

Männerforum

Nordkirche

Männer für Männer

Liebe Männer,
liebe Frauen,

in den fast dreißig Jahren, in denen ich als ehren- und hauptamtlicher Mitstreiter in der Männerarbeit unterwegs war – und noch bin – hat sich viel in der Männerwelt verändert. Die in den 80er und 90er Jahren vehement diskutierte Frage „Wann ist Mann ein Mann?“ (von Herbert Grönemeyer musikalisch so treffend aufbereitet) ist weitgehend beantwortet – oder auch nicht. Jedenfalls stellt sie sich so nicht mehr, denn das Männerleben ist vielfältig und bunt geworden. Die alten Leitbilder vom Patriarchen, dem alleinigen Familienernährer oder dem Macho haben nahezu ausgedient. Viele Themen, die in den Anfängen der „Männerbewegung“ noch tabu waren, sind heute Gegenstand öffentlicher Diskussionen. Dadurch sind die (Identitäts)Probleme, mit denen sich heute junge Männer herumschlagen, aber nicht unbedingt weniger geworden. Eines der letzten großen tabuisierten Probleme heißt „Männer und Depression“. Daher ist es sehr respektabel, wenn Thomas ganz offen von seiner Erkrankung und dem Umgang damit erzählt. Dass Johannes (der

männerbewegte Psychologe) sich angeboten hat, auf dieses Thema einen fachmännischen Blick zu werfen, war ein reiner, aber sehr glücklicher Zufall.

Es erfüllt mich mit einem gewissen Maß an Zufriedenheit, dass es möglich ist, dieses heikle Thema aufzunehmen, denn dieses „Männer für Männer“ ist das Letzte unter meiner Federführung. Über zwölf Jahre habe ich unsere kleine Zeitschrift nun als Chef vom Dienst betreut und mitgestaltet. Aber es waren die Beiträge der vielen Autorinnen und Autoren, die dieses Blatt zu einer lesenswerten Lektüre gemacht haben. Dafür möchte ich mich bei allen Frauen und Männern, die etwas geschrieben, über etwas berichtet oder ein paar Zeilen gedichtet haben, ganz herzlich bedanken. Die Zusammenarbeit mit den Schreibern hat mir viel Freude bereitet. Meine große Leidenschaft war und ist das Interview, wie sich unschwer an meinen Beiträgen in diesem Blatt erkennen lässt. Über diese Form lässt sich wunderbar in einen intensiven, manchmal auch sehr persönlichen Austausch kommen. Und in den meisten Gesprächen gab es immer die eine oder andere Überraschung.

Ein Interview, das ich im Auftrag der EKD-Männerarbeit geführt habe, ragt ganz besonders heraus. Daher möchte ich es jetzt auch hier veröffentlichen. Vor einiger Zeit war es mir möglich geworden, den Polarforscher Arved Fuchs zu seiner Haltung gegenüber der rauen Natur des Nordens und seinem Leben als Forscher und Abenteurer zu befragen. Einem so bekannten Mann in seinem Haus in Bad Bramstedt gegenüber zu sitzen, war schon eine sehr besondere Situation. Bleibt mir nur noch, mich von Ihnen und Euch, liebe Leserinnen und Leser, zu verabschieden, vorerst nur als CvD dieser Zeitschrift. Unmittelbar im Anschluss an das Pilgerforum „Gen Norden“ am 29. September in Kiel, für das mein langjähriger Weggefährte Horst Grümbel sozusagen als Einstimmung über seine Erfahrungen auf dem schleswig-holsteinischen Teil der Via Scandinavica berichtet, werde ich Euch und Ihnen dann offiziell „Tschüs“ sagen.

Herzliche Grüße

Volker Karl Lindenberg

Das überdrehte Uhrwerk

Ausgerechnet an dem Tag, nach drei Gottesdiensten zum Thema „Balance des Lebens“, hat es mich aus der Balance geworfen. Ich kam abends nach Hause und spürte: Nichts geht mehr. Eine mir bisher unbekannt Intensität an Erschöpfung war dabei, mich komplett lahm zu legen. Alles war zuviel geworden. Statt Ruhe bemächtigte sich meiner eine innere Unruhe unbekannter Art. Wie ein überdrehtes Uhrwerk fühlte es sich an.

Was war wie zu reparieren? Wie konnte es mir gelingen, neu zu innerer und äußerer Balance zu finden? Was war zu tun?

„Nichts!“, sagte meine Psychiaterin.

Ein Kollege bestärkte mich. Ich sollte das Nichtstun lernen, es einüben solange, bis ich mich wieder im Zustand einer Balance erlebte.

