissen, wie spät es ist und wie viel wir noch Zeit haben für dies und jenes ... Aber heute ... ist vielleicht ... die Zeit gekommen, über die Zeit nachzudenken. Man kann ja die Zeit ganz verschieden erleben.

#### *Maschinenzeit und Menschenzeit*

Diese Unterscheidung ist vielleicht ungewohnt, aber sie hat Aktualität. Bei der Maschine ist die Zeit ein Kostenfaktor in der Produktion. Sie wird zur Sache, die extrem genutzt werden muss. Maschinen sind umso besser, je mehr sie in immer kürzerer Zeit produzieren. Sie machen das immer schneller und tüchtiger, bekommen ihre Programme eingetippt und laufen und laufen, und es ist wichtig, dass sie ein bisschen schneller und rationeller laufen als die Konkurrenz. Ich will das ja gar nicht bestreiten und auch zur Kenntnis nehmen, dass es wichtig ist. Es ist nur so, dass die Maschinen gegenüber ihren Konstrukteuren, Überwachern und Fütterern immer gebieterischer werden und herrischer auftreten: Die Menschenzeit soll sich der Maschinenzeit beugen. Sicher wird es im Detail da und dort um des allgemeinen Wohles willen eine größere Beweglichkeit betreffs Arbeitszeit geben müssen. Demgegenüber hat auch die Kirche in vergangenen Zeiten Einsicht in wirkliche Notwendigkeiten gezeigt. Aber was ich so fürchte, ist die Diktatur der Maschinenzeit.

Jahr für Jahr läuft der Angriff auf die Feiertage wie eine Pflichtübung der Maschinenzeit-Kämpfer ab. Kaum ist das Halali auf den 8. Dezember verklungen, wird schon zum Angriff auf Fronleichnam geblasen. Selbstverständlich ist es nur eine Frage der Zeit, bis andere Tage drankommen. Und bei der Argumentation, dass teure Maschinen eben laufen müssen, kommt natürlich immer wieder der Gedanke der gleitenden Arbeitswoche auf, und damit ist der Sonntag dran. Aber das macht ja nichts, es ist unter Umständen viel vergnüglicher, am Dienstag oder am Mittwoch blau zu machen, da sind die verschiedenen Vergnügungsorte vom Schwimmbad bis zur Schipiste nicht so überlaufen. Nein, es geht nicht um die eine oder andere Korrektur, es geht um die Frage, wer das Leben zu bestimmen hat - die Maschinenzeit oder die Menschenzeit.

Wenn sich der Zeitbegriff des rein ökonomisch-rationellen Kalküls durchsetzt, dann fallen viele menschliche Ordnungen. Es gibt ja keine Zeit mehr, die vom Miteinander menschlicher Beziehungen geprägt ist. Es gibt sie nicht mehr für die Familie, weil Mann und Frau und Kinder in

---

 GOTTESDIENSTVORLAGE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

verschiedene Rhythmen gezwungen werden, die gemeinsam verlebte Stunden verunmöglichen. Aber wenn die Wochenenden fallen, fallen auch ungezählte religiöse, kulturelle, soziale und sportliche Initiativen. Für die Probe der Musikkapelle wird es genauso eng wie für die gemeinsame Tour des Alpenvereins, beim Training der Fußballmannschaft fehlen die Leute so wie bei der Besprechung des Bergrettungsdienstes. An diesem weitverzweigten Netz menschlicher Beziehungen hängt aber wesentlich das, was wir Lebensqualität nenne. Das Zerschneiden dieser Ordnungen kommt viel teurer als einige in der Produktion hereingeholte Milliarden. Die Diktatur der Maschinenzeit bedroht das Leben.

Neulich wurde mir gesagt: "Bitte, Italien hat auch den Fronleichnamstag abgeschafft, wir müssen doch auch mit der Zeit gehen!" - Nun, ich habe mit einem Blick auf die Situation Italiens nicht den Eindruck, dass diese Maßnahme die italienische Wirtschaft und Gesellschaft an die Weltspitze hinaufkatapultiert hätte... Könnte man nicht gerade bei diesem Beispiel auf den Gedanken kommen, dass etwas mehr Menschlichkeit, Redlichkeit, Sauberkeit, Arbeitsethos, Verantwortungsbewusstsein und Gewissen wirtschaftlich mehr gebracht hätten als das abgeschaffte Fest? In diesem Jahrhundert haben die meisten kommunistischen Staaten alle religiösen Feiertage aufgehoben. Auch dort ist nicht der große ökonomische Sprung gekommen. Die Verachtung der Menschenzeit kann sehr teuer kommen.

Wenn die Maschinenzeit das alleinige Szepter schwingt und über Lebensordnungen, menschliche Entfaltungsmöglichkeiten, Traditionen und soziale Bindungen einfach drüberfährt, dann kann das niemals mit einer Erhöhung des Bruttonationalprodukts um ein paar Punkte wettgemacht werden. Darum muss sich die Kirche für die Menschenzeit einsetzen, und ich stelle mit Freude fest, dass sie dabei auch Verbündete findet, sogar in den weitblickenden Wirtschaftskreisen.

Zur Zeit Jesu gab's keine Maschinen. Aber auch damals gab es die Einstellung, in der Zeit nur die materielle Chance zu sehen. Zu diesem Typ von Menschen sagt der Herr: "Du Tor, noch heute Nacht wird man von dir das Leben fordern ..."

### *Jagende Zeit und verweilende Zeit*

Wir erleben sie alle: die jagende Zeit. Einmal schon deshalb, weil dieses Jahrhundert eine Epoche der Hast geworden ist. Aber auch im Laufe des gewöhnlichen menschlichen Zeiterlebens erfahren wir, dass die Zeit in der Kindheit schleicht und in der Jugend bummelt. Mit dreißig verfällt sie in Laufschrift und beginnt immer schneller zu vergehen. Wir müssen fast alle auf der Hut sein, dass wir nicht Gehetzte werden. Darum brauchen wir die *verweilende Zeit*. Wir brauchen Stunden, in denen der stürmische Berggach "Zeit" einen kleinen Stausee bildet, wo es keine aufgeregte Gischt mehr gibt und wo sich ein Stück blauer Himmel spiegeln kann.

Die bekannte Philosophin Jeanne Hersch sagte einmal in einem sehr schönen Essay über die Musik, dass für sie in der Atmosphäre eines eindrucksvollen Konzerts die Zeit innehalte, und ich muss gestehen, dass mir das ähnlich ergeht. Es gibt natürlich viele Langsamfahrstellen für das unruhige Herz und den hastenden Geist: Vielleicht empfindet das jemand, der einen stillen Dom betritt, oder bei einem Buch, das mehr Entspannung als Spannung bietet, oder beim Besuch einer Galerie, oder bei einer Gipfelrast ... Unsere Zeit braucht Ruhebänke. Wir brauchen Augenblicke, in denen es gelingt, in die Dinge, die Geschehnisse und sich selbst hineinzuhorchen und in denen man vielleicht sogar das ferne Rauschen der Brandung der Ewigkeit vernimmt. Das ist das Schönste der verweilenden Zeit, dass sie eine Ahnung von der Gegenwart Gottes vermitteln kann, und wenn wir dessen inne werden, sind wir eigentlich in der Mitte aller Religion. Vielleicht ist auch das Übermaß an jagender Zeit mit schuld, dass der Glaube schwindet. Wir brauchen das Verweilen.

(Aus: Reinhold Stecher, Geleise in den Morgen, Silvesterpredigt, Tyrolia Verlag)

---

 GOTTESDIENSTVORLAGE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Fürbitten**

Lasst uns beten zu Christus, der in die Welt gekommen ist und dessen Gegenwart gestern, heute und in Ewigkeit währt.

- Wir beten für alle, die an Zeitknappheit und Hektik leiden. Lass sie schon jetzt teilhaben an der Fülle der Zeit, die du allen Menschen verheißt hast.
- Wir beten für alle, die von Beruf und Arbeit zeitlich stark in Anspruch genommen sind. Lass sie das rechte Maß zwischen Arbeitszeit und Familienzeit finden.
- Wir beten für alle, deren Leben regiert wird von Stundenplänen und Terminkalendern. Gib ihnen Kraft, ihre Zeit selbst zu gestalten.
- Wir beten für alle, deren Alltag in ein gleichförmiges Einerlei zu versinken droht. Hilf ihnen, Abstand vom Alltag zu finden.
- Wir beten für die Kirche, insbesondere für die Familiengruppen und Familienverbände. Stärke sie im Engagement für ein christliches Familienleben.
- Wir beten für die Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft. Lass sie den Wert des Sonntags erkennen, damit er als Tag der Unterbrechung der Arbeit und des Konsums erhalten bleibt.
- Wir beten für die Verstorbenen. Bewahre ihr Leben in deinem Gedächtnis.

