

Christoph Walser / Peter Wild

Men's Spirit

Spiritualität für Männer

HERDER *Tjj*

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Als Einstieg: Zum Spirit dieses Buches.	7
Wenn Männer Ms zum Innersten gehen	11
1. Männerspiritualität - ein Seminar in fünf Wegabschnitten.	12
2. Die fünf Wegabschnitte als Übungen.	26
Der Weg und seine Herausforderungen.	35
1. Ständig unter Druck Von der Kunst, im Alltag bei sich zu bleiben.	37
2. Mann ist nicht allein Vom Geschenk männlicher Weggemeinschaft	51
3. Ringen um Lebendigkeit Vom Mut, aus Rollenzwängen auszubrechen.	63
4. Einmalig sein Von Körperraum und Atemraum.	75
5. Alleinsein vernetzt Vom Rückzug als Weg in die Mitte	87
6. Urwüchsig Von den Waldzeiten und ihrer Kraft.	97
7. Lust auf Entdeckung Vom wilden Raum im eigenen Leben	109
8. Zeichenzeiten Von der Kunst, den Alltag zu gestalten	119
Eigenständig weitergehen	129
1. Übung: Den eigenen Alltag aufzeichnen „	130
2. Übung: Der Schritt in den Männerkreis	132
3. Übung: Von einem, der unerwartet gestärkt wurde . . .	133
4. Übung: Sich Raum schaffen	135

5. Übung: Ein Tag allein - mit Rückendeckung	136
6. Übung: Die stille Kraft des Waldes.	137
7. Übung: Der wilde Raum - dokumentiert	139
8. Übung: In Kommunikation mit dem Mann	140
Als Ausstieg: Unterwegs. Ein Gespräch.	142
Anmerkungen.	147
Weiterführende Literatur.	151
Quellennachweis.	153
Kontaktadressen: Männerarbeit - Spiritualität - Meditation.	154

Wir danken allen ganz herzlich, die uns bei der Entstehung des Buches unterstützt haben, im Besonderen:

- Christoph Endress, Daniel Müller, Peter Siber und Thomas Studer: für die präzise Lektüre
- Tula Roy und Hanspeter Züger: für die inspirierenden Fotos
- Matthias Krieg: für den kollegialen und institutionellen Rückhalt ;