

# ADAM ONLINE

# 10 JAHRE

FÜR DEN MANN  
MIT WERTEN

Ist Sparen out?

Praxistipps für den kleinen Geldbeutel

[www.adam-online.de](http://www.adam-online.de)



**Wenn ich  
einmal reich  
wär'...**



## INHALT



4 | TITELTHEMA

### **NEIN ZUM MAMMON**

Die Vergötterung des Geldes und ihre globalen Auswirkungen

---

5 | TITELTHEMA

### **WARUM BANKEN ZUKUNFT HABEN**



6 | TITELTHEMA

### **IST SPAREN OUT?**

Interview mit einem Finanzberater

---



8 | TITELTHEMA

### **„WIE SOLL ICH NUR ÜBER DIE RUNDEN KOMMEN?“**

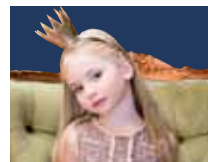
Praxistipps für den kleinen Geldbeutel

---

8 | ONLINE MIT GOTT

### **MUSS ICH GEBEN?**

---



10 | EVA ONLINE

### **PRINZESSIN? – NEIN DANKE!**

12 | MÄNNERGESUNDHEIT

### **TESTOSTERON – DER MÄNNLICHE TREIBSTOFF**

Interview mit Sportarzt Dr. Frederick Workman

---

16 | DAS LETZTE WORT

### **AUFRUF FÜR HARTE KERLE**

RUBRIKEN

3 · Editorial

3 · Impressum

11 · Veranstaltungen für Männer

13 · Bücher zum Thema

14 · Leserbriefe

15 · Service



## WENN ICH EINMAL REICH WÄR' ...

**T**heologen verschlägt es mitunter in alle möglichen Jobs, wenn sie nicht gerade Pfarrer werden. Eine Zeitlang – das ist schon lange her – schlug ich mich als Verkäufer für Unterhaltungselektronik durch. In einer Mittagspause pfiff ich mal das Lied „Wenn ich einmal reich wär“ aus dem Musical „Anatevka“ vor mir her. Eine Kollegin, die das mitbekam, meinte verschmitzt: „Reich wirst du hier nie!“ – Na ja, das hatte ich auch nicht vor ...

Um das Thema „Finanzen“ geht es auch in der vorliegenden Ausgabe. Tipps zum Reichwerden finden Sie darin allerdings nicht – eher schon Überlebensstrategien, wenn man nicht gerade, wie Dagobert Duck, in Geld schwimmt.

Den Einstieg wagen wir diesmal mit den bedenkenswerten Aussagen von Papst Franziskus, der sich u. a. mit unserem Wirtschaftssystem anlegt. Das Oberhaupt der katholischen Kirche hat durchaus auch für Nichtkatholiken und sogar Nichtreligiöse etwas zu sagen.

Danach wollen wir ganz bewusst einen Banker zu Wort kommen lassen, gefolgt von einem Finanzberater – beide authentische Christen (ich kenne sie persönlich). Sie zeigen uns auf, dass es bei der professionellen Beschäftigung mit dem „schnöden Mammon“ auch um echte Dienst-Leistungen gehen kann.

Weiter geht es mit Praxistipps für den kleinen Geldbeutel. Den Abschluss zum Titelthema bildet schließlich der Artikel von Frank Krause, der die provokante Frage stellt: „Müssen wir als Christen immer geben?“

### NEUES SPENDENKONTO

Apropos „Geben“: Wie Sie ja wissen, muss niemand etwas geben für unsere Zeitschrift. Trotzdem sind wir froh, wenn uns Leser freiwillig etwas spenden, damit wir unsere Kosten decken können. Leider wurden wir letztes Jahr zweimal ordentlich geärgert – durch die SEPA-Umstellung und durch die Fusion unserer Bank. Dadurch haben sich innerhalb von einem Jahr zweimal die Daten unseres deutschen Spendenkontos geändert. Sollten Sie zu unseren Spendern gehören, verwenden Sie bitte ab sofort unsere neuen Bankda-

ten, die Sie im Impressum rechts unten und auf Seite 15 finden. Nur so ist gewährleistet, dass Ihre Spende auch in Zukunft bei uns ankommt.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen



Emmerich Adam  
Chefredakteur

**ADAM** Für den Mann  
mit Werten  
**ONLINE**

**BESTELLADRESSE**  
Adam online  
Am Alten Friedhof 12  
D-35394 Gießen  
Tel. 0641 9433541  
Fax 0641 9433542  
E-Mail: [vertrieb@adam-online.de](mailto:vertrieb@adam-online.de)

**HERAUSGEBER**  
CVMEF e.V. (Christlicher Verein zur Förderung von Männern, Ehepaaren und Familien)  
1. Vorsitzender:  
Dipl.-Theol. Emmerich Adam  
Am Alten Friedhof 12  
D-35394 Gießen

**REDAKTIONSTEAM**  
Emmerich Adam (Redaktionsleitung)  
Sabine Adam (Redaktionsassistentin)  
Martin Jockel (Redaktion)  
Jennifer Adam (Eva online)  
Peter Müller (Webdesign)

**BEIRAT**  
Mario Christ (FreeatHeart Deutschland)  
Gerry Klein (Glaubenszentrum Bad Gandersheim)  
Thomas Lieberwirth (Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens)  
Rüdiger Fock (Evangelisch-Freikirchliche Männerarbeit)  
Rainer Osterloh (Christliches Männertraining)  
Friedbert Reinert (CVJM Thüringen)  
Hans-Peter Rösch (Christliche Männerbewegung)  
Raymond Schmid (Männerforum Schweiz)  
Karsten Sewing (LIVE e. V.)  
Rainer Zilly (Kreativ-Agentur Zilly)

**ANZEIGEN**  
Daniel Zabel  
Münchener Str. 30  
D-86899 Landsberg  
Tel. 08191 2900380  
[ao@smartart24.de](mailto:ao@smartart24.de)

**LAYOUT & GRAFIK**  
Daniel Zabel  
[www.smartart24.de](http://www.smartart24.de)

**DRUCK**  
Mail Boxes Etc.

**COPYRIGHT**  
CVMEF e. V.

**BILDNACHWEIS**  
Fotos auf Seite 3 und 4 von Julia Müller. Alle weitere Fotos, wenn nicht anders vermerkt, aus dem Archiv von D. Zabel

**INTERNET**  
[www.adam-online.de](http://www.adam-online.de)

**FACEBOOK**  
[www.facebook.com/Adamonlinemagazin](http://www.facebook.com/Adamonlinemagazin)

**ERSCHEINUNGSWEISE**  
vierteljährlich (März, Juni, September und Dezember)

**BEZUG**  
Die Zeitschrift wird gegen Spende abgegeben bzw. ist Bestandteil der Vereinsmitgliedschaft bei CVMEF e. V.

**SPENDENKONTO DEUTSCHLAND**  
Empfänger: CVMEF e. V.  
Bank: Evangelische Bank Kiel  
IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50  
BIC: GENODEF1EK1

**SPENDENKONTO SCHWEIZ**  
Empfänger: CVMEF e. V.  
PostFinance Schweiz:  
Gelbes Postkonto Nr. 60-451931-3



## DIE VERGÖTTERUNG DES GELDES UND IHRE GLOBALEN AUSWIRKUNGEN

### NEIN ZUR NEUEN VERGÖTTERUNG DES GELDES

Einer der Gründe dieser Situation liegt in der Beziehung, die wir zum Geld hergestellt haben, denn friedlich akzeptieren wir seine Vorherrschaft über uns und über unsere Gesellschaften. Die Finanzkrise, die wir durchmachen, lässt uns vergessen, dass an ihrem Ursprung eine tiefe anthropologische Krise steht: die Leugnung des Vorrangs des Menschen!

