

Albert Frey

# Für den König

Auf dem Weg zum ganzen Mann

**SCM R.Brockhaus**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Die Edition

## A U F A T M E N

erscheint in Zusammenarbeit zwischen  
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag, Witten  
und dem Bundes-Verlag, Witten.  
Herausgeber: Ulrich Eggers

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2011 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Bodenborn 43 · 58452 Witten  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Yellow Tree Kommunikationsdesign, [www.ytdesign.de](http://www.ytdesign.de)  
Titelbild: fotolia.com (chesterF)  
Satz: Burkhard Lieverkus, Wuppertal | [www.lieverkus.de](http://www.lieverkus.de)  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-26439-5  
Bestell-Nr. 226.439

# INHALT

Vorwort .....	5
1. Initiative – Aufbruch aus der Lähmung moderner Männer .....	7
2. Wann ist ein Mann ein Mann? – Die eigene Lebensgeschichte aufarbeiten .....	14
3. Der Kämpfer – Konfliktfähiger, mutiger und entschlossener werden .....	23
4. Der Liebende – Das Risiko Liebe wagen .....	31
5. Vater-Energie – Empfangen und weitergeben .....	39
6. Der König – Wahre Autorität und gute Macht .....	46
7. Der Weise – Von Narren, Wissenschaftlern und Propheten .....	54
8. Die Archetypen – Überblick und Zusammenwirken .....	62
9. Jesus und die Frauen – Wertschätzung, Beziehungsfähigkeit und Abgrenzung lernen .....	71
10. Outdoor – Was Männer nur draußen finden .....	84
11. Männer und das Herz – Von roten, reinen und ganzen Herzen .....	91
12. Freundschaft – Auf Augenhöhe .....	100
13. Moral und Inspiration – Vom schlechten Gewissen zur wahren Sehnsucht .....	109
14. Was ist Wahrheit? – Die Wahrheit in Person .....	115
15. Perfektionismus – Eine Falle für Männer, die alles richtig machen wollen .....	122
16. Naivität und Einfalt – Die zweite Einfachheit .....	130
17. Männer und Arbeit – Fluch und Segen .....	139
18. Demut und Authentizität – Was dient am meisten? .....	147
19. Älter werden – Reifen und Trauern .....	156
20. Für den König – Die große Berufung .....	166
Literaturverzeichnis .....	173

# VORWORT

»Du bist der Mann!« – das muss sich David vom Propheten Nathan sagen lassen. Der hatte ihm die Geschichte von der himmelschreienden Ungerechtigkeit eines mächtigen Mannes erzählt (2. Samuel 12,1-14). David gerät in Zorn über den Mann in dieser Geschichte – nur um schon kurz darauf sich selbst in ihm erkennen zu müssen. Auf dem Höhepunkt seiner Macht muss er sich seiner dunklen Seite stellen, seiner Sünde ins Auge sehen. Was wird er tun?

Andere Könige haben kurzerhand den Überbringer schlechter Nachrichten umgebracht, statt sich ihrer Verantwortung zu stellen. David aber lässt zu, dass er überführt wird, und tut Buße. Vielleicht ist das *die* entscheidende Schlüsselszene in seiner Entwicklung als Mann. Er wird damit zum archetypischen jüdischen Mann, zum großen Vorbild unzähliger Generationen – aus seinem Haus soll der Messias kommen. Als Jesus nach Jerusalem, in die Stadt Davids einzieht, rufen die Leute: »Hosanna dem Sohn Davids!« (Matthäus 21,9). Jesus ist vollständig und umfassend der »Mann nach Gottes Herzen«. Er ist der wahre König, der uns ruft, ihm nachzufolgen.

»Du bist der Mann!« – das höre ich nicht nur als Mahnung und Korrektur, sondern auch als Aufruf und Zutrauen: Ich soll Verantwortung übernehmen, nicht ablenken, nicht auf einen anderen warten. Und schließlich höre ich es auch als Ermutigung und Bestätigung: Ich bin gemeint, es kommt auf mich an, ich bin »Manns genug«.

»Du bist der Mann!« – unter diesem Titel habe ich eine Reihe von acht Artikeln in der Zeitschrift AUFATMEN veröffentlicht, die nun die Grundlage dieses Buches bilden (Kapitel 1-7 und 17). Ich habe sie um zwölf weitere Kapitel ergänzt, die weitere Männerthemen aufgreifen oder einfach meine Gedanken zu Themen, die mich bewegen, aus einer männlichen Perspektive zeigen.

