

Das Glück der Männer

Was macht Mann glücklich? Haben Männer überhaupt Zeit, sich diese Frage zu stellen? AKZENTE-Autor Frank Krause rät Männern, sich auf ein großes Abenteuer einzulassen, und wünscht ihnen Mut für grundlegende Entscheidungen.

Was der Titel dieses Artikels bei mir – einem Mann – spontan auslöst? Zunächst einmal fallen mir alle möglichen Klischees ein, wie: Geld, Macht, Sex... und Männer, die notorisch Sport schauen oder Zeitung lesen – während die Familie in die Röhre guckt. Spontan fällt mir auch der Spruch ein: „Das Leben ist kein Ponyhof!“ Und ja, viele Männer haben das „Glück“ offenbar aufgegeben oder geopfert und sind zufrieden, wenn sie einigermaßen über die Runden kommen. Dem Glück hinterher zu sein – was immer das bedeuten mag – haben sie als jugendliche Flausen abgelegt, um nun geölt wie eine Maschine zu funktionieren.

Verwirrung

Auf der Gefühlsebene herrscht beim Begriff „Glück“ genauso viel Verwirrung wie weiter oben in meinem Kopf. Das Wort ist ja so allgemein und natürlich weiß jeder, was gemeint ist – bis Mann danach gefragt wird: „Alter, was macht dich eigentlich ehrlich glücklich?“ Klar, da wäre einiges zu nennen – vor allem, was Mann alles haben muss, um glücklich zu sein, wofür Mann dann wie verrückt arbeiten muss, um es sich kaufen zu können... Auf der anderen Seite weiß jeder, dass Glück nicht käuflich ist und die glücklichen Menschen auf Erden nicht die Wohlhabenden sind – trotz gegenteiliger Behauptung der uns endlos berieselnden Werbung. Erstaunlicherweise liegt Deutschland nach offiziellen Studien, was den Index im „Glücks-Ranking der Nationen“ (ja, so etwas gibt es wirklich) betrifft, weit abgeschlagen auf Platz 81. Unglaublich, dass Länder wie Indien und Panama und

selbst Bangladesch weit vor uns rangieren. Scheinen die das Glück ganz anders zu verstehen als wir?

Tja, das Glück ist ein seltsames Ding. Es heißt, es sei ein Schmetterling, der wegfiegt, wenn man ihn fangen will, und der zu einem kommt, wenn man still hält.

Glück – was ist das?

Heutzutage wird die Sache mit dem Glück natürlich wissenschaftlich aufgearbeitet. Wikipedia überschüttet uns unter dem Begriff „Glück“ gleich eimerweise mit Daten, Fakten, Philosophien und Forschungsergebnissen zum Thema. Von Glückshormonen bis zu Glückskekse, Glückslehrern bis zu Glücks-Weltkarten gibt es Erstaunliches zu entdecken. Wenn man all dies gelesen hat, dann ist man genauso verwirrt wie vorher. Wikis Fazit: „Als Erfüllung menschlichen Wünschens und Strebens ist Glück ein sehr vielschichtiger Begriff...“ Tja. Einen ganz wunderbaren Film zum Thema Glück hat Anke Engelke in der Reihe Menschen hautnah gemacht. Es macht einfach Spaß, sie auf der Reise durch die „Vielschichtigkeit“ zu begleiten. Ich gebe der Doku fünf Sterne!

Wir müssen uns der irritierenden Tatsache stellen, dass sich das Glück – obgleich ihm

alle hinterher sind – weder definieren noch „managen“ lässt, genauso wenig, dass es sich kaufen oder verkaufen lässt. Die Sache verkomplizierend kommt dazu: In der heutigen Zeit von Extremen muss Mann eigentlich rund um die Uhr totalglücklich sein – sonst stimmt was nicht mit einem und man muss zum Arzt. Der Druck ist hoch und viele spielen einfach nur die „coole“ Nummer vom „Mann, der alles im Griff hat“ und immer lächelt. Bis zum Burnout...