### NEIN ZU EINER WIRTSCHAFT DER AUSSCHLIESSUNG

Ebenso wie das Gebot „du sollst nicht töten“ eine deutliche Grenze setzt, um den Wert des menschlichen Lebens zu sichern, müssen wir heute ein Nein zu einer Wirtschaft der Ausschließung und der Disparität der Einkommen sagen. Diese Wirtschaft tötet.

Es ist unglaublich, dass es kein Aufsehen erregt, wenn ein alter Mann, der gezwungen ist, auf der Straße zu leben, erfriert, während eine Baisse um zwei Punkte in der Börse Schlagzeilen macht. Das ist Ausschließung. Es ist nicht mehr zu tolerieren, dass Nahrungsmittel weggeworfen werden, während es Menschen gibt, die Hunger leiden. Das ist soziale Ungleichheit. Heute spielt sich alles nach den Kriterien der Konkurrenzfähigkeit und nach dem Gesetz des Stärkeren ab, wo der Mächtigere den Schwächeren zunichte macht. Als Folge dieser Situation sehen sich große Massen der Bevölkerung ausgeschlossen und an den Rand gedrängt ohne Arbeit, ohne Aussichten, ohne Ausweg. Der Mensch an sich wird wie ein Konsumgut betrachtet, das man gebrauchen und dann wegwerfen kann ...

Um einen Lebensstil vertreten zu können, der die anderen ausschließt, oder um sich für dieses egoistische Ideal begeistern zu können, hat sich eine Globalisierung der Gleichgültigkeit entwickelt. Fast ohne es zu merken, werden wir unfähig, Mitleid zu empfinden gegenüber dem schmerzvollen Aufschrei der anderen, wir weinen nicht mehr angesichts des Dramas der anderen, noch sind wir daran interessiert, uns um sie zu kümmern ...

Wir haben neue Götzen geschaffen. Die Anbetung des antiken goldenen Kalbs (vgl. Ex 32,1-35) hat eine neue und erbarmungslose Form gefunden im Fetischismus des Geldes und in der Diktatur einer Wirtschaft ohne Gesicht und ohne ein wirklich menschliches Ziel. Die weltweite Krise, die das Finanzwesen und die Wirtschaft erfasst, macht ihre Unausgeglichenheiten und vor allem den schweren Mangel an einer anthropologischen Orientierung deutlich – ein Mangel, der den Menschen auf nur eines seiner Bedürfnisse reduziert: auf den Konsum.

Während die Einkommen einiger weniger exponentiell steigen, sind die der Mehrheit immer weiter entfernt vom Wohlstand dieser glücklichen Minderheit. Dieses Ungleichgewicht geht auf Ideologien zurück, die die absolute Autonomie der Märkte und die Finanzspekulation verteidigen. Darum bestreiten sie das Kontrollrecht der Staaten, die beauftragt sind, über den Schutz des Gemeinwohls zu wachen. Es entsteht eine neue, unsichtbare, manchmal virtuelle Tyrannei, die einseitig und unerbittlich ihre Gesetze und ihre Regeln aufzwingt. Außerdem entfernen die Schulden und ihre Zinsen die Länder von den praktikablen Möglichkeiten ihrer Wirtschaft und die Bürger von ihrer realen Kaufkraft. Zu all dem kommt eine verzweigte Korruption und eine egoistische Steuerhinterziehung hinzu, die weltweite Dimensionen angenommen haben. Die Gier nach Macht und Besitz kennt keine Grenzen. In diesem System, das dazu neigt, alles aufzusaugen, um den Nutzen zu steigern, ist alles

Schwache wie die Umwelt wehrlos gegenüber den Interessen des vergöttlichten Marktes, die zur absoluten Regel werden.

## NEIN ZU EINEM GELD, DAS REGIERT, STATT ZU DIENEN

Hinter dieser Haltung verbergen sich die Ablehnung der Ethik und die Ablehnung Gottes. Die Ethik wird gewöhnlich mit einer gewissen spöttischen Verachtung betrachtet. Sie wird als kontraproduktiv und zu menschlich angesehen, weil sie das Geld und die Macht relativiert. Man empfindet sie als eine Bedrohung, denn sie verurteilt die Manipulierung und die Degradierung der Person. Schließlich verweist die Ethik auf einen Gott, der eine verbindliche Antwort erwartet, die außerhalb der Kategorien des Marktes steht. Für diese, wenn sie absolut gesetzt werden, ist Gott unkontrollierbar, nicht manipulierbar und sogar gefährlich, da er den Menschen zu seiner vollen Verwirklichung ruft und zur Unabhängigkeit von jeder Art von Unterjochung. Die Ethik – eine nicht individualisierte Ethik – erlaubt, ein Gleichgewicht und eine menschlichere Gesellschaftsordnung zu schaffen. In diesem Sinne rufe ich die Finanzexperten und die Regierenden der verschiedenen Länder auf, die Worte eines Weisen des Altertums zu bedenken: „Die eigenen Güter nicht mit den Armen zu teilen bedeutet, diese zu bestehlen und ihnen das Leben zu entziehen. Die Güter, die wir besitzen, gehören nicht uns, sondern ihnen.“ (Johannes Chrysostomus)