Gepriesen bist du Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus: du hast beschlossen, die Fülle der Zeiten heraufzuführen, in Christus alles zu vereinen, alles, was im Himmel und auf Erden ist.

(Aus: Alles hat seine Zeit, Arbeitshilfen 149, Zentralstelle Pastoral der dt. Bischofskonferenz)

**Text zur Kommunion**

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe,  
wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich spreche, dann spreche ich.

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus? Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich spreche, dann spreche ich.

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch.

Er aber sagte zu ihnen:

Nein,  
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...

(Aus: Peter Bleeser, Geschichten für Sinndeuter)

---

 TEXTE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Käfig ohne Gitter**

Ein Bär ging in seinem sechs Meter langen Käfig hin und her. Als die Gitterstäbe nach fünf Jahren entfernt wurden, ging der Bär weiterhin diese sechs Meter hin und her, als ob der Käfig noch da wäre!

Für ihn war er da!

**Reichtum**

"Wie könnte Spiritualität einem Weltmann wie mir helfen?" fragte der Geschäftsmann.

"Sie wird dir helfen, mehr zu haben", sagte der Meister.

"Wie?"

"Indem sie dich lehrt, weniger zu erstreben."

**Reichtum**

Ehemann: "Weißt du, Liebling, ich werde hart arbeiten, und eines Tages werden wir reich werden."

Ehefrau: "Wir sind schon reich, Liebster, denn wir haben einander. Eines Tages werden wir vielleicht Geld haben."

*(Anthony de Mello)*

**Zeit, im Licht zu wandeln**

Es ist die Zeit für die Auferstehung, Zeit, den Aufstand zu wagen gegen alles, was das Leben bedroht, Zeit, aufzustehen aus dem Grab der Angst und Resignation. Zeit, aufzustehen aus dem Grab des eigenen Schattens, wo das Verdrängte in mir haust, Zeit, im Licht zu wandeln.

Das Leben in der Natur steht auf aus dem Winterschlaf, wie auch ich auferstehe in das Leben, Christus mir zutraut.

**Entschleunigen**

"Wer vertraut, wird nicht beschleunigen wollen" (Jesaja 28,16)

Nicht nur in der Wirtschaft, in allen Bereichen der Gesellschaft wird immer mehr beschleunigt. Weise Menschen setzen dagegen auf Entschleunigung. Dahinter steht die Erkenntnis, dass der Mensch krank wird, wenn sein Leben immer schneller wird. Der Prophet Jesaja hat schon vor 2700 Jahren erkannt, dass der Grund aller Beschleunigung und Hast mangelndes Vertrauen ist. Wer vertraut, der lässt die Dinge, wie sie sind. Er traut dem Wachstum, das im Wesen der Dinge liegt. Die Pflanze wächst nach ihrem inneren Gesetz. Auch der Mensch hat seinen Rhythmus, der für sein Leben passt. Wenn dieser Rhythmus immer schneller wird, kommt die Seele nicht nach. Sie wird verwirrt. Wer meint, er müsse immer schneller werden, wird letztlich von der Angst getrieben. Die Angst ist die Triebfeder der Beschleunigung. Wer Angst hat, kann nicht stehen bleiben. Er kann nicht warten. Er kann nicht zuschauen. Er muss alles selbst in die Hand nehmen, weil er meint, sonst würden sich die Dinge seiner Hand entziehen. Er misstraut allem, was er nicht selber tut. Und er hat Angst vor den kleinen Unterbrechungen des Alltags. Da würde er ja mit sich selbst konfrontiert. Doch das kann er nicht aushalten, also muss er immer tätig sein, immer etwas in der Hand haben, was er vor sein Herz halten kann, damit er die Unruhe und Ängstlichkeit seines Herzens nicht wahrnimmt.

*(Anselm Grün)*

---

 TEXTE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Spüre die Zeit**

"Alle versuchen, die Zeit totzuschlagen. Und keiner will sterben." Es ist ein paradoxer Satz, den dieses französische Sprichwort formuliert. Wir schlagen die Zeit tot. Aber indem wir die Zeit totschiagen, wollen wir dem Tod selber aus dem Weg gehen. Wir schlagen die Zeit tot, um dem Tod nicht begegnen zu müssen. Der eine schlägt die Zeit tot, indem er von einem Fernsehprogramm zum andern hüpf, der andere, indem er seine Zeit mit leeren Aktivitäten voll stopft. Der eine weicht der Zeit aus, indem er sich dem Gerede hingibt. Man redet über Belangloses, nur damit die Zeit vergeht. Man möchte die Zeit nicht spüren, weil man mit der Zeit auch ihre Begrenztheit wahrnehmen würde. In der Begrenztheit schaut der Tod in unsere Zeit hinein. Er ist die eigentliche Grenze für unsere Zeit. Wir schlagen lieber die Zeit tot, als dem Tod in die Augen zu schauen. Doch nur wer sich dem Tod stellt, wird die Zeit bewusst wahrnehmen und erleben.

Der Tod zeigt uns, worauf es wirklich ankommt. Wir können nichts mitnehmen, weder unsern Erfolg, noch unsern Besitz, noch die Menschen, die wir lieben. Wir können nur unsere leeren Hände ausstrecken und uns in liebende Arme fallen lassen. Im Angesicht des Todes können wir gelassen leben, im richtigen Abstand zu den Dingen. Unsere Arbeit, unser Besitz, die Menschen um uns herum, alles erhält sein richtiges Maß. Mit dem Tod leben heißt auch, bewusst und ganz in der Gegenwart leben, spüren, was Leben im letzten ist: ein Geschenk. Es kommt nicht auf unsere Leistung an.

Lebendige Zeit gelingt also nur dem, der den Tod wahrnimmt.

Tot wird die Zeit, wenn der Tod verdrängt wird.

**Meine Zeit liegt in Gottes guter Hand**

Das Unbekannte und Neue, das mich in diesem Jahr erwartet, hält Gott schon jetzt in seiner Hand. Ich vertraue darauf, dass er mich begleitet. Unter dem Schutz seiner liebenden Hände werde ich in dieses Jahr meine ureigenste Spur eingraben. Und ich hoffe, dass es eine Spur der Liebe und eine Spur der Wärme wird, eine Spur der Freiheit und der Weite. So liegt meine Zeit in Gottes guter Hand.

**Wunder der göttlichen Liebe**

Mein Blühen liegt in Gottes Hand. Wenn das Leben in mir wieder aufblüht, wenn ich erwache aus dem Schlaf meiner Depression, wenn ich aufstehe aus meiner Angst, wenn das Leben in mir den Tod besiegt, dann ist es das Wunder der göttlichen Liebe. Gott hält seine schützende Hand über die zarte Blüte meines Lebens, damit der kalte Wind, der mich umweht, sie nicht zerstört, damit das, was in mir aufblüht, zur Frucht reifen kann.

**Gottes Hand ist wie ein schützendes Dach**

Gottes Hand ist wie ein schützendes Dach über mir, damit ich sicher meinen Weg gehen kann. Auch die Zeiten, in denen die Angst mich quält, in denen sie mir im Nacken sitzt, in denen sie mich jagt wie ein Tier, sind in Gottes Hand. Auch die Zeit der Angst darf sein. Gott lässt mich nicht in den Abgrund fallen. Er verwandelt meine Angst in die Sehnsucht nach der Hand, die mich auffängt, in die ich mich bergen kann, die mich trägt und hält.

*(Anselm Grün)*

Nicht die Zeit ist "kostbar", sondern die Gesundheit, die Kinder, die Freunde ...

*(Ilse Plattner)*

---

 TEXTE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Der sehr tätige Mann**

Eine alte, überlieferte Geschichte erzählt, wie man es im Leben nicht machen darf:

Es lebte ein Mann, der war ein sehr tätiger Mann und konnte es nicht übers Herz bringen, eine Minute seines wichtigen Lebens ungenützt zu lassen.

Wenn er in der Stadt war, so plante er, in welchen Badeort er reisen werde. War er im Badeort, so beschloss er einen Ausflug nach Marienruh, wo man die berühmte Aussicht hat. Saß er dann auf Marienruh, so nahm er den Fahrplan her, um nachzusehen, wie man am schnellsten wieder zurückfahren könne. Wenn er im Gasthof einen Hammelbraten verzehrte, studierte er während des Essens die Karte, was man nachher unternehmen könnte. Und während er den langsamen Wein des Gottes Dionysos hastig hinuntergoss, dachte er, dass bei dieser Hitze ein Glas Bier wohl besser gewesen wäre.

