

Für Männerhauskreise Fertig bauen

8



Bildnachweis: jesse-orrico/unsplash.com

THEMA




„Wie geht es dir gerade?“ Die Frage treibt manchem Mann Schweißperlen ins Gesicht, vor allem, wenn das Gegenüber mehr als ein gemurmertes „Gut“ erwartet. Ist deine innere Welt ein angenehmer Aufenthaltsort, an dem du dich wohlfühlst? Oder ist es ein Ort, den du lieber meidest? Nicht selten ist der Zugang von Vorurteilen oder Klischees versperrt. Einige von uns haben gar nicht gelernt, sich über ihre innere Welt klar zu werden. Es fehlt an Vorbildern, die offen über ihre Gefühle, Ängste, Verletzungen sprechen – oder auch den Druck, den sie spüren, wenn sie in einer leistungsorientierten Gesellschaft bestehen müssen. Die innere Welt liefert Informationen über das eigene Sein und auch über die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was in der eigenen inneren Welt los ist. Man kann dort aber auch auf allerhand Baustellen treffen: Dinge, die man dringend angehen sollte.

8

EISBRECHER

-   Wie lautet die aktuelle Version des Betriebssystems deines Smartphones? Wenn es ein neueres gäbe, wie lange würdest du warten, bis du ein Update initiieren würdest?

EINSTIEG

   Wenn wir einen Blick ins Innere wagen, sehen wir vielleicht Dinge, die wir angehen sollten. Nicht selten lenken wir uns dann ab und machen irgendwas, das uns leichtfällt. Es ist sicherlich keine schlechte Strategie, die eigenen Stärken auszubauen. Gleichzeitig sollten die Baustellen nicht ignoriert werden. Gute und konstruktive Entwicklungen geschehen nicht von allein. Es ist gut, wenn wir erkennen, was uns als Person weiterbringt, und uns innerlich aufmachen, um zu lernen, denn



das Leben besteht aus Entwicklung. Männer haben den Vorteil, dass sie oft handlungsorientiert sind. Ich lade dich zu einer kleinen Übung ein. Schau einmal zurück auf den Tag. Welche der Adjektive würdest du dir zuordnen?

Verwirrt, traurig, ängstlich, euphorisch, leer, gelangweilt, unter Druck, heiter, stark, gestresst, zufrieden, konzentriert, abgelenkt, deprimiert, gelassen, wütend, ...


BIBELSTELLE




Lest Sprüche 4,23: „Die wichtigste Ressource für dein Leben ist dein Herz – pass also gut drauf auf!“ (Eigene Übersetzung)

PERSÖNLICHE FRAGEN

-   Was hütest du sprichwörtlich wie deinen Augapfel? Wie würdest du reagieren, wenn jemand schlecht damit umgeht?

ÜBERSICHT GEWINNEN

 Es gibt viele Sprachbilder, die sich um das Herz drehen: Sich ein Herz fassen, auf das Herz hören, etwas kommt von Herzen, etwas tut im Herzen weh, von Herzen lieben, Herzschmerz, Herzenswunsch, das Herz Afrikas, das Herz ausschütten, herzlich, herzlich, gutherzig, herzallerliebste, ... Wofür steht das Herz hier? Welche Eigenschaften des Organs werden hier übertragen?

   Dass König Salomo hier vom Herzen als wichtigster Ressource spricht, mag nur anfangs verwundern. Lässt man diesen Gedanken einen Augenblick länger zu, dann erschließt sich die Logik. Denn viele Dinge, die wir Menschen tun, geschehen vor

dem Hintergrund, ein gutes Lebensgefühl haben zu wollen. Nicht selten treffen wir auch Entscheidungen aus dem Bauch heraus. Damit machen wir deutlich, dass unsere emotionale Welt einen besonderen Stellenwert hat. Wir wollen uns sicher fühlen. Wir wollen uns angenommen fühlen. Wir wollen uns dazugehörig fühlen. Wir haben gute und schlechte Gefühle. Diese prägen uns im Umgang mit unseren Mitmenschen oder auch in Bezug auf Entscheidungen, die es zu treffen gilt. Wie würdet ihr das, was Salomo hier mit „Herz“ bezeichnet, umschreiben? Welche anderen Worte findet ihr dafür?