## NEIN ZUR SOZIALEN UNGLEICHHEIT, DIE GEWALT HERVORBRINGT

Heute wird von vielen Seiten eine größere Sicherheit gefordert. Doch solange die Ausschließung und die soziale Ungleichheit in der Gesellschaft und unter den verschiedenen Völkern nicht beseitigt werden, wird es unmöglich sein, die Gewalt auszumerzen. Die Armen und die ärmsten Bevölkerungen werden der Gewalt beschuldigt, aber ohne Chancengleichheit finden die verschiedenen Formen von Aggression und Krieg einen fruchtbaren Boden, der früher oder später die Explosion verursacht. Wenn die lokale, nationale oder weltweite Gesellschaft einen Teil ihrer selbst in den Randgebieten seinem Schicksal überlässt, wird es keine politischen Programme, noch Ordnungskräfte oder Intelligence geben, die unbeschränkt die Ruhe gewährleisten können. Das geschieht nicht nur, weil die soziale Ungleichheit gewaltsame Reaktionen derer provoziert, die vom System ausgeschlossen sind, sondern weil das gesellschaftliche und wirtschaftliche System an der Wurzel ungerecht ist. Wie das Gute dazu neigt, sich auszubreiten, so neigt das Böse, dem man einwilligt, das heißt die Ungerechtigkeit, dazu, ihre schädigende Kraft auszudehnen und im Stillen die Grundlagen jeden politischen und sozialen Systems aus den Angeln zu heben, so gefestigt es auch erscheinen mag. Wenn jede Tat ihre Folgen hat, dann enthält ein in den Strukturen einer Gesellschaft eingestelltes Böses immer ein Potenzial der Auflösung und des Todes. Das in den ungerechten Gesellschaftsstrukturen kristallisierte Böse ist der Grund, warum man sich keine bessere Zukunft erwarten kann. Wir befinden uns weit entfernt vom sogenannten „Ende der Geschichte“, da die Bedingungen für eine vertretbare und friedliche Entwicklung noch nicht entsprechend in die Wege geleitet und verwirklicht sind.

Die Mechanismen der augenblicklichen Wirtschaft fördern eine Anheizung des Konsums, aber es stellt sich heraus, dass der zügellose Konsumismus, gepaart mit der sozialen Ungleichheit das soziale Gefüge doppelt schädigt. Auf diese Weise erzeugt die soziale Ungleichheit früher oder später eine Gewalt, die der Rüstungswettlauf nicht löst, noch jemals lösen wird. Er dient nur dem Versuch, diejenigen zu täuschen, die größere Sicherheit fordern, als wüssten wir nicht, dass Waffen und gewaltsame Unterdrückung, anstatt Lösungen herbeizuführen, neue und schlimmere Konflikte schaffen ...<

Quelle: Papst Franziskus, Die Freude des Evangeliums, Verlag Herder, Freiburg 2013 – Auszüge mit freundlicher Genehmigung des Verlags.



Das Verhältnis zwischen Kunde und Bank hat nach einer aktuellen Studie<sup>1</sup> einen neuen Tiefpunkt erreicht. Nur 22 Prozent der Deutschen vertrauen ihrem Kreditinstitut, im Jahr 2013 waren es noch 38 Prozent. Von dieser Unzufriedenheit profitiert die

Konkurrenz aus dem Internet: 37 Prozent können sich vorstellen, ihre Finanzgeschäfte künftig mit Apple, Google oder PayPal abzuwickeln. Der zunehmende Vertrauensverlust hat drastische Folgen. Gegenwärtig spielt fast jeder dritte Deutsche

mit dem Gedanken, in den kommenden zwölf Monaten seine Bank zu wechseln.

Dieser Vertrauensverlust ist aufgrund der Finanzkrise und vieler schlechter Beispiele nachvollziehbar. Gleichzeitig gibt es gute Gründe, warum Banken auch in der Zukunft eine wichtige Rolle spielen und Vertrauen zurückgewinnen werden.

## REAKTIONEN AUF DIE FINANZMARKTKRISE

Seit November 2014 hat die europäische Bankenaufsicht ihre Arbeit aufgenommen, die rund 120 große Geldhäuser im Euroraum kontrollieren wird. In den vergangenen Monaten hat die Europäische Zentralbank (EZB) einen sogenannten „Banken-TÜV“ durchgeführt, bei dem sie mögliche versteckte Risiken bei den größten europäischen Geldhäusern untersuchte und die bei den meisten Banken ohne Probleme abgeschlossen wurde.

Mit dieser Maßnahme ist nach dem globalen Bankencrash und dem Vorwurf einer zu schwachen Bankenaufsicht eine wichtige Grundlage für ein stabileres Finanzsystem in Europa gelegt. Um zukünftigen Bankenpleiten entgegen zu wirken, müssen Banken zudem innerhalb von acht Jahren in einen

# WARUM BANKEN ZUKUNFT HABEN

# IST SPAREN

INTERVIEW MIT  
EINEM FINANZBERATER

rund 55 Milliarden Euro schweren Abwicklungstopf einzahlen, um statt dem Steuerzahler die Gläubiger zur Verantwortung zu ziehen. Auch die Begrenzung von Bonuszahlungen ist eine sichtbare Reaktion auf die Finanzkrise und wurde als Teil eines Gesetzespaketes für internationale Eigenkapitalregeln (Basel III) beschlossen und umgesetzt.

Viele Gesetze zum Schutz der Anleger wurden beschlossen und bieten nun mehr Transparenz in Bezug auf die Risiken und Renditen der jeweiligen Anlagen, auch wenn dies in Teilen einen zu großen administrativen Aufwand für Kunde und Bank bedeutet, was in der Zukunft noch nachjustiert werden sollte. Diese Maßnahmen verdeutlichen, dass aus den strukturellen Fehlern der Vergangenheit gelernt wird und eine bessere Grundlage für ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Anleger und Bank gelegt wird.

## GEWINNMAXIMIERUNG PRÄGT NUR TEILE DER DEUTSCHEN BANKENLANDSCHAFT

Neben den privaten Geschäftsbanken gibt es alternative Modelle in Deutschland: Der Grundgedanke der Genossenschaftsbanken geht auf die Grundsätze der Selbsthilfe, Selbstverantwortung und Selbstverwaltung zurück. Mit dem Erwerb von Geschäftsanteilen kann man sich an der Genossenschaft und am Gewinn (Dividende) beteiligen. Somit stehen bei diesem Modell die Gewinnmaximierung und der Unternehmenswert nicht an erster Stelle.

Eine ähnliche Ausrichtung haben die Sparkassen, die der Bevölkerung die Möglichkeit zur Geldanlage und für Kredite geben; das Leitmotiv ist das Gemeinwohl. Der erzielte Gewinn wird an die jeweilige Kommune

ausgeschüttet oder für gemeinnützige Zwecke zur Verfügung gestellt. Durch diese sozialengagierte Ausrichtung haben die Sparkassen und Genossenschaftsbanken die Finanzmarktkrise deutlich besser überstanden. Viele europäische Länder haben nicht das lokale Zweigstellennetz, das wir in Deutschland genießen und manchmal nicht zu schätzen wissen. Vor diesem Hintergrund sollte man nicht alle Banken über den gleichen Kamm scheren. Es gibt sinnvolle Alternativen.