So hatte er niemals etwas getan, sondern immer nur ein Nächstes vorbereitet. Und als er auf dem Sterbebett lag, wunderte er sich sehr, wie leer und zwecklos doch eigentlich dieses Leben gewesen sei.

Ein weises, der Erfahrung abgelaushtes Kalenderwort lautet: "Haste nie und raste, dann 'haste' nie Neurasthenie! (d.h. „Nervenschwäche")

*(Anton Kner)*

**Wünsche für den morgigen Tag**

In China trafen sich einmal drei alte Männer, ehemalige Mitschüler. Aus dem einen von ihnen war ein Statthalter des Kaisers geworden, aus dem anderen ein Gelehrter, aus dem dritten ein Gärtner.

Als sie nun so beisammensaßen und sich über ihr Leben unterhielten, kamen sie auch auf die Wünsche zu sprechen, die sie noch an das Leben hatten, und sie stellten fest, dass sie immer nur Wünsche für den folgenden Tag hatten, da sie ja schon alt waren und jeder Tag ihnen wie ein Geschenk vorkam.

"Ich wünsche mir für den morgigen Tag", sagte der Statthalter, "eine Porzellanschale voll köstlichen Tees und ein stolzes Pferd zum Ausreiten. Mehr Wünsche habe ich nicht."

"Ich", sagte der Gelehrte, "wünsche mir für den morgigen Tag eine Schale süßer Trinkschokolade und gute Augen, um ein schönes Buch zu lesen."

"Und ich", sagte der Gärtner, "ich wünsche mir für den morgigen Tag, dass die Sonne aufgeht, wie sie es immer getan hat, dass der Quell nicht versiegt, von dem ich morgens trinke, und dass die Vögel in den Bäumen singen, von deren Früchten ich mich nähre."

In der Nacht, die diesem Gespräch folgte, gab es ein großes Erdbeben in China. Als der Statthalter tags darauf seinen Tee trinken wollte, konnte er's nicht; denn die porzellanene Schale dafür war zerbrochen; und als er mit dem Pferd ausreiten wollte, konnte er's gleichfalls nicht; denn einstürzende Mauern hatten sein Pferd erschlagen. Dem Gelehrten erging es ähnlich wie dem Statthalter. Als er seine Schokolade trinken wollte, fehlte dafür die Schale, und als er in einem schönen Buche lesen wollte, konnte er's nicht; denn seine Bibliothek war eingestürzt, und alle seine Bücher waren verbrannt.

Dem Gärtner aber ging es anders als dem Statthalter und dem Gelehrten. Als er erwachte, ging die Sonne auf, wie er es sich gewünscht hatte. Als er zum Quell ging, um daraus zu trinken, sprudelte der immer noch. Und als er in den Garten ging, der von dem Erdbeben verwüstet war, standen dort immer noch einige Bäume, die Früchte trugen, und in den Bäumen sangen Vögel.

Seitdem sagt ein Sprichwort in China: "Wer sich für den folgenden Tag am wenigsten wünscht, der ist am glücklichsten dran."

*(Geschichte aus China)*

---

 TEXTE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Zeit haben**

An einem schönen Sommernachmittag setzte sich eine junge Frau neben einen Mann auf die Parkbank, die am Rande des Kinderspielplatzes stand.

„Der Kleine im roten Pullover dort auf der Rutschbahn ist mein Sohn“, erklärte sie ihrem Nachbarn. „Wirklich ein netter Bursche“, sagte der Mann, „Mein Sohn ist der im blauen Anorak dort auf der Schaukel.“

Und während er das sagte, schaute er auf seine Uhr und rief zu seinem Sohn hinüber: „Stefan, wir sollten nach Hause gehen.“

„Nur noch fünf Minuten! Bitte, Papa, noch fünf Minuten“, bettelte Stefan. Der Vater nickte zustimmend, und sein Sohn gab der Schaukel neuen Schwung.

Der Vater machte es sich noch einmal bequem, genoss ein paar Minuten lang den Sonnenschein auf seinem Gesicht und schaute den spielenden Kindern zu. Doch dann rief er: „Stefan, komm, wir gehen jetzt!“

„Ach, Papa, noch fünf Minuten. Bitte, nur noch fünf Minuten!“

Der Vater lächelte und rief: „Also gut, meinetwegen!“

„Sie sind aber wirklich ein sehr großzügiger Vater“, sagte die junge Frau.

„So großzügig bin ich gar nicht zu ihm. Es ist schon eher meinetwegen“, erwiderte der Mann.

„Wissen Sie, vor einem Jahr verunglückte mein ältester Sohn Florian tödlich, als er hier in der Nähe auf seinem Fahrrädchen von einem betrunkenen Autofahrer überfahren wurde. Ich hatte wegen meiner Arbeit nie viel Zeit mit Florian verbracht, und jetzt würde ich alles geben für fünf Minuten mit ihm. Ich habe geschworen, bei Stefan denselben Fehler nicht noch einmal zu machen. Er glaubt, er habe noch fünf Minuten zum Schaukeln gewonnen. In Wahrheit habe ich noch fünf Minuten bekommen, um meinem Sohn beim Spielen zuschauen zu dürfen.“

**Verschenkte Zeit**

Termine jagen einander.  
Der Zeitdruck nimmt zu.  
Ich komme einfach nicht nach.  
Der Berg wächst und erdrückt mich.  
Ich bin kein Mensch mehr.

Da klopfst du an meine Tür.  
Du willst mich, meine kostbare Zeit.  
1000 Ausreden liegen bereit.

Ich schäme mich ihrer.  
Jetzt bist du dran:  
Deine Not, dein Vertrauen in mich.  
Komm herein.  
Ich bin für dich da.

Du packst aus, und ich vergesse die Zeit.  
Ich vergesse alle Termine.  
Ich bin einfach ganz da,  
und du füllst mein Herz.  
Deines wird leichter.  
Das hilft dir – schon das.

Als du aufstehst zum Gehen,  
ist uns beiden geholfen.  
Die verschenkte Zeit war Gewinn.  
Der Zeitdruck ist von mir genommen.  
Ich habe keine Zeit verloren.  
Der Herr hat sie mir durch dich  
angeschlossen ans Zeitlose.  
Ich atme befreit.

*(Kyrilla Spiecker)*

---

 TEXTE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Einsam**

Er,  
Vorsitzender im  
Pfarrgemeinderat.  
Einsame Spitze.

Sie,  
Vorsitzende im  
Hausfrauenverband.  
Einsame Klasse.

Es,  
bei Tag und Nacht  
sehr oft allein.  
Einsames Kind.

*(Heinz Perne)*

Wüste ist die Unterbrechung dessen, was du kennst und was dir lieb geworden ist.  
Was dich erschreckt, ist der Anfang der Wüste.  
Wo du nicht weiter weißt, beginnt die Wüste.  
Aber in der Wüste kann auch das innere Wunder geschehen.  
Bist du bereit, dich zu öffnen für die Leere?

*(Ulrich Schaffer)*

Unsere Tage zu zählen lehre uns!  
Dann gewinnen wir ein weises Herz.

*(Psalm 90,12)*

**Vom Geben**

Ihr gebt nur wenig, wenn ihr nur von eurem Besitz gebt.  
Erst wenn ihr von euch selber gebt, gebt ihr wahrhaft.  
Denn was ist euer Besitz anders als etwas, das ihr bewahrt und bewacht aus Angst,  
dass ihr es morgen brauchen könnt?

*(Khalil Gibran)*

**Wandern**

Beeil dich!  
ruft man mir zu.  
Die Zeit  
läuft dir davon!  
Und sie hasten weiter.

Ich aber sitze,  
vom Wandern müde,  
ruhig auf der Bank.

**Kein Unterschlupf**

Nicht sich verstecken  
vor den Dingen  
der Zeit  
in die Liebe

Aber auch nicht  
vor der Liebe  
in die Dinge  
der Zeit

*(Erich Fried)*

Laß sie nur laufen...  
Ich schau den Weg zurück.

Und die Zeit  
schenkt mir  
ein stilles Glück:  
Das Staunen  
und das Danken.

*(Heinz Perne)*

---

 TEXTE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Der Wert der Zeit liegt im Augenblick**

Gedanken zum Jahresende

Um den Wert eines Jahres zu erfahren, frage einen Studenten, der im Schlussexamen durchgefallen ist.