TIEFER BOHREN

- ● ● Nun gilt es, diese Ressource auf besondere Art und Weise zu pflegen. Der Grund dafür ist, dass in den Herzen verschiedene Dinge Platz haben können. Und dieses Phänomen ist schon sehr erstaunlich. Denn man kann genauso von ganzem Herzen lieben, wie man hassen kann. Zwei Dinge, die sich widersprechen. Und doch haben sie ein und dasselbe Zuhause. Das menschliche Herz. Ein Synonym für die innere emotionale Welt. Ich kann großzügig sein und auch geizig. Ich kann jemandem den Erfolg gönnen oder auch neidisch sein. Es gibt viele Beispiele für dieses Phänomen, aber Salomo scheint überzeugt zu sein: Für das, was in unserem Herzen passiert, tragen wir selbst die Verantwortung.
- Das klingt vielleicht unspektakulär, aber was könnte es bedeuten, für die eigenen Gefühle, das Denken, das Innere, die Verantwortung zu übernehmen?
- Inwieweit bist du überzeugt davon, dass du dein Herz steuern kannst?
- ● Das Herz ist nur dann eine Ressource, wenn es von guten Dingen in der Hauptsache geprägt ist. Das Herz als Ressource

- kann nur dann mein Leben stabilisieren, wenn es gesund und konstruktiv ist.
- Wo setzt du dich Dingen aus, die dich auf positive Weise prägen?
- Was erfrischt dein Herz?
- Wem oder was möchtest du dich noch mehr aussetzen?
- Ein bitteres Herz blockiert mein Leben. Und hier bedarf es eines ehrlichen Blickes. Als Mensch bin ich nicht immer so edel, wie ich meine oder wie andere es mir unterstellen. Als Mensch kenne ich meine Schattenseiten. Und auch für diese muss ich Verantwortung übernehmen. Vielleicht sind es nicht nur Bitterkeit oder Schatten, sondern auch Wunden. Eventuell fällt es schwer, großzügig zu sein, weil man im eigenen Leben immer nur Nachteile hatte. Eine Wunde, die da klafft, könnte den Namen „Verlustangst“ tragen. Das Herz ist also eine sehr sensible und komplexe Quelle. Aus dieser Quelle sprudelt nicht einfach so nur klares, sauberes Wasser. Um in diesem Bild zu bleiben: die Quelle ist oft verschmutzt.
- Warum werden Menschen bitter?
- Gibt es Gegenmittel?

PARALLEL: LEST 1. KÖNIGE 3,5-14.

- Salomo wünscht sich ein Herz, das auf Gottes Weisungen hört. Was hättest du dir gewünscht? Warum?

ABSCHLUSS

Es lohnt sich, in eine offene und ehrliche Freundschaft zu investieren. Eine Freundschaft kann ein sicherer Rahmen sein, sich zu öffnen und sich den eigenen Schatten zu stellen. Nimm dir

zum Abschluss einen Augenblick Zeit, um zu überlegen, wer die Person deines Vertrauens sein könnte. Wie wär's, wenn du sie in den nächsten Tagen ansprechen würdest?



Moor Jovanovski ist Pastor, Autor und Coach. Sein neues Buch „Mann, echt jetzt!“ ist im Neukirchener Verlag erschienen.

HINTERGRÜNDE & ERKLÄRUNGEN

In meinem Buch „Mann, echt jetzt!“ nehme ich den Leser mit auf eine Reise, durch den Blick nach innen eine neue Stabilität für sich zu erlangen. Aber nicht nur für sich selbst, sondern auch für die wichtigsten Beziehungen. Beziehungen, die gelingen müssen, sind die Ehe und auch die zu den Kindern. Orientiert an der Weisheit Salomos führe ich in meinem Buch Wege auf, die in diesen drei wichtigen Beziehungsbereichen Einfluss haben werden.