**MAN SOLLTE NICHT ALLE BANKEN ÜBER DEN GLEICHEN KAMM SCHEREN.**

## EXPERTISE IN FINANZIELLEN FRAGEN

Gerade aufgrund der aktuellen Niedrigzinsen ist eine gute Anlage-Empfehlung gefragt. Viele Deutschen halten am guten alten Sparbuch fest, obwohl sie durch die Inflation damit Geld verlieren und besser in anderen Anlageformen wie Aktien oder Fonds investieren sollten, die eine bessere Rendite haben. Auch Rohstoffe oder Immobilien können sinnvolle Alternativen sein.

Das Internet kann durch Finanzportale eine gute Entscheidungshilfe sein, aber finanzielle Expertise und persönliche Beratung sind die besseren Ratgeber. In den Bankfilialen finden wir ausgebildete Menschen, die sich jeden Tag mit den Veränderungen am Kapitalmarkt beschäftigen und Anlagevorschläge machen.

Darüber hinaus halte ich die Anlage-Empfehlung von Jesus immer noch für die beste: Wir sollen uns Schätze im Himmel sammeln, und Geben macht immer glücklicher als Nehmen. Der verantwortungsvolle Umgang mit viel oder wenig Geld ist ein sehr guter Gradmesser für unsere Gottesbeziehung. Wir kopieren häufig nur den Umgang der Welt mit Geld anstatt ihn zu transformieren (Römer 12,2). Gott möchte damit eine ganz andere Rendite bewirken.<



CHRISTIAN ESSL ist Bereichsleiter bei der größten Wertpapiertransaktionsbank (dwpbank AG) in Deutschland und lebt mit seiner Familie in München.

Anmerkungen

<sup>1</sup> <http://www.eurogroupconsulting.de/16-eurogroup-consulting-de/aktuelles/168-newsletter-mobilizer-4.html>

*Für Spareinlagen auf Bankkonten erhält man kaum noch Zinsen. Lohnt es sich da überhaupt noch zu sparen?*

**MATTHIAS VON JAGOW:** Wer in der Lage ist zu sparen – oder besser – Vorsorge zu treffen, der sollte das auch tun, aber eben richtig. Das Banksparkonto ist sicher keine gute Investition, sondern eher eine Art Geldvernichtung. Aber das war im übrigen auch schon zu anderen Zeiten so. Höhere Zinsen geben oft nur ein scheinbares Gefühl von mehr Sicherheit. Denn auch bei zwei oder drei Prozent Zinsen würde man an Geldwert verlieren, da die reale Teuerungsrate für den Normalbürger weit über diesen Prozentsätzen liegt. Die offizielle staatliche Statistik zur Inflationsrate ist für uns völlig irrelevant, da der zugrunde liegende „Einkaufskorb“ nicht unserer wirklichen Ausgabensituation entspricht.

© Syda Productions - Fotolia.com



# OUT?

*Einige Banken haben bereits Negativzinsen eingeführt. Muss man damit rechnen, dass dies immer mehr Banken machen werden? Allerdings sind davon nur sehr große Vermögen betroffen, oder?*

Negativzinsen für den privaten Normalsparer wird es wohl schon aus rein psychologischen Gründen nicht geben. Das würde einen „Run“ auf die Banken auslösen und kaum ein Institut überleben. Das wäre dann vermutlich auch das Ende vom Euro. Aber das will man ja „mit allen Mitteln“ (EZB-Präsident Draghi) verhindern.



*Die Regierung scheint die Verbraucher vom Sparen abbringen zu wollen, um den Konsum und damit die Wirtschaft anzukurbeln. Konsumentenkredite und Privatverschuldungen scheint man damit in Kauf zu nehmen. Was ist von dieser Strategie zu halten? Sollten wir als Verbraucher dieser Strategie folgen?*

Den Manipulationen der EZB zur Nullzinspolitik und der daraus entstehenden Verlockung zu mehr Konsum und Verschuldung sollte man im Privatbereich widerstehen. Wenn wir, insbesondere die staatlichen Organe, uns jetzt nicht disziplinieren und zu einer vernünftigen „Haushalterschaft“ finden, werden wir alle, aber ganz besonders die sogenannten Ottonormalverbraucher, Verlierer der ganzen Markt- und Währungsmanipulationen sein.

An einem Teil der Krise werden wir inzwischen nichts mehr ändern können, deshalb wäre man gut beraten, sich darauf einzustellen: Der große Berg der Altersverteilung, resultierend aus den „Babyboomern“ – und demgegenüber die sinkende Zahl der Vollbeschäftigten – wird, jährlich ansteigend, spätestens in 10 bis 15 Jahren hohe Einbußen bei den üblichen Renten- und Altersabsicherungen verursachen. Verschärft wird das Problem zu einem guten Teil auch dadurch, dass u. a. aus Deutschland aufgrund der Europroblematik viele Milliarden mittels der EZB in südeuropäische Krisenländer und deren Banken abfließen.

*Wie sollte man in diesen unsicheren Zeiten sein Geld anlegen – sofern man noch welches übrig hat? Sicher gibt es da unterschiedliche Empfehlungen für kleinere und größere Vermögen, für kurzfristige und längerfristige Sparziele (z. B. Altersversorgung) ...*

Allgemeingültige Anlage-Empfehlungen für jedermann sind eigentlich immer etwas unseriös. Jede Person oder Familie ist einzigartig und sollte entsprechend beraten werden. Vielleicht helfen aber ein paar grobe Leitlinien:

Das Erste, womit man oft viel sparen kann, ist, eventuell vorhandene Konsumschulden abzubauen, und zwar schnell! Das verschafft uns erst mal finanzielle Freiheit. Hat man Geld übrig, ist es in der jetzigen wirtschaftlichen Lage nicht zu empfehlen, zu viel Geld in „Geld“ anzulegen, also Sparkonten, Kapitallebens- und Rentenversicherungen, Bausparverträge etc. Damit wird man „schleichend“ enteignet (s. o.). Besser sind sachwertorientierte Anlagen und reale Investments in Produktivkapital (u. a. Aktien). Als günstiges Hilfsmittel für uns Normalsparer kann man das mit täglich handelbaren offenen Investmentfonds umsetzen, z. B. aktiv gemanagte Mischfonds guter Gesellschaften. Hierzu gibt es auch mit Blick auf die Altersvorsorge inzwi-

**FÜR UNS  
SOLLTE GELD  
KEIN SCHATZ  
SEIN, SONDERN  
NUR MITTEL  
ZUM ZWECK.**

schon gute Lösungen, die durch Ausschüttungen (Dividenden/Zinsen) von rund fünf Prozent pro Jahr die Rente aufbessern können, ohne das angelegte Kapital aufzuzehren – und das bei täglicher Verfügbarkeit der Anlage. Die richtige Auswahl unter Tausenden von Fonds zu treffen, ist allerdings für den Laien nicht einfach. Hier braucht es meist (gesellschafts-)unabhängige Beratung.