Wenn ich jetzt ein paar Hinweise zum Männerglück zusammentrage, dann ist das also höchst subjektiv und erhebt keinen Anspruch darauf, die endgültigen Antworten gefunden zu haben. Ich möchte nicht sprechen über die allgemein bekannten Ratschläge zu gesunder Ernährung, „work-live-balance“, Sport treiben, usw., die sicher wichtig und richtig sind. Mir geht es um den Schlüssel zu einem immer wachsenden Glück, welches wir nur erfahren können, wenn auch wir selbst wachsen.

Mann, nimm dir Zeit!

Dies ist mein erster und vornehmster Punkt: Das Glück zu finden braucht Zeit! Alle anderen Punkte ergeben sich aus diesem einen. Ich weiß, Zeit ist ausgerechnet das, was Mann nicht hat. Aber ohne Zeit ►

„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister. „Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er läßt sich auf deiner Schulter nieder.“

„Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“

„Hör auf, hinter ihm her zu sein.“

„Aber gibt es nichts, was ich tun kann?“

Du könntest versuchen, dich ruhig hinzusetzen, wenn du es wagst.“

A. de Mello

kommen wir nicht zur Besinnung, und merken nicht, wenn das Glück an unsere Tür klopft. Zahllos sind die Berichte von Männern, die in die Wildnis gingen, um fernab des geschäftigen Alltags das Hometrerrad einmal anzuhalten und sich selbst wiederzufinden. Die Bibel nennt das „Sabbat“: eine Zeit des Anhaltens, Aufhörens und Aufwachens (Bewusstwerdens). Und sie nennt es eine „heilige Zeit“. In solch heiligen Zeiten der Abgeschiedenheit stellt das Schicksal uns Fragen wie: „Wer bist Du?“ und „Was willst Du?“ Dann merken wir vielleicht, dass wir das nicht (mehr) wissen und uns selbst verloren haben. Dann spüren wir möglicherweise, wie unglücklich wir eigentlich sind – und wie müde. Diesen Zustand können wir Gott hinhalten – und er verwandelt unsere Tränen in Freude.

Sabbat braucht Mut! Anhalten, Aufhören, Aufwachen und sich Gott hinhalten – so was braucht definitiv Mut! Und das ist eine männliche Herausforderung! Denn diese Art von „kreativer Ruhe“ stellt sich nicht von alleine ein, sie braucht eine Entscheidung. Planen wir also eine Sabbatzeit und geben Gott in der Stille eine Chance, zu uns zu sprechen, dann wird er es tun, weil wir ihm auch den Raum dazu geben. Männer aller Zeiten sind „ausgezogen, das Glück zu suchen“. Sie haben sich der Einsamkeit gestellt und wurden mit einer Selbst-, Welt- und Gotteserkenntnis belohnt, die sie reifer und damit entschiedenen „glücksfähiger“ machte.

Mann, sag mir: Wer bist du?

Diese Schicksals- bzw. Identitätsfrage ist eng mit dem „Langzeit-Glück“ verbunden. Es gibt verschiedene Maße und Ebenen von Glück. Wollen wir den großen Wurf machen, dann müssen wir uns der großen Frage nach uns selbst stellen. Je mehr wir uns selbst kennen, mit uns übereinstimmen und uns mit uns selbst einig sind – und unser Leben entsprechend gestalten – desto glücklicher werden wir. Weil wir dann Frieden mit uns selbst haben, anstatt



„Warum ist hier jeder glücklich außer mir?“

„Weil sie gelernt haben, überall Güte und Schönheit zu sehen“, sagte der Meister.

„Warum sehe ich nicht überall Güte und Schönheit?“

„Weil du draußen nicht etwas sehen kannst, was du in deinem Inneren nicht siehst.“

A. de Mello

im Dauerkonflikt mit uns selbst zu stehen. Frieden und Glück machen stets gemeinsame Sache!

Es heißt, „wer den Hirsch jagen will, muss ein paar Hasen laufen lassen.“ Um die langfristige Glücksbilanz zu steigern, müssen wir schon einmal auf „Genuß sofort!“ verzichten und uns auf ein größeres Abenteuer einlassen.