Jedes dieser Kapitel steht für sich. Man kann eines herausgreifen, persönlich »verarbeiten« oder als Impuls für Männertreffen verwenden. Dementsprechend muss dieses Buch nicht in der vorgegebenen Reihenfolge gelesen werden. Aber es zeigt insgesamt einen Weg, zu einem guten Teil *meinen* Weg.

Meine Annäherung an geistliche Männerthemen war zunächst rein persönlich. Ich spürte seit meinen Dreißigern, dass ich auf meinem Weg als Mann Hilfe brauche, Ermutigung und Ermahnung, ein tieferes Verstehen der Prozesse, durch die mich Gott immer mehr zu dem Mann formen möchte, den er schon in mir sieht. Als Nächstes kam für mich die künstlerische Verarbeitung. In einigen meiner Lieder, die über reine Anbetung hinausgehen, habe ich diese Prozesse reflektiert. Durch Dichtung und Musik konnte ich meine eigenen Gefühle besser wahrnehmen. Schließlich habe ich mich zaghaft der Herausforderung gestellt, auch über Männerthemen zu sprechen. Nicht als Theologe, nicht als Psychologe, sondern als Mann. Nicht um zu belehren, sondern um als Künstler etwas für andere auszusprechen, für das sie selbst keine Worte finden. Und um – so hoffe ich – als Prophet etwas von Gottes Herzen mitzuteilen.

Dieses Buch will also inspirieren. Es hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich ergänze einfach meine Stimme zu den vielen, die sich schon geäußert haben. Zusammen kommen wir der Wahrheit näher. Dabei hoffe ich, dass Frauen davon ebenso profitieren, indem sie Parallelen und Gegenpole entdecken – oder Männer besser verstehen lernen.

Am Ende jedes Kapitels habe ich einen thematisch passenden Liedtext angefügt, sozusagen als Brücke zu meinem Hauptberuf, dem »Musikdienst«, den ich zusammen mit meiner Frau Andrea ausübe (zwei der vorliegenden Texte habe ich mit ihr zusammen geschrieben). Auf unseren CDs oder Konzerten kann man die Musik dazu hören ... Teils verdichten diese Texte das Thema lyrisch, teils bringen sie es als Gebet vor Gott.

Titel und Untertitel dieses Buches sind gefährlich. Der Aufruf »Für den König« kann wunderbar männliche Energie in uns freisetzen, aber auch geistliche Illusionen und männlichen Machbarkeitswahn fördern. »Auf dem Weg zum ganzen Mann« kann uns zu einer gesunden Entwicklung inspirieren oder zum Perfektionismus verführen. Es liegt also viel daran, dass wir genau hinhören, was der Heilige Geist in uns sagt, der uns in alle Wahrheit führt (Johannes 16,13). Ich vertraue darauf, dass er jedem Leser zeigt, was für ihn wichtig ist. Alles andere können wir getrost vergessen.

Im April 2011  
Albert Frey

# INITIATIVE

## Aufbruch aus der Lähmung moderner Männer



### Freiheit und Verantwortung

Wenn ich als Referent eingeladen bin, insbesondere bei jüngeren Menschen, betone ich immer wieder die Botschaft: »Sei ein Gestalter«. Viele junge Leute erleben sich als Opfer von Eltern, Lehrern, Umständen. Eine der großartigsten Botschaften des Christentums ist aber gerade die Lehre von der Freiheit und Verantwortung des Einzelnen. Diese Lehre unterscheidet sich nicht nur von dem lähmenden Schicksalsglauben anderer Religionen, sondern auch von einem diffusen Volksaberglauben bei uns, einer unheiligen Mischung aus Schicksalsergebenheit, Astrologie und Glaube an Vorsehung.

Als Christen können wir sagen: Wir sind nie *nur* Opfer (das sicher auch auf vielfältige Weise), sondern immer *auch* Gestalter. Selbst in den extremsten Lebenssituationen können wir zumindest noch darauf Einfluss nehmen, in welcher Haltung wir dem »Schicksal« entgegentreten wollen. Diese Botschaft stärkt (nicht nur jungen) Menschen den Rücken, ihre eigenen Ideen zu verwirklichen, an sich zu glauben, aus der Masse herauszutreten. Sie hilft, mehr auf das eigene Gewissen als auf die Mehrheit zu hören.

Nun wird Männern ja nachgesagt, dass sie das zur Genüge hätten: einen eigenen Kopf, Tatkraft, Macher-Mentalität. Aber stimmt dieses Männerbild wirklich (noch)? Sind die Bereiche, in denen Männer noch wirklich Gestalter sind, nicht längst Nischenbereiche ohne großen Einfluss auf Gesellschaft, Kirche, Familie? Softies halten sich lieber raus und ziehen sich zurück. Machos erschöpfen ihre Kraft in pseudomännlichem Gehabe, das nichts aufbaut – nicht einmal das eigene schwache Selbstwertgefühl.