Für etwas größere Vermögen wäre eine Investition in Agrarland optimal, wofür es aber nur wenig Möglichkeiten gibt. In fremde (Wohn-)Immobilien würde ich inzwischen nicht mehr unbedingt investieren wegen der Übertreibung, geringen Erträgen und zunehmenden staatlichen Eingriffen.

*Ist es christlich überhaupt zu verantworten, Geld für sich „arbeiten“ zu lassen? Sollen wir uns nicht lieber „Schätze im Himmel sammeln“, wie Jesus in der Bergpredigt sagt?*

Für uns, zumindest als Christen, sollte Geld kein Schatz sein, sondern nur Mittel zum Zweck. Es kommt vielmehr darauf an, ob ich ein guter Verwalter sein will, der alle seine „Talente“ vor Gott und den Menschen ehrbar einsetzt (laut Mt 25).

Ich selbst bin ja auch noch Landwirt, dabei merkt man recht existenziell, wohin das führen würde, wenn der ganze Ertrag einer Ernte pro Jahr verprasst würde und dann aber im nächsten Jahr viele Felder mal wieder unter Wasser stehen. Ich wäre als schlechter Verwalter sofort pleite mitsamt meiner Familie und weitreichenden Folgen, bis hin zu Verbrauchern, die vielleicht kein Essen auf den Tisch bekommen. Also ist es ratsam, etwas für schlechte Zeiten zurückzulegen.

Wie heißt es doch: „Nicht Reichtum oder Armut ist eine Barriere zum Himmelreich, sondern die Sünde!“



MATTHIAS VON JAGOW ist selbstständiger Bankkaufmann und Landwirt. Er ist verheiratet und hat drei erwachsene Söhne.

# MUSS ICH



© maars - photocase.de

**W**ir haben Advent und Weihnachten hinter uns gebracht – eine Zeit, in der uns unzählige Aufforderungen zum Geben ins Haus flatterten, dazu gab es Spendenaufrufe von vielen missionarisch oder karitativ ausgerichteten Organisationen; unsere Gemeinde hat uns möglicherweise daran erinnert, den Zehnten nicht zu vergessen. Dabei gab es vermutlich den Hinweis auf folgende oder ähnliche Bibelverse: „Geben ist seliger als Nehmen!“ (Apg 20,35) und „Einen fröhlichen Geber hat Gott lieb!“ (2 Kor 9,7).

Als junger Christ war ich verunsichert über diese Flut von Bitten und wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte. Schließlich hieß es: „Gib dem, der dich bittet!“ (Mt 5,42). Gott schien in der Sache keine Eingrenzung vorzugeben, also war „grenzenloses Geben“ angesagt. Was sollte ich tun? Tatsächlich würde ich heute sagen: Ich gab unter dem Druck der Bedürfnisse und Forderungen mehr, als ich hätte geben sollen – und häufig keineswegs aus „Freudigkeit“, sondern aus einem schlechten bzw. genötigten Gewissen heraus.

## VOR DEM GEBEN KOMMT DAS NEHMEN

Eines Tages gab mir Gott zu verstehen, dass vor dem Geben das Nehmen kommt. Das war mir neu! Eigentlich ist das ja ganz logisch: Wie und was soll ich geben, wenn ich nicht zuerst bekomme? Dann entdeckte ich, wie viel schwerer es mir doch fiel, etwas anzunehmen, als etwas zu geben. Gott führte mich dies-



## „WIE SOLL ICH NUR ÜBER DIE RUNDEN KOMMEN?“

### PRAXISTIPPS FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

fragte mich der Geschäftskundenberater der Bank. Ich hatte mich selbstständig gemacht, und obwohl ich bereits verheiratet und drei kleine Kinder hatte, mussten wir mit einem monatlichen Einkommen von 2000 DM auskommen – und das war auch schon damals nicht besonders viel für eine fünfköpfige Familie!

Wir kamen tatsächlich über die Runden, konnten uns sogar ein Auto und im Sommer einen Familienurlaub leisten – und das alles, ohne Schulden zu machen. Bis zum heutigen Tag haben wir es als Familie geschafft, schuldenfrei über die Runden zu kommen und sogar noch etwas anzusparen. Was ist unser Geheimnis?

**Eigentlich ist es kein Geheimnis, auch haben wir nicht im Lotto gewonnen! Wir haben lediglich folgende Grundprinzipien beachtet. Der „Trick“ dabei ist, sich an alle Punkte zu halten:**

#### 1 GELDFLUSS KONTROLLIEREN:

Um seine Ausgaben in den Griff zu bekommen, ist es unumgänglich, regelmäßig seine Einnahmen und Ausgaben zu erfassen. Das muss weder zeitraubend, noch umständlich sein. Es gibt gute und günstige Software, mit der sich das ohne viel Aufwand erledigen lässt. Monatliche Auswertungen, die die Software problemlos generiert, helfen, Korrekturen in der Zukunft vorzunehmen: Wie kann ich meinen Geldfluss optimieren?

#### 2 HAUSHALTSPLAN AUFSTELLEN:

Wenn wir unsere regelmäßigen Einnahmen und Ausgaben kennen (s. oben), können wir einen realistischen Haushaltsplan aufstellen: Wie viel Geld benötigen wir für die verschiedenen Lebensbereiche? Welche Anschaffungen in den nächsten Jahren sind nötig? Welche Geräte müssen voraussichtlich in den nächsten Jahren ersetzt werden? Wie viel sollten wir für diese Dinge rechtzeitig zurücklegen?

#### 3 RATGEBER KONSULTIEREN:

Oft können schon Tipps aus dem Bekanntenkreis nützlich sein: „Wie macht ihr das?“ Es gibt auch professionelle Finanzberater, auch im christlichen Bereich. Je unabhängiger der Berater ist, umso objektiver kann er beraten, da er nicht an bestimmte Produkte gebunden ist.

#### 4 GÜNSTIGERE LÖSUNGEN SUCHEN:

Für fast alles gibt es günstigere Lösungen – egal, ob es sich um Waren, Dienstleistungen oder Freizeitaktivitäten handelt. Preissuchmaschinen im Internet können uns helfen, die günstigsten Angebote zu finden. Oft kennen Freunde oder Bekannte die ultimativen Schnäppchen – hören Sie sich um! Sport kann kostenlos sein oder richtig teuer, für Ihre Gesundheit müssen Sie nicht gleich in ein teures Studio gehen. Gesellige Abende sind nicht nur in der Kneipe oder im teuren Restaurant möglich; öffnen Sie Ihr Haus oder besuchen Sie jemanden – Essen und Trinken gibt es dann immer gratis!

**LETZTLICH IST GOTT UNSER VERSORGER.**



# GEBEN?

bezüglich durch ein „hartes“ Training. Jemand schenkte mir etwa eine teure Konkordanz, dann wurde

mir weitgehend der Führerschein finanziert, und später, als ich zu einer Bibelschule in einer fernen Stadt aufbrach, gab mir jemand einfach seinen VW-Bus, so lange ich ihn brauchen würde ...