„Dazu möchte ich Sie krankschreiben,“ so die Ärztin. Für zwei Wochen. Und noch einmal zwei Wochen. Schließlich ist ein viertel Jahr daraus geworden. Obwohl ich es zuerst gar nicht zulassen wollte. Erschöpfungszustände am Sonntagabend waren mir nicht unbekannt. Drei Gottesdienste und so manch lebensbegleitendes Gespräch hinter Gittern, in der JVA, kosten Kraft. Spätestens am Abend des folgenden Tages war ich üblicherweise wieder im Lot. Doch diesmal war es anders, tiefergehend und länger andauernd. In den ersten drei Tagen meiner

nun folgenden Auszeit rebellierte alles in mir gegen diese verordnete Ruhestellung. So schlimm ist es doch nicht! Vielleicht dauert dieser Zustand nun nur zwei Tage länger als bisher. Immerhin war ich auch älter geworden. Derartige Überlegungen begleiteten mich in den ersten Tagen. Das überdrehte Uhrwerk wollte weiterlaufen wie gehabt. Aber die gewaltige innere Unruhe wollte sich nicht ändern. Nacht für Nacht keinen durchgehenden Schlaf zu finden, das war eine harte Strafe. Tagsüber kam ich mir vor wie ein Huhn ohne Kopf, so lief ich durch die Zeiten. Es gab nichts, was mir gut tat. Wo konnte ich zur Ruhe kommen und auftanken?

Es waren die geeigneten Medikamente, die mir den Weg in die Ruhe bahnten. Schlafmittel nahm ich nur einmal. Aber leichte Antidepressiva und ein Entspannungsmittel für die Nacht taten ihren segensreichen Dienst. Im Nachhinein ist schwer vermittelbar, wie groß meine Freude über die erste endlich wieder durchschlafene Nacht war.

Nun, ich übte das Nichtstun. Ganz stimmt das nicht. Begegnungen, von denen ich mir stärkende Unterstützung erhoffte, suchte ich und nahm sie war. So meine Männergruppe. Da hatte mein Versuch, mich ins Nichtstun zu retten, teilweise Erstaunen und Erschrecken verbreitet: Wie schnell kann es einen Menschen treffen, so dass nur eine begleitete Auszeit helfen kann! Die Literatur hab ich in diesen

Wochen neu entdeckt. Bestimmte Schriftsteller verstehen sich darauf, mich mit ihren Gestalten und Szenen so gefangen zu nehmen, dass ich alles andere darüber vergesse. Sie lassen mich eintauchen in eine spannende Welt, so wie es den meisten Werken Ken Follets gelingt. Bibelworte, wie aus großen Felsen herausgehauen und dann von allen Seiten bearbeitet, nicht zu vergessen. Mantrahaft gelingt es ihnen, mich in ihre Welt hineinzuziehen. Sie transportieren Frieden. Alles, was hilft, aus dem Kopf herauszukommen, tut gut. Das Joggen hab ich wiederentdeckt und versuche zu einer Regelmäßigkeit zu gelangen. Kochen und Bügeln sind zwei beinahe meditative Möglichkeiten, mich ganz auf das hier und jetzt zu zentrieren.

Drei Wochen meines Jahresurlaubs schlossen sich an. Mich dabei an eine unvertraute Umgebung zu gewöhnen, hat Kraft gekostet, aber auch Kraft geschenkt. Die Arbeit ist in noch weitere Ferne gerückt. Ihre Bedeutung für meinen Alltag? Gesellschaftliche Ursachen eines „Erschöpften Selbst“ wahrzunehmen, zu untersuchen und dagegen an zu gehen, kann sehr befreiend wirken. Ich bin nicht allein. Obwohl alle therapeutischen und psychiatrischen Behandlungen dies suggerieren. Das Hildesheimer „Bündnis gegen Depression“ ist ein guter Ort, derartige Erfahrungen, die viele Menschen machen müssen, weiterzugeben.

Thomas Walter Aehnelt

Das haut den stärksten Mann um

Christian, 44 Jahre, fühlte sich gereizt. Erst war er in sich gekehrt und trübsinnig, dann wieder pöbelte er ständig mit Frau und Kinder. Im Auto wurde er zum Landstraßen-Rambo, zeigte anderen Autofahrern beim kleinsten Vergehen den Mittelfinger und im Büro waren Wutanfälle an der Tagesordnung. „Ich war ständig latent aggressiv, hatte Magenprobleme. Dabei hatte der Arzt gesagt, es sei organisch alles OK“, erzählt der 45jährige Ingenieur für Telekommunikation. Was wirklich mit ihm los war, erfuhr Christian erst, als er den ersten Suizidversuch hinter sich hatte. Seit dem ist er wegen seiner Depressionen in Behandlung.