## Die Lähmung moderner Männer

Die aktuelle Baumarktwerbung wird unfreiwillig zur Karikatur des gestaltenden Mannes: Er bastelt endlose Stunden an seinem »Projekt«, während Frau und Kinder das wirkliche Leben bestehen müssen.

Sicher: Wenn wir noch ab und zu einen Hammer in die Hand nehmen, ist das durchaus ein Übungsfeld für männliche Gestaltungskraft. Mir als schöngeistigem Schreibtisch- (und Tonstudio-)Täter tut es richtig gut, ab und zu handwerkliche Arbeiten zu verrichten – auch wenn es für die Haushaltskasse unterm Strich günstiger wäre, ich würde in der Zeit ein weiteres Lied schreiben und einen Handwerker engagieren, der wirklich etwas davon versteht. Aber ab und zu braucht ein Mann einfach etwas

zum »Schrauben«. Vielleicht haben Männer, die noch mit ihren

Hinter  
Bildschirmen und  
an Tastaturen  
sind wir ein Rad im  
Getriebe.

Händen arbeiten, wirklich einen Vorteil, weil sie ihre Gestaltungskraft unmittelbar erleben können. Zumindest haben sie andere Herausforderungen (natürlich: Handarbeit ist nicht automatisch sinnvoll). Die meisten von uns aber gestalten – wenn überhaupt – eine virtuelle Welt. Hinter Bild-

schirmen und an Tastaturen sind wir ein Rad im Getriebe und können in den seltensten Fällen die Früchte unserer Arbeit selbst ernten.

Viele Männer verlagern ihr Interesse auf Dinge, die sie selbst gar nicht beeinflussen können. Sie lassen sich darüber aus, was Politiker, Wirtschaftsbosse und Kirchenführer tun sollten, ohne selbst wählen zu gehen oder sich zu engagieren. Der amerikanische Autor *Richard Rohr*<sup>1</sup> berichtet die tragikomische Anekdote eines Mannes, der gefragt wurde, wer bei ihm zu Hause die Entscheidungen trifft. Seine Antwort: »Meine Frau trifft die kleinen Entscheidungen – in welcher Gegend wir wohnen, welche Schule am besten für die Kinder ist, wie wir unser Geld einteilen, wohin wir in Urlaub fahren und dergleichen. Ich aber entscheide über die großen Dinge, etwa ob wir den Russen trauen können, ob die Regierung ihren Job gut macht und was wir tun müssen, damit die Wirtschaft floriert.«

Viele »moderne« Männer überlassen Frauen die Entscheidungen, weil ihnen durch ihre lange Abwesenheit von zu Hause wichtige Informationen fehlen, weil sie ihre Ruhe wollen, weil sie ein diffuses schlechtes Gewissen haben und meinen, sie könnten durch das Zurückhalten eigener Vorstellungen etwas gutmachen.

## Passive Unterhaltung statt aktiver Freizeit

Eine weitere Falle ist die endlose Beschäftigung mit technischen Geräten. Männer sind fasziniert von Werkzeugen und Instrumenten – egal ob mechanisch oder elektronisch. Sie sind sozusagen der verlängerte Arm männlicher Tatkraft. Aber davon haben wir uns meilenweit entfernt. Die meisten Geräte, von denen Männer heute träumen, dienen passiver Unterhaltung. Wir entscheiden noch nicht einmal wirklich, wann wir welches Teil kaufen, sondern sind Hörige der Werbespezialisten von Elektronikmärkten, die die Männerseele anscheinend besser kennen als unsere Pastoren. Wenn wir dann den neuesten Riesenflachbildschirm haben, hängen wir uns davor und sind unansprechbar.

*John Eldredge*<sup>2</sup> malt uns die traurige Szene eines Mannes vor Augen, der im Wohnzimmer ein Fußballspiel ansieht, während sein Sohn allein im Garten lustlos mit dem Ball herumkickt. Statt aktiv Sport zu treiben, beobachten wir lieber die Profi-Sportler am Bildschirm. Überhaupt sind wir modernen Männer fasziniert von Profis. Die sollen das machen – ich lehne mich zurück. Paulus rüttelt uns auf und gebraucht das Bild des Kämpfers (1. Korinther 9,24-27; Epheser 6,10-17) und des Sportlers (Philipp 3,13-14) für ganz »normale« Gemeindeglieder. Ich glaube, dass gerade Männer heute diese Bibelstellen neu lesen müssen. Und ich kann mir nicht vorstellen, wie ein Mann diesen Kampfgeist entwickeln will, ohne tatsächlich Sport zu treiben!