Um den Wert eines Monats zu erfahren, frage eine Mutter, die ihr Kind zu früh zur Welt gebracht hat.

Um den Wert einer Woche zu erfahren, frage den Herausgeber einer Wochenzeitung.

Um den Wert einer Stunde zu erfahren, frage die Verliebten, die darauf warten, sich zu sehen.

Um den Wert einer Minute zu erfahren, frage jemanden, der seinen Zug verpasst hat.

Um den Wert einer Sekunde zu erfahren, frage jemanden, der einen Unfall überlebt hat.

Um den Wert einer Millisekunde zu erfahren, frage jemanden, der bei den olympischen Spielen eine Silbermedaille gewonnen hat.

Die Zeit wartet auf niemanden.

Und wer auf die Zeit wartet, wird es vergebens tun...

*(Quelle unbekannt)*

**Eine Geschichte aus der Gegenwart**

Da fährt ein Bus mit Touristen durch die prächtige Landschaft südlicher Gefilde. Alle haben die Kamera am Auge und fotografieren was das Zeug hält. Ein einziger Fahrgast nur sitzt still da und blickt zum Fenster hinaus. "Warum fotografieren Sie nicht?", wird er gefragt. "Ich sehe mir's gleich hier an", antwortet er.

*(Axel Schlote)*

**Du hast mir viel Zeit gegeben**

Schöpfer meiner Stunden und meiner Jahre,  
du hast mir viel Zeit gegeben.

Sie liegt hinter mir,  
und sie liegt vor mir.

Sie war mein und wird mein,  
und ich habe sie von dir.

Ich danke dir für jeden Schlag der Uhr  
Und für jeden Morgen, den ich sehe.

Ich bitte dich nicht, mir mehr Zeit zu geben.  
Ich bitte dich aber um viel Gelassenheit,  
jede Stunde zu füllen.

Ich bitte dich, dass ich ein wenig dieser Zeit  
freihalten darf von Befehl und Pflicht,  
ein wenig für Stille,

ein wenig für das Spiel,  
ein wenig für die Menschen am Rande  
meines Lebens,  
die einen Tröster brauchen.

Ich bitte dich um Sorgfalt,  
dass ich meine Zeit nicht töte,  
nicht vertreibe, nicht verderbe.  
Jede Stunde ist ein Streifen Land.

Ich möchte ihn aufreißen mit dem Pflug,  
ich möchte Liebe hineinwerfen,  
Gedanken und Gespräche,  
damit Frucht wächst.  
Segne du meinen Tag.

*(Jörg Zink)*

---

 TEXTE ZUM JAHRESTHEMA
 

---

**Drei Schritte auf dem Weg zur Gelassenheit**

I. Gelassen der Mensch  
 der wagt behutsam in die Hände zu  
 nehmen  
 was sein Leben bewegt und prägt

Hoffnung  
 Ärger  
 Vertrauen  
 Zweifel  
 Dankbarkeit  
 Angst  
 Zuversicht

Gelassen der Mensch  
 der alltäglich einübt  
 wahrzunehmen  
 was ist  
 was ansteht in seinem  
 Wachstumsprozess

Gelassen der Mensch  
 der im tiefen Ein- und Ausatmen spürt  
 dass es wohl auf ihn ankommt  
 jedoch letztlich nicht von ihm abhängt

Sie wird verwurzelt sein in Gott  
 und wird dadurch erfahren  
 wie sie vor aller Leistung anerkannt ist

II. Gelassenheit wächst  
 wenn ich mein Leben darbringe  
 hochhalte was immer  
 ich in und um mich herum spüre

Gelassenheit wächst  
 im Innehalten und Annehmen  
 was mich im Moment bewegt

Gelassenheit wächst  
 wenn ich meine Wut spüre  
 sie anschau  
 um sie verwandeln zu lassen

Gelassenheit wächst  
 wenn ich mich freue  
 über eine gelungene Arbeit  
 und mir Anerkennung zugestehe

Gelassenheit wächst  
 wenn ich verletzlich bleibe  
 und mit Zivilcourage beim Namen  
 nenne  
 was ungerecht ist

Gelassenheit wächst  
 wenn ich genieße  
 was mir jeden Tag geschenkt wird an

Lebenskraft  
 Kreativität  
 Zärtlichkeit  
 Vertrauen

III. Gelassener möchte ich werden Gott  
 im alltäglichen Einüben des Loslassens  
 im Annehmen meiner durchkreuzten  
 Hoffnungen  
 weil ich erahne  
 dass ich daran wachsen und reifen kann

Gelassener möchte ich werden Christus  
 mein Scheitern  
 meine Verhärtungen  
 meine Ohnmacht  
 meine Allmachtsphantasien  
 Dir übergeben  
 damit du mich erlösen kannst von der  
 Angst  
 nicht angenommen zu sein  
 damit Du in mir jeden Tag neu  
 auferstehen kannst  
 im Einüben des aufrechten Ganges

Gelassener möchte ich werden  
 heilender Geist  
 im Entdecken Deiner Gegenwart in der  
 Schöpfung  
 im Genießen der Sinnlichkeit und  
 Zärtlichkeit  
 im Verwurzeltein in tragenden  
 Beziehungen  
 im Verinnerlichen des Grundgeheim-  
 nisses unseres Lebens:  
 sterben und werden  
 loslassen und neu empfangen

Jeden Tag neu

*(Pierre Stutz)*

---

 GEBETE
 

---

***KMB - Gebet***

*Allmächtiger Gott und gütiger Vater,  
 Du hast mich als Mann in diese Welt gestellt,  
 die Du erschaffen hast  
 und die ich in Deinem Auftrag gestalten soll.  
 Gib mir den Mut und die Kraft dazu.  
 Gib mir einen festen und beständigen Glauben.  
 Lass mich nie vergessen,  
 dass Dein Gebot das Gebot der Liebe ist.  
 Hilf mir an jedem Tag,  
 Dir in allem zu dienen durch meine Arbeit,  
 durch meine Sorge um die mir Anvertrauten.  
 So darf ich beitragen zum Wohl meines Nächsten  
 und zum Aufbau Deines Reiches in dieser Welt.  
 Dies bitte ich Dich durch Christus, unseren Herrn. Amen.*

***Gebet um Lebensfarben***

*Herr, in meinem Leben gibt es viel  
 Alltagsgrau. Ich bitte dich um  
 Lebensfarben in uns, damit unser Leben  
 mit dir und den Menschen besser gelingen  
 kann.*

*Herr, gib den Männern, die  
 zusammenkommen, viel vom Gelb des  
 Lichtes für die Dunkelheiten in ihrer  
 Seele.*

*Herr, gib ihnen vom Orange der Wärme  
 gegen alles Unterkühlte in ihren Herzen.*

*Herr, gib den Männern vom Grün der  
 Hoffnung gegen Resignation und  
 Ausweglosigkeiten.*

*Herr, gib ihnen vom Rot der Liebe, um  
 davon wieder austeilen zu können.*

*Herr, gib ihnen vom Blau des Glaubens,  
 um ihre Lebensentscheidungen neu zu  
 leben.*

*Herr, gib ihnen vom Violett der Buße für  
 Chancen zu Umkehr und Neuanfang.*

*Herr, gib den Männern vom Schwarz des  
 Todes, damit sie sich einstimmen auf  
 Abschiede.*

*Herr, gib ihnen vom Weiß des Neuen, um  
 für neue Wege offen und bereit zu sein.*

*Herr, gib den Männern vom Braun der  
 Erde für Beständigkeit und  
 Zuverlässigkeit.*

*Herr, gib ihnen ein wenig von allen  
 Farben, damit sie in ihrem Leben  
 Buntheit und Lebendigkeit erfahren.*

*Herr, zeig uns allen ab und zu einen  
 Regenbogen, damit wir wissen:  
 Du bist da! Amen.*

(Nach Ursula Bittner)

---

 ZEITBANK
 

---

### Zeitbank – eine Form von organisierter Hilfe

In einem Bozner Stadtviertel (Gries-Quirein), aber auch in anderen Orten Südtirols, haben rührige Bürger eine sogenannte Zeitbank gegründet. Jeder, der an dieser neuen Form der Nachbarschaftshilfe interessiert ist oder sich für Stunden den Mitmenschen zur Verfügung stellen will, kann sich einschreiben.