Depressionen – für Männer ein schambesetztes Thema

Für Männer ist das Thema Depression immer noch schambesetzt. „Okay, Männer. Gut. Lasst es uns nicht Depression nennen, sondern ein freudloses Leben. Aber lasst uns aufhören, so zu tun, als sei alles in Ordnung“, titelte einst die Zeitschrift Newsweek. Gemeint war, dass Männer sich als unabhängig, selbstbewusst, leistungsorientiert, aktiv und rational definieren. Und da kommt Depressivität eben nicht vor. So werden typische depressive Symptome oftmals jahrelang ne-



giert. Leichter anzunehmen scheint dagegen die Mode-Diagnose Burn Out, da Mann rollenkonform zumindest behaupten kann, er habe sich bis zur Erschöpfung ausgepowert. Dabei muss Mann sich einer Depression wirklich nicht schämen. Die Krankheit kommt in allen Schichten vor und macht selbst vor berühmten Persönlichkeiten nicht halt: mit Goethe, Hemingway, Wilhelm Busch, Charles Darwin, Immanuel Kant, Winston Churchill, Jean-Paul Sartre befindet Mann sich in einer guten, wenn auch traurigen Gesellschaft. Die männliche Depression ist auf dem Vormarsch, meldet die WHO. 2020 werden seelische Erkrankungen den zweiten Platz in der Liste der am häufigsten vorkommenden Erkrankungen weltweit erreichen – gemessen an der Anzahl der beeinträchtigten Lebensjahre. Viele

sprechen daher schon von einer Volkskrankheit. Dass das starke Geschlecht an Depressionen leidet, wird daher auch immer mehr zu einem Feld der Forschung.

Frauen werden eher depressiv, Männer neigen eher zum Suizid
Doch ab wann ist man eigentlich depressiv? Zu den typischen Symptomen zählen eine tief greifende Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Viele Depressive leiden auch unter Grübeleien, Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle und ausgeprägten Selbstwertproblemen. Hinzu kommen körperliche Symptome, wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Gewichtsab- oder Zunahme, Libidoverlust oder Schmerzen wie zum Beispiel Druckgefühl auf der Brust. Wenn diese Symptome länger als zwei Wochen anhalten, kann man von einer Depression sprechen.

Nach zahlreichen Studien haben Frauen ein zwei- bis dreimal so hohes Risiko, einmal im Leben gemütskrank zu werden. Diese Befunde werden allerdings in dem im vorletzten Jahr erschienenen Männergesundheitsbericht kritisch hinterfragt. So sind Depressionsraten in jüdisch-orthodoxen Gemeinden gleich hoch, weil hier typisch männliche Stressbewältigungsstrategien, wie Alkoholkonsum, tabuisiert sind. Vergleichbares gilt für streng egalitär organisierte Gesellschaften wie die der Amish People in den USA. Zusätzlich gibt es Hinweise für eine systematische Unterdiagnostizierung von Depressionen, insbesondere bei jungen Männern und ein Geschlechterparadox bei Depressivität und Suizid. Während die Depressionsrate der Männer nur halb so hoch ist wie bei den Frauen, ist die Rate für einen vollendeten Suizid drei- bis zehnmal so hoch. In 80 % der Fälle ging dem Suizid eine depressive Entwicklung voraus, so dass von einer erheblichen Dunkelziffer depressiver Erkrankungen bei Männern auszugehen ist. In den Psychotherapien meiner Männergesundheitspraxis spielt bei immerhin jedem zweiten Mann eine depressive Störung eine Rolle.

Diskutiert werden in diesem Zusammenhang andere Symptomkriterien für die Depression von Männern. Dazu zählen laut einer amerikanischen Studie:

- Vermehrter sozialer Rückzug, der oft verneint wird
- Burnout: berufliches Überengagement, das mit Klagen über Stress maskiert wird
- Abstreiten von Kummer und Traurigkeit
- Zunehmend rigide Forderung nach Autonomie (in Ruhe gelassen werden)
- Hilfe von anderen nicht annehmen
- Zunehmende Intensität und Häufigkeit von Ärgerattacken
- Impulsivität, Aggressivität
- Vermehrter exzessiver Alkohol- und/oder Nikotinkonsum
- Ausgeprägte Selbstkritik, bezogen auf vermeintliches Versagen
- Versagensangst
- Andere für eigene Probleme verantwortlich machen