## Pro-aktiv

Der evangelische Theologe *Friedrich Christoph Oetinger* (1702–1782) betete: »Der Herr gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.« Diese Weisheit scheint vielen zu fehlen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf Dinge, die wir nicht ändern können, und verlieren darüber unsere Gestaltungskraft.

Der auch in christlichen Kreisen gern gelesene Managementexperte *Stephen Covey* prägt in seinem Buch »Die sieben Wege zur Effektivität«<sup>3</sup> den Begriff »pro-aktiv«. Er meint damit genau dieses kreative Gestalten dessen, was in meiner Macht steht, statt über das zu jammern, was ich nicht ändern kann. In einigen schweren Lebenssituationen, als ich am



liebsten den Kopf in den Sand gesteckt hätte, kam mir dieses Wort wieder zu Bewusstsein, durchaus als Zuspruch von Gott: »Sei pro-aktiv, du kannst noch wählen, entscheiden, gestalten!«

Wir berauben durch unsere Passivität im wirklichen Leben nicht nur uns selbst, sondern auch die Frauen und Kinder, die männliche Initiative so sehr brauchen – ob sie es wissen oder nicht. *Richard Rohr* leitet aus der Biologie ab, dass die männliche Energie die Zeugungskraft ist, die Leben entstehen lässt: »Bei Männern geht es auf der archetypischen Ebene um das Tragen und Einpflanzen des Samens, bei Frauen darum, das Eingepflanzte zu empfangen, zu schützen und zu nähren.« Das Weibliche und das Männliche sind gleich wichtig – aber unterschiedlich. Ohne den Beitrag des Männlichen entsteht kein neues Leben. Diese These passt natürlich nicht zum Zeitgeist, der alle Unterschiede zwischen Mann und Frau aufheben will. Aber wenn sie wahr ist, dann haben wir die Erklärung, warum in Familien, Erziehung und Kirche solch ein Mangel an neuem Leben, Optimismus und Zielstrebigkeit herrscht. Die Männer, die das einbringen sollten, sind gebunden in Berufen, die zwar Geld einbringen, aber wenig echten Sinn haben, und in Hobbys, die ihre Seele abstumpfen lassen, statt sie zu regenerieren.

### **Aufbruch: Was können wir tun?**

Einen Grund für den Mangel an männlicher Initiative sehen *Robert Bly*, *Richard Rohr*, *John Eldredge* und viele andere in einem Mangel an »Initiation«: In der westlichen Welt werden junge Männer nicht mehr von anderen Männern ins Mannsein eingeführt. Viele sind der weiblichen Fürsorge, der Vaterlosigkeit und Bildern falscher Männlichkeit durch Medien und Gleichaltrige ausgeliefert – und bleiben dadurch bedürfnisorientierte Riesenbabys, verunsicherte Jungs in Männerkörpern.

Etwas muss in uns angefangen, »initiiert« werden, das uns aus dem Versorgtwerden und aus den pubertären Männerfantasien heraushilft. Erst dann können wir diese Anfängerkraft, diese Initiative für uns und andere entwickeln.

Die erste Initiative muss uns paradoxerweise nach innen führen. Wir müssen unser Herz wiederfinden, unsere Geschichte aufarbeiten, Gottes

Vater-Energie aufnehmen (dazu in den kommenden Kapiteln mehr). Vielleicht ist die Selbsterkenntnis meines Mangels an Männlichkeit (»Du bist der *schwache* Mann«) so erschütternd, dass ich erst einmal zusammenbreche. Dass Schutzmechanismen zusammenbrechen. Wenn das so ist, dann ist es gut. Dann fallen wir in die unermessliche Barmherzigkeit des Vaters. Was wir am meisten fürchten – unsere Hilflosigkeit und Unsicherheit –, bringt uns Gott näher und erstaunlicherweise oft auch einer Frau, weil sie dann unser verwundetes Herz statt eines perfekten Panzers sehen kann.

Dann müssen wir eine Bestandsaufnahme unserer Aktivitäten machen. Für die meisten Männer dürfte die Frage lauten: *Was muss ich lassen, was raubt mir Energie, Initiative?* – und nicht: *Was kann ich noch zusätzlich tun?* Letzteres scheint mir eine große Falle für Männer zu sein – auch in der Männerarbeit. Wenn wir nicht tief genug ansetzen (Herzensveränderung), verfallen wir dem männlichen Machbarkeitswahn – der Kehrseite gesunder männlicher Initiative. Wir schultern einen Packen guter Vorsätze, wie es einmal im Jahr an Silvester üblich ist, und fühlen uns noch gut dabei, weil wir Wunsch und Wirklichkeit verwechseln. Ende Januar ist dann meist schon alles vergessen ...