Alle Teilnehmer verfügen über ein Zeit-Kontokorrent, das es ihnen erlaubt, mit anderen Eingeschriebenen Zeit zu tauschen, indem beispielsweise das eine Mitglied eine Stunde für Gartenarbeit hergibt, und das andere Mitglied auf einen Schwatz zu Oma kommt, weil die sich oft allein fühlt. Zur Verfügung stellen die Mitglieder ihre Zeit und ihre Fähigkeiten, und gleichzeitig fördert die Zeitbank die nachbarschaftlichen Beziehungen und gute Bekanntschaften.

(Aus: „Dolomiten“ vom 10.05.2003)

Guthaben		Tauschring - Nürnberg GIB & NIMM Telefon: 0911-283512	
<b>ZEIT - SCHECK</b>			
CODE (+)	Stunden - Zugunsten von:		Code:
CODE (-)	Stunden - Zu Lasten von:		Code:
Datum:	Datum:	Kategorie:	Zeitwert
			..... Stunden
Zeitwert	0 Leistung 0 Spende		Unterschrift:
..... Stunden	.....		
	Notizen : Gegenstand des Handels:		
	.....		

(Beispiel „Zeitscheck“ aus: [www.tauschring-nuernberg.de](http://www.tauschring-nuernberg.de))

#### Beispiel: Zeitbank Meran

Eine Bank, um die verschiedenen Probleme des täglichen Lebens zu lösen, wie zum Beispiel das Ausmalen eines Raumes, das Reparieren eines Wasserhahnes, oder fürs Erledigen verschiedener Dinge im Haushalt oder in den Ämtern.

Das ist der Grundgedanke der Zeitbank Meran, einer Initiative, welche versucht, die Fähigkeiten und das Wissen der einzelnen Mitglieder für alle im Verein nutzbar zu machen. Jeder, der einen Dienst benötigt, setzt sich entweder über die Zeitbank oder direkt mit jener Person in Verbindung, die diesen Dienst anbietet.

Der Dienstanbieter erhält ein Guthaben für die erbrachte Leistung; derjenige, der den Dienst in Anspruch nimmt, hingegen eine Zeitschuld. Zeitschulden und Zeitguthaben werden mittels so genannter Zeitschecks festgehalten, für die bei jedem anderen Mitglied der Zeitbank Leistungen in Anspruch genommen werden können.

Weitere Informationen unter: [www.zeitbank-meran.it](http://www.zeitbank-meran.it)

---

**WEITERBILDUNG DER FRAUEN- UND MÄNNERBEWEGUNG**

---

**BEZIEHUNG****Wert-volle Zeit**

*Gemeinsame Gesprächsrunde zum Jahresthema  
Kath. Frauen und Männerbewegung 2003/04*

**Ziele**

Bewusstseinsbildung - Erfahrungsaustausch - Anregungen geben:

- Betrachten: was sind tragende Säulen in meinem Leben?
- Reflektieren: was ist für uns als Frauen und Männer wichtig?
- Benennen: welche Chancen und Mängel gibt es in unserem Leben?
- Gestalten: wie können wir mit Zeit wertvoller umgehen?

**Inhalte**

- Welches sind tragende Säulen in meinem Leben?
- Welche Säulen müssen untermauert und gefestigt werden? Welche schwanken oder bröckeln?
- Gibt es unterschiedliche Wertsetzungen zwischen Männern und Frauen? Welche Schwierigkeiten und Chancen liegen darin?
- Wie gehen wir mit möglichen Spannungen um?
- Für was nehme ich mir Zeit? Für was habe ich Zeit?

**Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen der Kath. Frauenbewegung und Mitarbeiter der Kath. Männerbewegung in den Pfarreien und Dekanaten, sowie alle interessierten Frauen und Männer.

**Zeit**

Abends zwei Stunden oder als Einkehrtag.

**Referenten**

Jeweils ein Mann und eine Frau.

**Kosten für die Ortsgruppen**

Je 26,50 € für die KFB und KMB auf Pfarrebene, insgesamt 53,00 €.

Der restliche Betrag wird von den Diözesanleitungen der KFB und KMB getragen.

Genauere Einzelheiten erfahren Sie im *info 1*.

---

**WEITERBILDUNG DER MÄNNERBEWEGUNG**

---

**GLAUBEN****"Männer-Stammtisch" - Männer mit Fragen und Antworten**

Ein Stammtisch für Männer zu Fragen unseres christlichen Glaubens. Der Referent wird nach einem Kurzreferat den Stammtisch durch den Abend begleiten. Es gibt viel Gelegenheit zum Gedankenaustausch.

LEITUNG: Dr. Reinhard Demetz, Seelsorger und Rektor in der Lichtenburg,  
Tel. 0471 678518  
E-Mail: [reinhard.demetz@lichtenburg.it](mailto:reinhard.demetz@lichtenburg.it)

ZEIT: nach Vereinbarung

**Projekt "Kinigrachn" - Haussegnung am Vorabend vor Dreikönig**

In den letzten Jahren hat das „Kinigrachn“ zusehends ein breites Interesse bzw. eine Wiederbelebung gefunden. Die Bedeutung dieses religiösen Rituals liegt in der Erkenntnis des Glaubenden, dass er sein Glücklich-Sein nicht alleine schaffen und erhalten kann, sondern dass er immer wieder neu auf Gottes Hilfe bauen darf. Für die KMB ist es wichtig, dass sich Männer mit dem Glauben der Kirche auseinandersetzen, ihn pflegen und vertiefen. Dazu gehört auch, dass Männer ihr Glaubensleben gestalten, indem sie mit Traditionen zeitgemäß umgehen und nach neuen Formen suchen (vgl. Leitbild, Nr. 3). Mit diesem alten Brauch wird den Männern die Gelegenheit gegeben, religiöses Brauchtum in seiner Bedeutung zu erfassen und durch das Ritual der Haussegnung die christliche Religion als Lebenshilfe gemeinsam in der Familie zu erfahren.

Daher möchte die KMB Männer, Familienväter motivieren, bei der Haussegnung am Abend vor Dreikönig aktiv mitzuwirken und die Feier mitzugestalten.

Genauere Angaben und konkrete Anregungen im einzelnen werden im *Info 1* des kommenden Arbeitsjahres abgedruckt.

*Wenn du dich nicht fallen lässt,  
kannst du nicht erfahren, dass  
du getragen bist.*

*Elmar Gruber*

---

**WEITERBILDUNG IN DER LICHTENBURG**

---

**BEZIEHUNG****Ein Tag für mich – Was der Seele Raum verschafft**

Unsere Seele braucht die bewusste Unterbrechung. Eine Zeit, wo man innerlich zur Ruhe kommen und über Wesentliches nachdenken kann. Die Zeit dazu hat man nur, wenn man sie sich nimmt.

Gönnen Sie sich einen Tag für sich!

LEITUNG: Dr. Paul Hofer, Bruneck  
Psychotherapeut

ZEIT: So. 16.11.2003, 09.30 Uhr – 17.00 Uhr

**„Rudern zwei ein Boot...“ – Besinnung für Paare**

Gemeinsam unterwegs: Tag für Tag - da braucht es hin und wieder einen Tag zum Innehalten, zum „Auftanken“ - einfach einen „Tag für uns“.

Holen Sie sich neue Impulse für Ihre Partnerschaft!

LEITUNG: Dr. Reinhard Demetz, Nals  
Theologe, Referent in der Ehebegleitung  
Dr. Margit Pixner-Oberhuber, Dorf Tirol  
Psychotherapeutin

ZEIT: So. 12.10.2003, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr  
oder  
So. 25.01.2004, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

**Ehe um die Silberhochzeit - für Paare, die seit 25 Jahren verheiratet sind**

An dieser Lebenswende wollen wir einmal haltmachen, gemeinsam mit anderen Ehepaaren Veränderungen wahrnehmen, Sehnsüchte und Hoffnungen bewusst machen und uns auf die nächste Lebensphase vorbereiten.

LEITUNG: Dr. Reinhard Demetz, Nals  
Theologe und Referent in der Ehebegleitung  
Dr. Margit Pixner-Oberhuber, Dorf Tirol  
Psychotherapeutin

ZEIT: So. 09.11.2003, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr  
oder  
So. 15.02.2004, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

oder

LEITUNG: Dr. Josef Torggler, Bozen  
Religionslehrer, Psychologe

ZEIT: So. 28.03.2004, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

---

**WEITERBILDUNG IN DER LICHTENBURG**

---

**Der Beziehung Halt geben – Rituale in der Partnerschaft**

Das gemeinsame Leben in der Partnerschaft, das Miteinander von Mann und Frau ist eine große Herausforderung für beide Seiten. Liebe Gewohnheiten könne helfen, dass dieses Miteinander zum Abenteuer wird, in dem Mann und Frau gut in Beziehung bleiben und aneinander wachsen können.