Je größer die Zuwendung, desto mehr wand sich mein Herz, dies anzunehmen. Aber ich wusste genau, dass es Gottes Schulung war, denn wer nichts annehmen kann, der kann auch nichts geben. Logisch. Die Ökonomie des Reiches Gottes funktioniert nach dem Prinzip Annehmen und Weitergeben – und dies in Liebe und nicht aus einem Schuldbewusstsein heraus. Wer nicht bereit ist, unverdient zu empfangen, der kann auch nur schwer freiwillig bzw. fröhlich geben.

Bei Kindern können wir manchmal beobachten, wie sie spontan etwas verschenken – und dabei strahlen. Sie fühlen sich offenbar nicht verpflichtet, etwas zu verschenken, um „gut“ zu sein. Sie haben auch nicht das Gefühl von Mangel, das es ihnen schwer macht, zu teilen. Alles, was sie haben, haben sie ja sowieso geschenkt bekommen und nicht etwa „sauer verdient“. Sie haben darum kein Problem mit Geschenken – weder sie anzunehmen, noch sie auszuteilen.

## EINE ANDERE ART VON ÖKONOMIE

Im Alten Testament lesen wir: „Auf ihr Durstigen, alle, kommt zum Wasser! Und die ihr kein Geld habt, kommt, kauft und esst! Ja, kommt und kauft ohne Geld und Kaufpreis Wein und Milch! Warum wiegt ihr Geld ab für das, was kein Brot ist und euren Verdienst für das, was nicht sättigt? Hört doch auf mich und esst das Gute, und eure Seele labe sich am Fetten ...“ (Jes 55,1f.). – Die „Schule des Nehmens“ ist mindestens ebenso wichtig wie der

„Kurs im Geben“. Hier bedarf es meines Erachtens einer Ausgewogenheit, die manche Predigt und mancher Appell zum Geben vermissen lässt.

Folgender Dialog veranschaulicht recht gut, worum es geht:

Mutter: „Bist du dir im Klaren, dass Gott anwesend war, als du den Keks in der Küche geklaut hast?“

Kind: „Ja.“

„Und dass er dich die ganze Zeit über angeschaut hat?“

„Ja.“

„Und, was meinst du, hat er zu dir gesagt?“

„Er sagte: Niemand ist hier außer uns beiden – nimm zwei.“

(A. de Mello)

Gerade wir Männer tun uns in einer wirtschaftsorientierten Welt schwer mit dieser anderen Art von Ökonomie. Wir wissen genau, dass es „nichts geschenkt gibt“ und „alles seinen Preis hat“. Ja klar, Mammon lässt grüßen! Darum empfiehlt uns Jesus, wieder „wie die Kinder“ zu werden – und er meint das ganz ernst. Die ließen sich von ihm auf die Arme nehmen und segnen, einfach so. Sie kannten das „geschäftliche Misstrauen“ nicht und fragten nicht, was für eine Gebühr für den Segen fällig ist.

Die Rückkehr in den göttlichen Fluss von Nehmen und Geben, von Beschenktwerden und Weiterschenken, ist fraglos eine große Herausforderung, an deren Ende wir jedoch eine Qualität von Freiheit und Menschlichkeit erlangen, die geradezu als „selig“ zu bezeichnen ist. Geld an sich macht nicht glücklich, aber die Freiheit, reichlich geben zu können, schon. <



FRANK KRAUSE

ist Krankenpfleger, war 20 Jahre Gemeindeleiter und hat sich besonders in der Männerarbeit engagiert. Er ist Autor mehrerer Bücher.

**5 ANSPRÜCHE HERUNTERSCHRAUBEN:** Politik und Wirtschaft animieren uns dazu, uns jetzt Dinge zu leisten, die wir erst morgen bezahlen müssen. Wer sich das zur Angewohnheit macht, lebt gefährlich, denn er riskiert eine Schuldspirale. Besser ist es, wenn wir zumindest zeitweise Konsumverzicht üben und warten (sparen!), bis wir das nötige Geld zusammen haben.

**SPAREN:** Die EZB und die Wirtschaft wollen uns das Sparen madig machen. Wenn es kaum noch Zinsen gibt und das Geld sogar an Wert verliert, warum dann sparen? Weil immer wieder unvorhergesehene Fälle eintreten können, in denen wir kurzfristig „Flüssiges“ benötigen. Da ist ein Sparguthaben mit Niedrigzinsen immer noch besser als ein immer noch relativ teurer Kredit. Sparen ist auch mit geringen Einnahmen möglich, wenn man die oben genannten Punkte beherzigt. Auch kleine regelmäßige Sparbeiträge wachsen mit der Zeit zu einer stattlichen Summe an, wenn man nur geduldig ist.

**HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN:** Als Mann lässt man sich nicht gerne helfen. Doch es gibt gerade im finanziellen Bereich Situationen, in denen man ohne „Finanzspritze“ von außen nicht weiter kommt. Es gibt z. B. eine Reihe von staatlichen Unterstützungsmöglichkeiten, die wir beantragen können. Hier sollten wir den mitunter bürokratischen Aufwand nicht scheuen und demütig genug sein, diese Hilfen in Anspruch zu nehmen. Auch Verwandte und Freunde sind in der Regel gerne bereit, uns in einer Notsituation zu helfen, sofern sie nicht das Gefühl haben, ausgenutzt zu werden. Selbstverständlich haben wir uns dann an die Absprachen zu halten.

Neben diesen praktischen Prinzipien ist es natürlich auch wichtig, dass wir uns bewusst machen: Letztlich ist Gott unser Versorger, wir können uns im Gebet an ihn wenden, immer und immer wieder. Die Bibel steckt voller Verheißungen, dass Gott es gut mit uns meint. Vertrauen Sie ihm und bringen Sie ihm auch Ihre finanziellen Probleme. <

Anonymus

**R**osa Kleid mit Spitze und ein Krönchen auf dem Kopf – eine typische Prinzessin. Laut John Eldredge ist es der Herzenswunsch jeder Frau, den Männern mit ihrer Schönheit den Atem zu rauben und letztendlich erobert zu werden. Nun die spannende Frage: Hat Gott die Frauen tatsächlich als Prinzessinnen geschaffen?

### EROWERUNG DURCH DEN PRINZEN

Das Bild von der Frau als Prinzessin stammt aus der mittelalterlichen Minnekultur. Damals hatten adelige Frauen nichts anderes zu tun, als lieb und schön zu sein, bis der Ritter sie „eroberte“.

95 % der Menschen waren allerdings keine Prinzessinnen und Ritter, sondern Bauern oder Händler. Und heute gibt es in Europa vielleicht 20 Prinzessinnen und ebenso viele Prinzen. Der Rest besteht aus „anderen“.