- Verdeckte oder offene Feindseligkeit

Depressive Verstimmungen – die Gründe

Doch was sind nun die Ursachen depressiver Verstimmungen? Zwillings- und Adoptionsstudien zeigen, dass bei der Entstehung von Depressionen genetische Faktoren im Sinne einer Veranlagung beteiligt sind. Ist zum Beispiel ein Elternteil depressiv erkrankt, so beträgt das Risiko der Kinder, selber depressiv zu werden, immerhin 10 bis 15 %. Sind beide Elternteile erkrankt, erhöht sich das Risiko sogar auf 30 bis 40 %. Neben der Genetik spielen aber vor allem soziale und psychologische Faktoren eine Rolle. Nach der Verstärkerverlust-Theorie neigen depressiv Erkrankte dazu, ihre „verstärkenden Aktivitäten“ zurückzufahren. Gemeint sind damit Aktivitäten, die Freude, Lust oder Spaß bereiten und insofern Kraftquellen darstellen. Im allgemein sprachlichen Sinne könnte man auch sagen, dass solche Patienten ihre Selbstfürsorge-Aktivitäten reduziert haben.

Eine andere Ursache für die Gemütsstörung liegt im Gehirn von depressiven Patienten. Dort lassen sich weniger Neurotransmitter nachweisen, Stoffe zur Übertragung von Nervenreizen. Gegen das Ungleichgewicht im Hirnstoffwechsel wirken Antidepressiva. Sie führen dazu, dass vermehrt Neurotransmitter ausgeschüttet werden. Bei vielen Patienten verschwinden die Symptome dann zeitweilig. Psychologen weisen zudem auf persönliche Faktoren hin. Eine ängstlich-fürsorgliche Erziehung, mangelhafte Möglichkeiten zur Stressbewältigung und ein schwach entwickeltes Selbstwertgefühl machen anfällig. Auch unzureichend verarbeitete Traumata, beispielsweise Miss-handlung oder eine durchlebte Katastrophe, begünstigen den Ausbruch einer Depression durch spätere Krisen.

Depressionen sind auch dem Zeitgeist geschuldet

Andere Theorien der Depressionen betonen unangemessene Denkstile, die maßgeblich bei der Entwicklung der Störung beteiligt sind. Dazu zählen insbesondere eine entwertende Haltung zur eigenen Person

und eine pessimistische Sichtweise der Welt und der Zukunft. Einig ist man sich in der Fachwelt, dass auch die Herausforderungen der Moderne zu einer Zunahme von depressiven Erkrankungen geführt hat. Gemeint sind damit der Verlust traditioneller Bindungen, enorme Arbeitsverdichtung, Globalisierung und der damit einhergehende Mobilitätsdruck.

Therapie – wie Hilfe hilft?

Depressionen lassen sich generell gut behandeln. Bewährt hat sich eine Kombination aus Pharmakotherapie und Psychotherapie. Während bei leichten Verläufen auch mit Johanniskraut gearbeitet werden kann, empfehle ich ab einer mittelschweren Depression sich vom Hausarzt oder Psychiater ein klassisches Antidepressivum verschreiben zu lassen. In der Psychotherapie geht es zunächst einmal darum, den Patienten zu einer ausgeglichenen Lebensführung anzuhalten. In einem Lied von Konstantin Wecker heißt es: „Wer nicht genießt, ist ungenießbar!“ Depressive Männer sind oft ausgewiesene Pflichtmenschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst und der Neigung zu Perfektionismus. Mehr für sich zu tun, sich etwas zu gönnen und achtsamer und fürsorglich mit sich selbst umzugehen, ist das Lernziel im ersten Drittel der Therapie. Manchmal müssen Männer auch lernen, Müßiggänger zu werden oder einfach einmal nichts zu tun – wie auch der Pastor im nebenstehenden Bericht.

Im zweiten Drittel geht es um die Bearbeitung der beschriebenen, verzerrten Denkweisen. Einen besonderen Fokus lege ich auf die Entwicklung eines wohlwollenden und robusten Selbstbewusstseins. Im letzten Drittel geht es um die Stabilisierung der neu erlernten Kompetenzen. Zusätzlich werden Fertigkeiten vermittelt, die allgemein zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Dabei spielen Ernährungsfragen ebenso eine Rolle wie regelmäßiger Ausdauersport. *Müssen Männer anders behandelt werden?*

„Es ist nicht so einfach, in der Gruppe frei zu sprechen oder sogar zu heulen. Da antworte ich in der Gruppe lieber auf Fragen, die uns

alle angehen und nicht nur speziell mich allein, die eher zielgerichtet sind“, erzählt Christian über seine Erfahrung nach einigen Wochen in der Therapie. In der Forschung wie auch in der Psychotherapie-Ausbildung spielen Gender-Fragen eine untergeordnete Rolle. Studien zufolge muss bei Männern ein stärkeres Autonomie-Bedürfnis berücksichtigt werden. Männer wollen gefragt werden, was wann und wie gemacht wird. Und sie wollen genauer wissen, wohin das Ganze führt. Kurzum: Sie wollen beteiligt sein.