Wir brauchen Mut zur Ehrlichkeit, Mut, unsere Schwäche voreinander zu zeigen.

Wir Männer brauchen in aller Regel nicht Belastung, sondern Befreiung, und das kann nur geschehen, wenn wir etwas loslassen, aufgeben. Weniger ist mehr. Initiationsriten alter Völker nehmen dem Jungen immer etwas weg, führen ihn ins Karge, Wilde. Müssen wir vielleicht wie Johannes der Täufer und Jesus selbst tatsächlich in die Wüste gehen und auf Berge steigen, um wirklich klar zu sehen und unseren Ballast abwerfen zu können?

Als Drittes brauchen wir Bruderhilfe. Wir müssen uns in frauenfreien Zonen mit anderen Männern treffen. Nicht, weil die Frauen uns in unserer Entwicklung nichts zu sagen hätten – im Gegenteil! –, sondern weil wir aus unseren Rollen als starker Retter, Hahn im Korb, perfekter Gentleman herauskommen müssen. Wir brauchen Mut zur Ehrlichkeit, Mut, unsere Schwäche voreinander zu zeigen. Das ist unter Männern schon schwer genug. Es ist noch schwerer mit Prinzessinnen im Raum, die unseren Beschützerinstinkt wecken – oder Mutterfiguren, die Abwehrmechanismen auslösen.

Als Viertes und vielleicht Wichtigstes aber brauchen wir Vater-Energie – sowohl von Gott-Vater selbst als auch von älteren Männern, die uns auf der Reise voraus sind. Ich weiß nicht, ob wir unsere Initiation nachholen können, aber ich weiß, dass wir diese männliche Energie brauchen und dass es Wege gibt, sie zu bekommen, und – egal, in welchem Alter – verändert zu werden, hin zu dem Mann, den Gott in uns hineingelegt hat. Ich empfinde mich als Wanderer, als Pilger auf diesem Weg. Ich bin noch lange nicht am Ziel, aber ich bin aufgebrochen. Mir ist es zu eng im Käfig meiner eigenen Prägung. Männer bleiben oft dort, wo sie sich sicher fühlen, und meiden alles Unsichere, Widersprüchliche, Spannungsvolle. Deshalb sind alte Männer oft so steif, unbelehrbar, unberührbar und unerschickbar. So möchte ich nicht sein, bleiben oder werden.



## Wanderer

Ich bin ein Wanderer zwischen den Welten  
Ein Suchender, der ständig Neues entdeckt  
Ich bin ein Pilgernder, mit windigen Zelten  
Ein Reisender mit leichtem Gepäck

Ich bin ein Glaubender mit offenen Fragen  
Ein Wissender, der weiß, dass er nichts weiß  
Ich bin ein Zweifelnder, von Hoffnung getragen  
Ein Liebender auf dünnem Eis

Ich hab das Ziel noch nicht erreicht  
In diesem Lauf noch nicht gesiegt  
Doch eines weiß ich ganz genau  
Ich vergesse, was hinter mir liegt

*Ich strecke mich aus, ich laufe den Lauf  
Ich jage dem nach, was vor mir liegt  
Ich strecke mich aus, ich kämpfe den Kampf  
Ich folge dem nach, der vor mir geht  
Ich strecke mich aus nach dem Siegespreis*

Ich bin ein Sitzender zwischen den Stühlen  
Ein Stehender, der schaut, dass er nicht fällt  
Ich bin ein Gehender mit gemischten Gefühlen  
Ein Fallender, den deine Hand hält

Ich bin ein Träumender mit kindlichem Glauben  
Ein Wachender aus Liebe und Furcht  
Ich bin ein Sehender mit geschlossenen Augen  
Ein Lachender durch Tränen hindurch

Ich hab das Ziel noch nicht erreicht  
In diesem Lauf noch nicht gesiegt  
Doch eines weiß ich ganz genau  
Ich vergesse, was hinter mir liegt

*Ich strecke mich aus, ich laufe den Lauf  
Ich jage dem nach, was vor mir liegt  
Ich strecke mich aus, ich kämpfe den Kampf  
Ich folge dem nach, der vor mir geht  
Ich strecke mich aus nach dem Siegespreis*

Text und Musik: Albert Frey  
© 2001 FREYKLANG adm. by Gerth Medien, Asslar  
Auf der CD »Anker in der Zeit«