In diesem Seminar sollen Paare für sich Rituale entwickeln, die ihrer Beziehung Halt und Geborgenheit schenken können und zu mehr Achtsamkeit auf dem gemeinsamen Weg beitragen.

LEITUNG: Mag. Toni Fiung, Bozen

Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater, Männerseelsorger

ZEIT: So. 23.11.2003, 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

**ERZIEHUNG****Sind Väter für ihre Kinder wichtig? Über die Bedeutung des Vaters in der Entwicklung des Kindes**

Im Vortrag und Seminar geht es um die Vorteile eines verstärkten Engagements des Vaters für seine Kinder aus der Sicht der Kinder, aus der Sicht der Väter, aus der Sicht der Mütter und für die Gesellschaft.

Warum sind Väter für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung der Kinder so wichtig? Wie wirkt sich eine positive Vaterbeziehung auf das soziale und schulische Verhalten aus?

LEITUNG: Dr. Reinhard Skolek, Wien (A)

Psychotherapeut (C.G. Jung)

ZEIT: Sa. 08.11.2003, 14.30 Uhr - 18.00 Uhr

**PERSÖNLICHKEITSBILDUNG****Stressmanagement**

Manchmal ist es doch zuviel: die vielfältigen Anforderungen im Beruf einerseits und die Aufgaben und Verpflichtungen in der Familie oder Partnerschaft andererseits führen teilweise, grad in Stoßzeiten, an die Leistungsgrenze. Hinzu kommt das Hin- und hergerissen sein zwischen eigenen und fremden Ansprüchen und der innere Wunsch, es immer allen recht zu machen. Eigene Wünsche und Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke, wenn es darum geht, den Arbeitgeber und die Angehörigen zufrieden zu stellen.

Im Seminar werden wir die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben kritisch hinterfragen, den Faktor Stress genauer unter die Lupe nehmen und individuelle Möglichkeiten zur Vorbeugung und Veränderung in Richtung mehr Zufriedenheit erarbeiten.

LEITUNG: Dipl. Päd. Hanke Judith, Hilpoltstein (D)

Kommunikationstrainerin

ZEIT: Mi. 12.11.2003, 09.00 Uhr -

Do. 13.11.2003, 17.30 Uhr

---

 WEITERBILDUNG IN LICHTENSTERN
 

---

**BEZIEHUNG**
**SohneMann - Wenn der Vater mit dem Sohne**

Das Seminar möchte die Möglichkeit zu einer abenteuerliche Reise auf die Suche nach der "Männlichkeit" und dem "Mann-Sein" geben, in der es um folgende Inhalte gehen wird:

- Es soll Mannsein in der Spannung zwischen traditionellen und modernen Rollenbildern und männlich/weiblichen Herausforderungen zur Sprache kommen.
- Es sollen kritisch- heitere- aufklärende Betrachtungen über männliche Bedürfnisse, Möglichkeiten und verborgene Fähigkeiten angestellt werden.
- Es geht um eine Auseinandersetzung rund um starke Berufsbilder und häuslichen Bereicherungen.
- Männer sind eingeladen zu einer Entdeckungsreise nach "den kleinen Unterschieden".
- Väter und ihre Söhne setzen sich mit den Imperativen einer männlichen Leistungswelt des Schneller – Höher – Weiter auseinander und fragen was soll geleistet werden, wie kann man dabei leben
- Das Seminar will Gelegenheit für eine persönliche Auseinandersetzung rund um Vater-, Sohn- und Mann-Sein bieten. Dabei geht es um einen spannenden Austausch rund um konkrete Beziehungssituationen des Alltags und selbstverständlich um viel Spiel und Spaß

Zielgruppe: Väter mit ihren Söhnen von 10 - 15 Jahren

Zeit: Sa. 11.10.2003 16.00 Uhr - So. 12.10.2003 16.00 Uhr

Referent/in: Dr. Reinhard Feichter, Bozen,  
 Ausbildungen in Erziehungswissenschaften und Leibeseziehung,  
 Integrativer Tanzpädagogik, Theaterpädagogik und NLP,  
 verschiedene Erfahrungen in der Jugend- und Erwachsenenbildung  
 Dr. Erich Lehner, Wien  
 Psychotherapeut und Referent in der Männerarbeit

Kursbeitrag: Euro 60,00 pro Familie inklusive Unterkunft und Verpflegung

*Die unbequemste Art  
 der Fortbewegung ist das  
 In-Sich-Gehen*

*Karl Rahner*

---

 WEITERBILDUNG IN LICHTENSTERN
 

---

**Vater Sohn und Männlichkeit - Wege zur Aussöhnung mit dem Vater**

„Mein Vater hat sich nie gegen meine Mutter durchgesetzt, und darüber bin ich bis heute böse auf ihn.“ So schreibt John Lee als erwachsener Mann in seinem Buch „Auf der Suche nach dem Vater“.

Nicht wenige Männer tragen ihrem Vater irgendetwas nach. Manchmal sind es einzelne Ereignisse, Verletzungen, Demütigungen. Manche Männer schleppen ein Grundgefühl von Wut oder Hass gegenüber ihrem Vater mit sich. Aber dieser Hass wurzelt oft in der Trauer über den Mangel an Kontakt und Liebe.

Tatsache ist: Solange ein Mann in Clinch mit seinem Vater ist, solange ist er im Clinch mit seiner Männlichkeit.

Es gibt viele Wege und Möglichkeiten, mit dem eigenen Vater ins Reine zu kommen. Die Bibel zeigt uns in der eindrucksvollen Geschichte vom „Verlorenen Sohn“ eine Versöhnung zwischen Vater und Sohn.

Der Referent wird anhand seiner Geschichte mit dem eigenen Vater und mit der Erfahrung aus seiner Arbeit mit Männern den Teilnehmern aufzeigen, wie eine Aussöhnung mit dem Vater gelingen kann.

Zielgruppe: Männer

Zeit: So 07.12.2003 09.00 Uhr- 17.00 Uhr

Referent: Albert A. Feldkircher, Egg/ Vorarlberg  
 Lebens- und Sozialberater, Kommunikationstrainer.  
 Autor u.a. des Buches „Meines Vaters Hände“.

Kursbeitrag: Euro 25,00 pro Mann

**"Mit Papa im Zelt" – Ein Pfingstwochenende für Väter mit ihren Kindern im Zelt**

Ein abenteuerliches Wochenende für Väter, die sich einmal ungestört ihren Kindern widmen wollen. Im frühlingshaften Ambiente des Rittens wird gemeinsam gezeltet, gekocht, gespielt, gestritten, getröstet, gekämpft, gelitten, gelacht, geplaudert, gegessen, getrunken, gewacht ...

Wenn zwischendurch die Kinder mal unter sich sind, dann haben die Väter Gelegenheit, im Gemeinschaftstipi über ihre Sicht des Vater- bzw. Mann- Seins einen vertraulichen Austausch unter Männern zu führen. Fachkundige Anleitung durch Väter, die mit ihren Kindern dabei sind.

Zielgruppe: Väter mit ihren Kindern

Zeit: Sa. 29.05.2004 15.00 Uhr - Mo. 31.05.2004 15.00 Uhr

Referent/in: Dr. Reinhard Feichter, Bozen,  
 Ausbildungen in Erziehungswissenschaften und Leibeserziehung,  
 Integrativer Tanzpädagogik, Theaterpädagogik und NLP,  
 verschiedene Erfahrungen in der Jugend- und Erwachsenenbildung  
 Paul Dirr, Vils, Jugendarbeiter, derzeit Hausmann und Vater von zwei Söhnen

Kursbeitrag: Euro 100,00 pro Vater mit Kind inklusive Verpflegung

---

## Erklärung für eine neue Festkultur in Südtirol

---

Die gefertigten Verbände und Organisationen setzen sich für einen verantwortungsbewussten Umgang mit alkoholischen Getränken ein. Vor diesem Hintergrund haben sie in gemeinsamer Sorge um den Verlauf der Feste im Lande, mit nicht selten damit verbundenen Alkoholexzessen und nachfolgender Beeinträchtigung der eigenen und anderer Gesundheit sowie sozialen Wohlbefindens, nachfolgende Erklärung verabschiedet.