Man ist heute der Auffassung, dass die Psychotherapie von Männern andere Verfahren braucht. Es eignen sich dabei insbesondere Methoden, die nicht nur rein „gesprächig“, sondern ziel-, handlungs-, und bewältigungsorientiert sind. Ich arbeite vorzugsweise mit Interventionen aus der Verhaltenstherapie und Psychodrama (Rollenspiele, Entspannungsübungen). Bewährt haben sich in meiner Praxis ebenso Methoden aus dem systemischen Coaching.

Johannes Vennen

www.maennergeseundheit-sh.de



Der Einklang mit der Natur ist zerbrochen

MfM: *Herr Fuchs, Sie sind Polarforscher aus Leidenschaft. Diese Leidenschaft ist langsam gewachsen, und zwar schon seit Ihrer Kindheit. Bücher, die Sie in der Bibliothek Ihres Vaters gefunden haben, waren Ihre Wegbereiter. Welche Autoren haben Sie besonders beeindruckt?*

Arved Fuchs: Der Indianerroman „Lederstrumpf“ hatte mich damals sehr angesprochen, weil er sehr realistisch war. Das hat mich begeistert. Was ich darüber hinaus schon früh gelesen habe - einfach weil es bei uns in den Bücherregalen stand -, das waren Reiseberichte von James Cook beispielsweise und natürlich die Klassiker „Wettlauf zum Südpol“ von Scott Amundsen und „In Nacht und Eis“ von Fridtjof Nansen. Drei Bände, die eigentlich für Erwachsene geschrieben waren. Aber auch mich haben sie damals begeistert. Als ich älter wurde, fas-

zinierten mich vor allem die Reiseberichte. Denn die waren nicht fiktiv, was da geschildert wurde, hatten die Autoren wirklich gemacht und erlebt. Die sind hinausgegangen in die Natur, haben die Welt erkundet und dabei ihren persönlichen Horizont erweitert. Die Begegnung mit der Welt - das war es, was mich begeisterte und auch heute immer noch begeistert. **MfM:** *Sie beschreiben die Begegnung mit der Welt und die Wahrnehmung der Natur in Ihren Büchern und Vorträgen als ein sinnliches Erlebnis, als eine Erfahrung mit allen Sinnen. Eine solche Aussage klingt überraschend.*

Fuchs: Ich glaube, einige Leute haben eine etwas irriige Vorstellung von einem Menschen, der - wie ich - ein Abenteurer ist. Viele meinen, das muss so ein Haudrauf sein und ein bisschen Typ Berseker. Das bin ich nicht. Für mich ist das Abenteuer eine kreative Angelegenheit, die Bereitschaft, gedanklich aufzubrechen und alles möglich zu machen. Dann

muss man die Gedanken herunterbrechen und schauen, was man davon in der Praxis konkret umsetzen kann. Das hat sehr viel mit Handwerk und mit Professionalität zu tun. Alles aber beginnt mit dem Träumen. Träume sind der Beginn der Realität. Das ist das eigentliche Abenteuer, das ist dieses kreative Element und dann kommt die pragmatisch orientierte Umsetzung des Geträumten. Das muss man lernen. **MfM:** *Ist die sinnliche Erfahrung der Natur die wesentliche Voraussetzung für Ihre Forschungstätigkeit? Gehört sie gar zu Ihrem Handwerkszeug?*

Fuchs: Naturerfahrung ist immer eine sinnliche Erfahrung. Dabei kommt es darauf an, wie ich die Natur wahrnehme. Ist die Natur für mich der Feind, den ich irgendwie beherrschen und aus dem Weg räumen muss, weil mich etwa das Unkraut oder die Insekten stören? Oder empfinde ich es als schön, wenn ich an einem strahlenden Sommertag durch den Stadtpark gehe und die Pflanzen, die Blumen, die Insekten sehe? Es hängt immer davon ab, wie man die Natur empfindet. Das große Problem heute ist, dass wir zivilisierte, technisierte Hightech-Menschen uns viel zu sehr von der Natur entfernt, ja entfremdet haben. Wir verstehen die Natur nicht mehr. Daraus resultieren dann die unterschiedlichsten ökologischen Probleme. Für die meisten Menschen hat die Natur zu funktionieren. Sie hat dann die Funktion eines Gartens, eines Stadtparks, eines Naherholungszieles. Ansonsten aber hat sie sich gefälligst zurückzunehmen und uns lediglich mit ihren Rohstoffen zur Verfügung zu stehen. Wir haben mit dem Einklang zwischen Natur und Mensch gebrochen. Letztlich aber kann man Mensch und Natur nicht auseinanderdividieren.