Männer, die mit sich selbst uneins sind, Männer, die mit sich selbst keinen Frieden geschlossen haben, Männer, die sich selbst nicht respektieren, die haben keine glückliche Zukunft. Mann kann seine innere Zerrissenheit mit ein wenig Spaß hier und schneller Befriedigung dort überspielen – viele tun nichts anderes – aber das ist keine Lösung. Richtige Männer aber suchen echte Lösungen. Das ist mal ein göltiges Klischee!

Den „Hirsch zu jagen“ braucht mehr Disziplin und Anstrengung als die Hasen, ja, aber am Ende hat ein Mann wesentliche Erfahrungen gesammelt und eine ungleich größere „Beute“ heimgebracht als andersherum. Die Jäger werden ihn dafür respektieren... und Respekt ist ein megawichtiges Thema für Männer. Manche Männer wollen ihn gerne von anderen bekommen, ohne überhaupt sich selbst zu respektieren. Das geht nicht.

Erneut: Den Weg der Selbsterkenntnis zu gehen mit dem Ziel, Einheit und Frieden zu finden mit sich selbst – wir würden heute sagen: authentisch zu werden – braucht Mut.

„Glücklich sind die Friedenstifter...“

Matthäus 5,9



„Es gibt zwei großartige Tage im Leben eines Mannes: den Tag, an dem er geboren wurde und den Tag, an dem er entdeckt, wofür.“

W. Barclay

Fazit

Mein Fazit aus diesen wenigen Beobachtungen: Das Glück der Männer hängt ganz stark zusammen mit dem Mut der Männer: Mut dazu, den engen Rahmen des Routine-Alltags immer wieder zu durchbrechen. Mut, wesentliche Fragen zu stellen. Mut, in die Stille und in die Wildnis zu gehen, um sich der eigenen Wirklichkeit und den großen Fragen des Lebens zu stellen und Gott, der dieser Sabbatzeit große Verheißungen gegeben hat.

Das Glück gehört den Mutigen! ◆

Mann, sag mir: Was willst du?

Auch bei dieser Frage können wir schnelle Antworten geben, die oberflächlich und naiv sind. Was wir ganz tief in uns wirklich wollen, dafür müssen wir in der heiligen Sabbatzeit möglicherweise lange graben. Wir haben uns zutexten lassen mit Meinungen und Forderungen von anderen, die gar nicht unsere eigenen sind. Wir meinen, das zu wollen, was die anderen auch alle wollen, aber das ist nicht wahr. Wenn ein Mann sich aufmacht und sich dem Endlos-Gequassel von Fernseher und Internet entzieht, wenn er aufhört, seine Familie dazu zu missbrauchen, ihm doch bitte zu bestätigen, dass er wer ist, dann kommt er Schicht für Schicht tiefer an den Kern der Antwort heran, was er im tiefsten Herzen wirklich will. Das kann und wird von dem, was alle anderen dazu meinen, möglicherweise abweichen. Es braucht eben wirklich Mut, diese Schritte zu gehen.

Erkennt ein Mann sein Herz, seinen tiefsten Willen, ja, den Sinn seiner Existenz, dann geht die Sonne auf! Das ist ein „großes Glück“, die Entdeckung des sagenhaften Schatzes, der tief im Acker vergraben liegt.

DER AUTOR, FRANK KRAUSE,



wurde 1965 in München geboren und lebt heute im Rhein-Sieg-Kreis. Er ist verheiratet mit Brigitte und arbeitet seit über 25 Jahren in der Krankenpflege. Er verfügt über langjährige Erfahrungen im

pastoralen Dienst und engagiert sich in der Männerarbeit. Seit einigen Jahren widmet er sich vorrangig dem Gebet und dem Schreiben. Sein Anliegen ist es, christlichen Gemeinden Mut zur Veränderung zu machen. Bisher sind zehn Titel von ihm erschienen, zwei davon sind Männerbücher: „Männerdämmerung“ und ganz aktuell: „Die Akte Lot“. Weitere Informationen finden sich im Internet auf der Seite www.hisman.de.