### KLEINER ALS MAN MEINT

Der Ausdruck „Prinzessin“ verniedlicht eine Frau. Prinzessinnen sind in der Regel jung, lieb, hübsch und ohne jeden Gestaltungsraum. Die Prinzessin muss passiv abwarten, bis der König stirbt oder ein Prinz sie heiratet.

Wer eine Prinzessin zur Frau hat, macht sich als Mann selbst klein. Der Mann einer Prinzessin ist per Definition bestenfalls Prinz, kein König (oder im schlimmsten Fall ein Mann, der sich in eine königliche Vaterrolle gegenüber der niedlichen Prinzessin begibt – auch grausig!). Ein Prinz ist jemand in Warteposition, der sein Land noch nicht bekommen hat. Das ist keine angenehme Rolle.

### EIN BLICK IN DIE BIBEL

Das Prinzessinnenbild ist nicht biblisch. Natürlich glaube ich nicht, dass man nur Bilder verwenden kann, die auch in der Bibel gebraucht werden. Aber ich sehe nirgends in der Bibel, dass Gott Frauen zu Prinzessinnen macht, die nur darauf warten, dauernd gerettet zu werden. Was für ein Stress würde diese Last, die arme Prinzessin ständig retten zu müssen, für die Männer bedeuten!

Es gibt einen, der die Rolle des Retters hat – Jesus. Das reicht. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es für einen Mann

ein Vergnügen ist, ein Leben lang diese Prinzenrolle zu spielen und dauernd die arme, unselbstständige, schwache Prinzessin retten zu müssen. Ab und zu mal als Mann eine Frau aus einer schwierigen Situation retten – das kann durchaus ein Geschenk für beide sein. Aber als dauerhafte Rollenfunktion passt es nicht zu dem Auftrag Gottes, dass wir als Männer und Frauen gemeinsam zum Handeln, Bebauen, Bewahren berufen sind.

Die erste biblische Beschreibung einer Frau in Genesis ist das hebräische Wort „Ezer“, was wörtlich so viel wie „Held“, „Retter“ oder „starker Allierter“ bedeutet – ein Wort, mit dem Gott sonst nur sich selbst beschreibt, wenn er zum Ausdruck bringt, dass er in Kriegssituationen ein machtvoller Kämpfer an der Seite Israels ist. Mit dem gleichen Wort „Ezer“ beschreibt Gott die Frau.

### KÖNIGE UND KÖNIGINNEN

Klar, wir sind Söhne und Töchter des Königs der Könige – und damit auch Prinzen und Prinzessinnen. Dennoch werden wir in der Bibel eher als Könige und Priester bezeichnet, also als Mit-Regenten Christi. Welche Würde! Biblische Frauen sind Königinnen. Die Bibel ist voll von Frauen, die den Auftrag annehmen, allein oder an der Seite eines Mannes über das ihr anvertraute Land zu herrschen: Die Mutter von Mose, Miriam, Deborah, Hanna und Abigail sind Frauen, die kraftvoll handeln, Menschen stärken, nähren. Selbst Frauen in katastrophalen Situationen – wie etwa Ruth und Esther – nutzen noch den eigenen Handlungsraum. Sie werden nicht nur passiv vom Helden gerettet, sondern nutzen ihren Spielraum für klare, starke Handlungen und Bitten. Glücklicherweise treffen sie auf ebenso starke Männer. Wow!

Ich liebe es, wie in Sprüche 31 ein Mann seine Frau beschreibt – voller Tatkraft und Handlungsfähigkeit. Diese Frau ist eine schöne, gut ge-

kleidete Königin, die ihr Reich (Familie, Firma etc.) kraftvoll leitet. Und dennoch ist sie empfänglich für die Wärme und Wertschätzung ihres Mannes.

Man muss keine hilflose Prinzessin sein, um Unterstützung von anderen mit Freude genießen zu können. Im Gegenteil: Je mehr ich erkenne, mit welcher Würde und Gestaltungskraft Christus uns – Männer wie Frauen – ausgestattet hat, umso mehr kann ich es genießen, wenn mir Gott oder ein Mensch seine Stärke schenkt, um mich in meinem Leben und meiner Berufung zu stärken.

Das Prinzessinnen-Bild soll wahrscheinlich die Kostbarkeit der Frau und ihren Wert betonen. Leider ist das Bild eher unglücklich gewählt, weil es so viele Nebenklänge hat, die Frauen eher schwächen als stärken. <



KERSTIN HACK ist Autorin (www.KerstinHack.de), Verlegerin (www.down-to-earth.de) und Coach. Sie lebt in Berlin und liebt es, Menschen dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten.



# TERMINE

DIESE UND WEITERE – KONTINUIERLICH  
AKTUALISIERTE – TERMINE FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE:  
[www.adam-online.de](http://www.adam-online.de)

## VERANSTALTER AUS DEUTSCHLAND

### ■ MÄRZ 2015

6.-8.3.2015  
EHESEMINAR  
Thema: Die Liebe vertiefen  
Veranstalter: Team.F – mit C. und H. Matthias  
Ort: 36199 Rotenburg  
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

7.3.2015  
OBERLAUSITZER  
MÄNNERTAG  
Thema: Soll und Sein – Gottes Bild von mir als Mann  
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Nikolaus Franke  
Ort: 06292 Grubschütz  
Infos: Tel. 035951 31419, pp@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

12.3.2015  
MÄNNERABEND  
Thema: Men, Meat, Fire  
Veranstalter: Team.F  
Ort: 34260 Kaufungen  
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

14.3.2015  
POOLPOSITION  
Thema: Wasserspaß  
Veranstalter: CMT e. V. und Gospel Forum  
Ort: 75175 Pforzheim  
Infos: Tel. 07232 372020, rainer@kreativ-agentur-zilly.de

20.-22.3.2015  
MÄNNERTAGUNG  
Thema: Lust, Frust und Leidenschaft – Männliche Sexualität fruchtbar gestalten  
Veranstalter: Offensive junger Christen (OJC)  
Ort: 64385 Reichelsheim  
Infos: Tel. 06164 55395, tagungen@ojc.de, www.ojc.de

20.-22.3.2015  
SEMINAR  
Thema: Ich bin das Brot des Lebens – Backen und Beten  
Veranstalter: Männerarbeit der EKM und CVJM Thüringen – mit Frank Schröder  
Ort: 07819 Schönborn  
Infos: schroeder@cvjm-thueringen.de

21.3.2015  
ELBTAL-MÄNNERTAG  
Thema: Männer zwischen Risiko und Sicherheit  
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Rainer Dick  
Ort: 01129 Dresden  
Infos: Tel. 0351 6521405, ks@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