MfM: *Die Wiederherstellung dieser Beziehung zwischen Mensch und Natur gestaltet sich oftmals sehr schwierig, weil die Kruste der Zivilisation, die wir mit uns herumtragen, doch sehr stark ist. Mich hat in ihrem Buch „Die Spur der weißen Wölfe“ vor allem die Schilderung Ihrer Begegnung mit einem einzelnen Polarwolf beeindruckt.*

Sie beschreiben diese Begegnung als eine stille Art der Zwiesprache. Wie muss man das verstehen?

Fuchs: Zwiesprache meint nicht unbedingt nur die verbale Kommunikation. Zwiesprache kann auch ein sich gegenseitig Abtasten sein, ein sich Erkennen. Es ist die Bereitschaft, sich auf den anderen einzulassen und sich gegenseitig zu respektieren. Ich kann auch Zwiesprache mit der Natur im übertragenen Sinne halten, ohne dass die Natur jetzt zu mir spricht. Aber ich lasse sie zu, ich lasse die Begegnung mit ihr zu. Als dieser weiße Wolf plötzlich vor mir stand - ein Tier, das ja extrem scheu ist und das ich in meiner ganzen Laufbahn ansonsten immer nur aus weiter Ferne gesehen habe -, da war mir klar: Allein diese Situation, diese Momentaufnahme mit dem weißen Wolf, war die ganze Mühsal der Expedition und die ganze Zeit der Vorbereitung wert. Mir war dieser Moment enorm wichtig, er hat mich innerlich sehr tief berührt.

MfM: *Sie beschreiben die Szene mit den Worten, da sei Ihnen etwas geradezu Mystisches widerfahren.*

Fuchs: Ja, es wirkte mystisch, weil wir in einer völligen Einsamkeit unterwegs waren und das Verhalten der Wölfe ja normalerweise ein anderes ist. Polarwölfe leben und jagen im Rudel und können auch nur so überleben. Warum dieser Wolf alleine war, entzieht sich meiner Kenntnis. Fakt aber war, dass er plötzlich wie aus heiterem Himmel vor uns stand und ganz offensichtlich mit unseren Schlittenhunden anbändeln wollte. Wir interessierten ihn überhaupt nicht und er hatte auch keinerlei Scheu vor uns. Ihn interessierten die Hunde. Und das wirkte in dieser besonderen Eis- und Schneewüste schon wie etwas, dass man sich rational einfach nicht erklären kann. Es war ein sehr intensives Erlebnis.

MfM: *Sie haben sich den eisigen Regionen am Nord- und Südpol verschreiben, einer unwirklichen Landschaft aus Eis, Fels und Wasser und einer sehr karger Vegetation. Dort leben auch nur wenige Tierarten. Was zieht Sie in diese Landschaft?*

Fuchs: Mich haben die nordischen Länder immer fasziniert. Je weiter

man in die Kälte verstößt, desto schwieriger wird es mit der Reise, desto höher werden die Anforderungen. Und dann waren da die Reiseberichte früherer Forscher über die Härten der Expedition, über die furchtbaren Tragödien, die sich dort abgespielt haben. Ich war neugierig: Warum hat es diese Tragödien gegeben? Wie sieht es da oben aus? Da leben Menschen ganz normal seit tausenden von Jahren, sie werden dort geboren, sie ziehen ihre Kinder groß, sie überleben dort, sie sterben dort. Mich hat diese Vorstellung brennen lassen, sie hat mich neugierig gemacht hat. Ich wollte die Natur nicht bezwingen oder erobern, sondern mich mit ihr messen, mich mit ihr arrangieren, in ihr bestehen. Die Natur ist nicht nur gut, sie ist nicht die liebe gute „Mutter Natur“. Sie ist aber auch nicht der böse Feind. Die Natur gibt allerdings die Spielregeln für das Leben in und mit ihr vor. Und – das wurde mir sehr schnell klar: Wenn man diese Spielregeln nicht beherrscht, dann geht man unter. Der Natur bist du herzlich egal. Also liegt es ausschließlich an dir, wie du vorbereitet bist, wie du dich auf sie eingestimmt hast, wie du trainiert bist, ob du in ihr bestehen kannst. Das ist ein intellektueller Zugang: Man muss die Natur verstehen und seine eigene Position und Rolle in diesem Ganzen definieren.