**Ziel der Erklärung ist es, eine verbesserte Festkultur in Südtirol zu bewerben und zu erreichen. Die Unterzeichner wollen ihre örtlichen Mitgliedsstrukturen zur Einhaltung der aufgezeigten Grundsätze auffordern und anhalten. Sie unterstützen aktiv Bemühungen, die insbesondere einem Alkoholmissbrauch entgegenwirken.**

**Diese Erklärung wird auch vom Südtiroler Gemeindenverband vorbehaltlos mitgetragen.**

1. Der Verlauf der Feste sollte durch kreative Momente (Spiele für jung und alt) eine Aufwertung erfahren und dadurch für die Familien attraktiver werden.  
Besonders gelungene Initiativen könnte die Presse als nachahmenswert vorstellen.
2. In der Vorankündigung und während des Festablaufes darf der Alkoholkonsum nicht in besonderem Maße beworben werden.
3. An Jugendliche unter 16 Jahren und an sichtlich Angetrunkene wird, wie vom Gesetz vorgesehen, kein Alkohol verabreicht.  
Es sind geeignete Überwachungsmaßnahmen vorzusehen, die die Einhaltung dieser Maßnahmen garantieren und Fehlverhalten ahnden. Weiters soll auch verhindert werden, dass Alkohol durch Festteilnehmer von außen mitgebracht wird.
4. Auf die Ausgabe von Superalkoholika wird verzichtet.
5. Alkoholfreie Getränke und alkoholfreie Mix-Getränke sollten an allen Getränkeständen zu bevorzugten Preisen erhältlich sein. Die Zusammensetzung der alkoholischen Mixgetränke ist zu überprüfen, bzw. der Alkoholgehalt ist niedrig zu halten.
6. Alkoholarmes Bier soll ebenfalls als Bier vom Fass neben dem Normalbier und möglichst zu einem günstigeren Preis angeboten werden.
7. Die Aufstellung eines betreuten Alkomaten an den Festplätzen zur Selbstkontrolle - im Sinne einer Informationstätigkeit - ist zu empfehlen. Einige Gemeinden haben sich ein geeichtes Gerät bereits angeschafft.
8. Die Musikwiedergaben sollten mit der Lautstärke erfolgen, die eine normale Unterhaltung gestattet und somit ein Gespräch mit den anderen Festteilnehmer ermöglicht.
9. Die Festveranstalter sollten sich um die Organisation eines Taxi-Busdienstes bemühen.
10. Die Festveranstalter müssen sich ihrer Verantwortung um das bleibende Wohl ihrer Gäste bewusst sein. Neben der moralischen Verpflichtung ist auch zu bedenken, dass bei schwerwiegenden Folgeschäden aus nachweislichem Mitverschulden der Organisatoren (z.B. durch unverantwortliche, gesetzwidrige Alkoholausgabe) diese zur Mithaftung angehalten werden können.
11. Die Gemeindeverwaltungen behandeln vorbildliche Festorganisatoren bei Abgaben- und Mieteberechnungen sowie im Rahmen ihrer periodischen Subventionierungen bevorzugt.

**Landesverband der Freiwilligen Feuerwehren Südtirols**  
**Verband Südtiroler Musikkapellen**  
**Verband der Sportvereine Südtirols**  
**Südtiroler Schützenbund**  
**Südtiroler Jugendring**  
**Gemeindenverband der Provinz Bozen**  
**Südtiroler Gesellschaft für psychische Hygiene**  
**Hands – Therapiegemeinschaft**  
**Katholischer Familienverband Südtirol**  
**Katholische Frauenbewegung - Katholische Männerbewegung**  
**Kolpingwerk Südtirol**  
**Südtiroler Vinzenzgemeinschaft**  
**Forum für Suchtprävention**  
**Südtiroler Katholische Jugend – Katholische Jungschar Südtirols**

---

VIDEO ZUM THEMA ALKOHOL

---

### **Film "Fessel Alkohol – die Leidenschaft, die Leiden schafft"**

Der Arbeitskreis „Alkohol“ des Jugenddienstes Dekanat Taufers hat in mehrjähriger Arbeit den Film zum Thema Alkohol fertig gestellt. Bei den ersten Vorstellungen gab es sowohl von den Jugendlichen als auch von den Erwachsenen sehr positive Rückmeldungen.

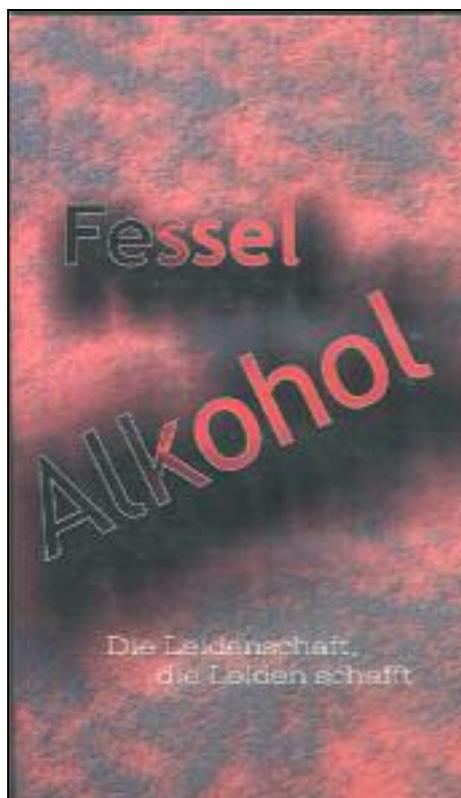
Der Film dauert 28 Minuten. Anschließend daran ist noch ein sehr interessantes Interview mit einem Alkoholiker zu sehen, das sehr gut als Diskussionsgrundlage dienen kann.

Die Arbeitsgruppe hat versucht, in diesem kurzen Film verschiedene Aspekte der Problematik zu beleuchten. Der Film kann besonders gut als Einstieg in Diskussionen verwendet werden. Er spricht Jugendliche und Erwachsene an und ist geeignet für Schulklassen, Jugendgruppen, kirchliche und weltliche Vereine, Jugendverbände, Erwachsenenverbände, Pfarrgemeinderäte usw.

**Der Film kann ab sofort bei allen Jugenddiensten Südtirols kostenlos ausgeliehen werden!!!**

Wir bedanken uns beim Amt für Jugendarbeit für die großzügige finanzielle Unterstützung, sowie bei allen Sponsoren und bei allen, die bei der Erstellung des Films mitgewirkt haben.

*Jugenddienst Taufers - Arbeitskreis Alkohol*



*Die Videokassette ist auch im KMB-Büro ausleihbar!*

---

**NÜTZLICHE ADRESSEN**

---

**Angehörige und Freunde von Alkoholikern AL-ANON**

39100 Bozen, Marconistr.9  
Tel. 0474 411148 – 0474 410723

**Anonyme Alkoholiker AA**

38040 Feldthurns Dorf 27  
Tel. 0472 855237 – 348 2459929 – Internet: <http://www.anonyme-alkoholiker.at>

**Arbeitsgemeinschaft für Behinderte AFB**

39012 Meran, Manzonistraße 31-33  
Tel. 0473 211423 – Fax 0473 210072 – Internet: <http://www.handynet.bz.it/index2.html>

**Arbeitskreis Eltern Behinderter AEB**

39100 Bozen, Fagenstraße 14  
Tel. 0471 289100 – Fax 0471 261750 – Internet: <http://www.a-eb.net>

**Bäuerlicher Notstandsfond BNF**

39100 Bozen, Schlachthofstraße 4/d  
Tel. 0471 999330 – Fax 0471 999303 – Internet: <http://www.menschen-helfen.it>

**Betrieb für Sozialdienste Bozen BSB**

39100 Bozen, Romstraße 100/a  
Tel. 0471 457762 – Fax 0471 457799 – Internet: <http://www.sozialbetrieb.bz.it>

**Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt – Sozialdienst BZG Burggrafenamt**

39012 Meran, Otto-Huber-Straße 13  
Tel. 0473 205131 – Internet: [http://www.provinz.bz.it/burggrafenamt/soz\\_d.htm](http://www.provinz.bz.it/burggrafenamt/soz_d.htm)

**Bezirksgemeinschaft Eisacktal – Sozialdienst BZG Eisacktal**

39042 Brixen, Säbenertorgasse 3, Lachmüllerhaus  
Tel. 0472 820533 – Internet: [http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzg/bzgver\\_d.htm](http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzg/bzgver_d.htm)

**Bezirksgemeinschaft Pustertal – Sozialdienst BZG Pustertal**

39031 Bruneck, Dantestraße 2  
Tel. 0474 411038 – Internet: [http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzgpustertal\\_d.htm](http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzgpustertal_d.htm)