MfM: *Ist die karge Landschaft, in der Sie bevorzugt unterwegs sind, so etwas wie ein Gegenpol zu der Landschaft, in der Sie groß geworden sind, zu dem Wald hier in Bad Barmstedt, im Norden Deutschlands?*

Fuchs: Die Gegend hier war mir vertraut. Ich wollte etwas Neues kennen lernen, neue Lebensformen und andere Regionen. Ich war früher auch in der Wüste, auch das war spannend, ich war im Regenwald. Aber als ich dann das erste Mal in Grönland war, da hat es mich gefangen. Ich kann gar nicht erklären, warum. Aber ich fand diese vermeintlich harsche Landschaft ausgesprochen faszinierend. Also bin ich immer wieder dorthin gefahren. Ich finde die Landschaft unglaublich ästhetisch, ausgesprochen schön; ich mag die Jahreszeiten,

den Wechsel der Jahreszeiten, der dort oben ganz extrem zu spüren ist; die Polarnacht oder die 24 Stunden lang Sonnenschein während des Sommers. Sibirien ist völlig anders als Grönland und Grönland ist völlig anders als Alaska und Kanada. Die ganze Region da oben ist total unterschiedlich. Das ist keine einheitliche, langweilige weiße Masse, wie viele Menschen meinen. Es ist eine sehr bizarre, schöne Landschaft. Das ist es, was mich letztendlich dort festgehalten hat.

MfM: *Franz von Assisi nennt den Wind unseren Bruder, das Wasser unsere Schwester und die Erde unsere Mutter. Welche Bezeichnung fällt Ihnen ein, wenn Sie an Ihr „Sehnsuchtsland“ – die Landschaft auf Ellesmere Island – denken? Sie haben sie selbst einmal so genannt.*

Fuchs: Sehnsuchtsland sagt eigentlich schon alles. Sie ist für mich ein geistiger Ankerpunkt, um in der Sprache der Seeleute zu bleiben, wo ich mich immer gerne wieder hinbewege, hinverhole, um dort Zeit zu verbringen. Es hat viel mit meiner Sehnsucht zu tun, genau dort eine intensive Zeit zu verbringen. Wenn ich mich abnabeln kann von all dem überflüssigen Gedöns, was den Alltag oft prägt, und ich die Gradlinigkeit der Natur erleben kann, dann entsteht in mir ein sehr klares Bild und Verständnis der Natur. Das ist es, was ich suche. Nicht so das Romantisierende, obwohl ich irgendwo auch ein Romantiker bin. Aber, wenn man so viel reist wie ich, ohne Netz und doppelten Boden, dann kann man nicht mit einem romantisch verklärten Blick dort hingehen, sonst ginge man unter. Wenn ich da oben bin, dann bin ich zwar derjenige, der die Natur aufsaugt, der sie intensiv erlebt und speichert, der dann aber auch funktioniert, weil ich weiß: Wenn ich nicht funktioniere, dann war's das mit mir.

MfM: *Braucht es, um eine innige Beziehung zur Natur entwickeln zu können, solche grandiosen Landschaften? Egal, ob Wüste, Hochgebirge oder Eismeer?*

Fuchs: Nein, es wäre schlimm, wenn nun jeder mit einem mal nach Grönland oder zum Nordpol fahren wollte. Das will ich gar nicht. Das ist ein bisschen das Dilemma, wenn

man über solche Reisen berichtet und dabei vielleicht bei dem einen oder anderen entsprechende Sehnsüchte schürt. Ich glaube, dieses tiefe Naturempfinden kann man auch in der Lüneburger Heide, an der Nordseeküste oder sonst wo erleben. Das Entscheidende ist nicht so sehr die geographische Breite oder der Längengrad, auf dem man sich bewegt, es ist eher die Bereitschaft, die Natur zuzulassen, so wie sie ist, und sie auf sich wirken zu lassen. Einfach mal ohne i-Pod am Strand entlang zu laufen und sich nicht von tausend anderen Sachen ablenken zu lassen. Mal allein sein, in der Natur, hinzugucken, zu spüren. Es riecht überall anders in der Natur. In der Arktis hört man das Knistern des Schnees, des Eises, es ist der Wind, der die einzigen Geräusche macht. Ich bin jemand, der diesen Weg immer weiter geht und sich deshalb auch immer neue Ziele sucht. Aber der Börsenmakler, der sich mal mit der Natur auseinandersetzen möchte, muss nicht nach Grönland fahren, der muss einfach nur die Natur in seiner Nähe suchen und sich ihr aussetzen, sie auf sich wirken lassen. Das ist, glaube ich, etwas, was viele Menschen vergessen, ja verlernt haben. Gerade auch Männer.

Das Gespräch führt
Volker Karl Lindenberg

Zur Person: Arved Fuchs, geboren 1953, ist Polarforscher und Buchautor. Er hat das internationale Jugendcamp „Ice-Climate-Education (ICE) im isländischen Húsavík initiiert und begleitet es regelmäßig.

Impressum

Zeitschrift:

Männer für Männer

Erscheinungsweise:

unregelmässig

Herausgeber:

Männerforum Nordkirche

Gartenstr. 20, 24103 Kiel

Fon 0431/55 77 9-180

Email arbeitsstelle@mannerforum-nek.de

Redaktion:

Volker Karl Lindenberg

Redaktions- und Bestelladresse:

siehe oben

Auf dem Jacobsweg durch Ostholstein

Burg – Neukirchen

„Schwer ist zu Gott der Abstieg.
Aber schau:
du mühst dich ab mit deinen leeren Krügen,
und plötzlich ist doch: Kind sein,
Mädchen, Frau –
ausreichend, um ihm endlos zu genügen.“

Er ist das Wasser: bilde du nur rein die Schale aus zwei hingewillten Händen,
und kniest du überdies –: ER wird verschwendet
und deiner größten Fassung über sein.“

Diese Verse von Reiner Maria Rilke lese ich in der kleinen Seitenkapelle von St. Nikolai in Burg. Sie stehen im „Loccumer Brevier“, das mir auf dem Jacobsweg durch Ostholstein als Andachtsbuch dient. Ich lese den Text gleich ein zweites Mal. Das ist im Geiste Jesu geschrieben! Das ist eine Grundüberzeugung christlicher Spiritualität: Gott muss ich mich nicht auf mühsamen Wegen annähern, er ist da – liebend, bergend, stärkend. Ich zünde eine Kerze an, dann breche ich auf.

Auf dem Deich am „Burger Binnensee“ sehe ich erstmals die Fehmarnsundbrücke. In Wulfen stelle ich dann fest, dass ich für die 4 km von Burg bis hierher 1 ¼ Stunden gebraucht habe. Heute läuft es nicht richtig rund. Die Beine sind schwer und zunehmend verschattet sich meine Seele. Dann die Fehmarnsundbrücke. Zum ersten Mal überquere ich

sie zu Fuß. Als ich die Mitte der Brücke erreicht habe, rund 25 m über dem Wasser, bleibe ich stehen und lasse meinen Blick schweifen: über Fehmarn scheint die Sonne, über Großenbrode geht ein Regenschauer nieder. In Großenbrode, die Sonne scheint wieder, halte ich meine Mittagsrast auf einer Bank an der 1232 erbauten St. Katharinenkirche. Dann geht die Asphalttreterei weiter. Bis zur Brücke war der Weg ganz nach meinem Geschmack, seitdem Asphalt. Außerdem ist der Sound der Fernstraße laut zu hören. Und dann erlebe ich den Horror Vacui der Pilger: leere Stumpfsinnigkeit, stumpfsinnige Leere. Zum Glück wird der Weg ab Lütjenbrode wieder schöner. Auf einem Fuß- und Radweg erreiche ich Gut Seekamp, und genieße den Blick auf den Großenbroder Binnenhafen. Der Anblick der „Löhrstorfer Brücke“ über die „Godderstorfer Au“ lässt meine Stimmung weiter steigen. Es ist eine Feldstein-Bogenbrücke, die um 1600 erbaut und im Jahr 2007 renoviert wurde. Eine Tafel informiert, dass sie Teil eines sehr alten Fernweges ist. Müde, aber mit dem Tag versöhnt, beschließe ich an der mächtigen St. Antoniuskirche in Neukirchen meinen Pilgerweg.

Länge des Weges: ca. 24 km - Gehzeit (ohne Pausen) bei mäßigem Pilgertempo: ca. 6 Stunden

Horst Grümbel



Internet:

www.maennerforum-nek.de

www.labyrinthprojekt.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Beiträge, die mit dem Namen der Verfasserin oder des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Wir behalten uns vor, Briefe und Texte von Leserinnen und Lesern zu kürzen. Für Veröffentlichungen von Angeboten der Männerarbeit und Veranstaltungen übernehmen wir keine Gewähr. Die Nichtkommerzielle Verwertung, insbesondere Vervielfältigungen von „Männer für Männer“ sind unter Angabe der Quelle ausdrücklich erwünscht.