**Bezirksgemeinschaft Salten – Schlern – Sozialdienst BZG Salten - Schlern**

39100 Schlachthofstraße 4  
Tel. 0471 970299 - Internet: [http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzg/bzgsalten-schlern\\_d.htm](http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzg/bzgsalten-schlern_d.htm)

**Bezirksgemeinschaft Überetsch – Südtiroler Unterland – Sozialdienst BZG Überetsch – Unterland**

39044 Neumarkt, Laubengasse 26  
Tel. 0471 826400 - Internet: [http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzg/bzgunterland\\_d.htm](http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzg/bzgunterland_d.htm)

**Bezirksgemeinschaft Vinschgau – Sozialdienst BZG Vinschgau**

39028 Schlanders, Hauptstraße 134  
Tel. 0473 736800 - Internet: <http://www.provinz.bz.it/bezirke.htm>

**Bezirksgemeinschaft Wipptal – Sozialdienst BZG Wipptal**

39049 Sterzing, Bahnhofstraße 10  
Tel. 0472 726411 – Internet: [http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzg/bzgwipptal\\_d.htm](http://www.provinz.bz.it/sozialwesen/bzg/bzgwipptal_d.htm)

**Caritas - Männerberatungsstelle**

Gumerplatz 6, 39100 Bozen  
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, von 16 bis 20 Uhr.  
Beratungstelefon: 0471 324 649 - E-Mail: [mb@caritas.bz.it](mailto:mb@caritas.bz.it)

---

 NÜTZLICHE ADRESSEN
 

---

**Caritas der Diözese Bozen – Brixen**

39100 Bozen, Talfergasse 4

Tel. 0471 304300 – Fax 0471 973428 – Internet: <http://www.caritas.bz.it>

Caritas – Bereich Ferien und Erholung	39100 Bozen	Tel. 0471 304340
Caritas – Flüchtlingsberatung	39100 Bozen	Tel. 0471 972335
Caritas – Haus Emmaus (für AIDS-Kranke)	39055 Leifers	Tel. 0471 952766
Caritas – Hospizbewegung	39100 Bozen	Tel. 0471 304335
Caritas – Iris (für HIV-Positive und AIDS-Kranke)	39100 Bozen	Tel. 0471 270771
Caritas – Psychosoziale Beratung	39028 Schlanders	Tel. 0473 621237
Caritas – Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas	39100 Bozen	Tel. 0471 304330
Caritas – Schuldnerberatung	39100 Bozen	Tel. 0471 301185
Caritas – Tagesclub Meran (psychische Probleme)	39012 Meran	Tel. 0473 212480

**Familienberatungsstellen der Ehe- und Erziehungsberatung – Südtirol EEBS**

39100 Bozen, Sparkassenstraße 13

Tel. 0471 973519 – Fax 0471 981647

**Landesabteilung für Sozialwesen**

39100 Bozen, Freiheitsstraße 23

Tel. 0471 411520 – Fax 0471 411529 – Internet: <http://www.provinz.bz.bz.it>

Landesamt für ergänzende Sozialfürsorge	39100 Bozen	Tel. 0471 411660
Landesamt für Familie, Frau und Jugend	39100 Bozen	Tel. 0471 411580
Landesamt für Menschen mit Behinderung und Zivilinvaliden	39100 Bozen	Tel. 0471 411700
Landesamt für Senioren und Sozialsprengel	39100 Bozen	Tel. 0471 411540
Landesamt für Wohnbauförderung	39100 Bozen	Tel. 0471 415620

**Landesverband Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung – Onlus Lebenshilfe**

39100 Bozen, G.-Galilei-Straße 4/c

Tel. 0471 501349 – Fax 0471 505133 – Internet: <http://www.lebenshilfe.it>**Südtiroler Plattform für Alleinerziehende**

39100 Bozen, Poststraße 16/2

Tel. 0471 300038 – Fax 0471 300038

**Südtiroler Vinzenzgemeinschaft**

39100 Bozen, Pfarrplatz 27

Tel. 0471 970086 – Fax 0471 970086 – Internet: <http://www.rolbox.it/vinzenzgemeinschaft.suedtirol>**Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker**

39100 Bozen, Gaismairstraße 16

Tel. 0471 260303 – Fax 0471 408687 – Internet: <http://www.handynet.bz.it/index2.html>**Verein Freiwillige Arbeitseinsätze VFA**

39100 Bozen, Schlachthofstraße 4/d

Tel. 0471 999309 – Fax 0471 999303 – Internet: <http://www.bergbauernhilfe.it>**Verein Getrennter und Geschiedener Personen ASDI**

Gaismairstraße 18/1, 39100 Bozen

Tel. 0471 266110 - Fax 0471 266250 – e-mail: [asdi@quipo.it](mailto:asdi@quipo.it)**Ehe- und Familienreferat der Diözese Bozen-Brixen**

39100 Bozen, Domplatz 2

Tel. 0471 306272 e-mail: [www.ecclesiabz.com/ehefamilie](http://www.ecclesiabz.com/ehefamilie)

## KMB - MATERIALIEN



**Neu!!**

Auf der letzten Frühjahrstagung wurde auch eine neue Arbeitsmappe für Mitarbeiter vorgestellt.

Die vorliegende Arbeitshilfe, die alle wichtigsten Grundlagen, Informationen und Hilfen bündelt und eine Art „Handbuch“ bildet, dient dazu, die Verantwortlichen und Mitarbeiter vor Ort zu unterstützen und zu qualifizieren, damit sie ihre Aufgaben im Verband gekonnt und gerne wahrnehmen. Die Arbeitsmappe gibt eine Einführung in Ziele und Aufbau der KMB, Teamarbeit, Planung, Organisation und Durchführung in formaler und methodischer Hinsicht von Tätigkeiten auf Pfarr- und Dekanatssebene, in die Vorbereitung liturgischer Feiern u. a. Sie beinhaltet eine Menge an praktischen Vorlagen zur Leitung einer Männergruppe.  
**Preis: 4,00 €.**

☞ Besuchen Sie uns im Internet unter [www.kmb.it](http://www.kmb.it)!!



## KMB - MATERIALIEN



### **Halt' die Hände über mich** das Gebetsfaltbuch der KMB

Wir bitten alle Ortsgruppen, die Aktion „Mit Kindern beten“ alleine oder in Zusammenarbeit mit anderen Verbänden zu unterstützen.

Dieses Gebetsfaltbuch (Leporello) soll ein Anstoß sein, in den Familien mit Kindern das Gebet zu pflegen.

Herausgeber: Katholische Männerbewegung

Preis: 4,00 €



### **Kinder wachsen - Eltern auch** Tipps für die Familie

Jede Familie hat ihre eigenen lieben Gewohnheiten, wiederkehrende Gepflogenheiten, eingespielte Rituale. Kinder brauchen Struktur und Regelmäßigkeit: Gute Gewohnheiten geben ihnen Halt und Geborgenheit. Über Rituale können Kinder erfahren, dass sie von einem liebendem Gott gehalten und getragen werden; er ist in allen Situationen des Lebens da.

Toni Fiung richtet sich in diesem Buch an junge Familien und gibt praktische Tipps, wie Eltern ihren Kindern Sicherheit und den Glauben an einen liebenden Gott vermitteln können.

Autor: Toni Fiung

110 Seiten, ca. 50 Farbbilder

Preis: 11,50 €



### **Sonntagskinder** Zwei-Minuten-Gedanken für Kirchenjahr und Alltag

Kürze mit Würze. In zwei Minuten soll der eilige Leser einen „guten Gedanken“ für den Sonntag, das Kirchenjahr und für seinen „Werktag“ von der Lektüre mitnehmen.

52 „Sonntagsgedanken“ für die 52 Sonntage des Jahres hat der Autor für dieses Buch ausgewählt. Nachdenkliche Bilder begleiten ausgezeichnet den Textteil des Buches.

Autor: Martin Lercher

Fotos: Hans Moser

88 Seiten, 30 Farbfotos, Format 14,5 x 21 cm

Preis: 9,90 €



### **„Bleib Mensch am Steuer!“** unser Anliegen und auch unser Aufruf

Seit Jahren ermutigt die Kath. Männerbewegung zu verantwortungsvollem Verhalten im Straßenverkehr.

Deshalb bemüht sie sich, die Christophorus Aktion in den einzelnen Pfarregemeinden wieder neu zu beleben.

Der Schlüsselanhänger ist im Büro erhältlich.

Preis: 2,00 €