27.-29.3.2015  
MÄNNERTAGUNG  
Thema: Bekennende – Unterwegs zum väterlichen Mann  
Veranstalter: Offensive junger Christen (OJC)  
Ort: 64385 Reichelsheim  
Infos: Tel. 06164 55395, tagungen@ojc.de, www.ojc.de

28.3.2015  
MÄNNERFRÜHSTÜCK  
Veranstalter: CVJM Thüringen  
Ort: 36425 Kaltenordheim  
Infos: pfarramt-kaltenwestheim@web.de

### ■ APRIL 2015

2.-3.4.2015  
MÄNNERNACHTPILGERWEG  
Thema: Den Alltag kreuzen  
Veranstalter: Männerarbeit im Kloster Germerode, Pfr. Dr. Manfred Gerland  
Ort: 37290 Meißner-Germerode  
Infos: 05654 923888 manfred.gerland@ekkw.de, www.kloster-germerode.de

3.4.2015  
FAHRRADPILGERN  
Veranstalter: Männerarbeit der EKM und CVJM Thüringen  
Ort: 07646 Tröbnitz  
Infos: Tel. 0175 2246339, reinert@cvjm-thueringen.de

9.4.2015  
MÄNNERABEND  
Thema: Men, Meat, Fire  
Veranstalter: Team.F  
Ort: 34260 Kaufungen  
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

19.-25.4.2015  
INTENSIVSEELSORGE-WOCHE  
Thema: Für Männer, die „tiefer graben“ wollen  
Veranstalter: LIVE e.V. Bünde – mit T. Mock, K. Sewing  
Ort: Thorup, Dänemark  
Infos: Tel. 05223 6598173, info@live-gemeinschaft.de, www.live-gemeinschaft.de

30.4.-3.5.2015  
ANDERS PILGERN FÜR EHEPAARE  
Thema: Männer mit ihren Frauen unterwegs  
Veranstalter: LIVE e. V. Bünde – mit Karsten Sewing  
Ort: 34260 Kaufungen  
Infos: Tel. 05223 6598173, info@live-gemeinschaft.de, www.live-gemeinschaft.de

### ■ MAI 2015

7.-10.5.2015  
MÄNNER-RÜSTZEIT  
Thema: Männer sind zweisame Streiter  
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit G. Pilz, T. Lieberwirth  
Ort: 01796 Struppen  
Infos: Tel. 037293 89851, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

9.5.2015  
MÄNNERTAG  
Veranstalter: Team.F  
Ort: 34121 Kassel  
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.mannertagteam-f.de

9.-17.5.2015  
ARBEITSEINSATZ IN RUMÄNIEN  
Veranstalter: Männerarbeit der EKM und CVJM Thüringen  
Infos: Tel. 0175 2246339, reinert@cvjm-thueringen.de

13.-17.5.2015  
MÄNNER-RÜSTZEIT  
Thema: Im Laufe der Geschichte  
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Hartmut Günther  
Ort: 96142 Hollfeld  
Infos: Tel. 037293 89851, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

14.5.2015  
MÄNNERABEND  
Thema: Men, Meat, Fire  
Veranstalter: Team.F  
Ort: 34260 Kaufungen  
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

14.-17.5.2015  
PILGERN FÜR MÄNNER  
Veranstalter: Männerarbeit der EKM und CVJM Thüringen  
Ort: Tälerpilgerweg, Ostthüringen  
Infos: schroeder@cvjm-thueringen.de

14.-17.5.2015  
MÄNNERCAMP  
Thema: Die Expedition zu deinem Herzen als Mann  
Veranstalter: Free at Heart Deutschland  
Ort: 97688 Bad Kissingen  
Infos: www.freeatheart.de

29.-31.5.2015 Vater-Sohn-Wochenende  
Veranstalter: Team.F  
Ort: 34260 Kaufungen  
Infos: Tel. 0561 495197, he@team-f.de, www.team-f.de

29.-31.5.2015  
MÄNNERWOCHELENDE  
Thema: Kraft, Klärung, Stille, Gott  
Veranstalter: Männerarbeit Hannover  
Ort: 34346 Hannover-Münden OT Bursfelde  
Infos: Tel. 05149 987791, kolberg@kirchliche-dienste.de, www.maennerarbeit-hannover.de

29.-31.5.2015  
VATER-SOHN-KLETTERRÜSTZEIT  
Thema: Das ist sicher  
Veranstalter: Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens – mit Hartmut Günther  
Ort: 04779 Wermisdorf  
Infos: Tel. 037293 89851, tl.lgst@maennerarbeit-sachsen.de, www.maennerarbeit-sachsen.de

## VERANSTALTER AUS ÖSTERREICH

17.-18.4.2015  
MÄNNERWOCHELENDE  
Thema: Auf Wegen und Umwegen – die spirituelle Reise des Mannes  
Veranstalter: Bildungshaus Sodalitas und Katholisches Familienwerk Kärnten – mit Dipl.-Theol. C. Kuster und Dipl.-Ing. U. Gaa  
Ort: A-9121 Tainach  
Infos: Tel. +43 4239 2642, sturm@sodalitas.at, www.sodalitas.at

23.-26.4.2015  
DER UNGEZÄHMTE MANN – DAS CAMP  
Veranstalter: TEAM.F Österreich  
Ort: 4574 Vorderstoder  
Infos: Tel. +43 7672 72072, info@team-f.at, www.team-f.at, www.derungezaehmtemann.at

29.-31.5.2015  
ROMANTISCHES WOCHELENDE  
Veranstalter: TEAM.F Österreich  
Ort: 8970 Schladming-Rohrmoos  
Infos: Tel. +43 7672 72072, info@team-f.at, www.team-f.at



© shalidtau - Fotolia.com



„ICH WÜNSCHTE, ICH WÄRE 20 ODER 30.“

## TESTOSTERON DER MÄNNLICHE TREIBSTOFF

INTERVIEW MIT SPORTARZT  
DR. FREDERICK WORKMAN

**AO:** Testosteron wird oft auch als der „männliche Treibstoff“ bezeichnet. Können Sie kurz schildern, was es tut und wie so es für uns Männer so wichtig ist?

**FW:** Testosteron ist das „vermännlichende“ Hormon. Es gibt uns Kraft, Aggression, Energie, männliche Charakteristiken und Libido – es ist auch ein Sexualhormon. Es erhöht die Stärke und Muskelmasse, was es für Sportler besonders wichtig macht, und spielt eine Rolle für den Sexualtrieb.

**Wie wirkt sich ein Mangel an Testosteron aus?**

Wer im Mutterleib kein Testosteron erhält, kommt als Frau zur Welt. Wer als Mann in seinen jüngeren Jahren einen akuten Mangel an Testosteron hat, wird nicht normal als Mann reifen – Haarwuchs, Bartwuchs, Hoden, Körperbau und Stimme werden sich nicht richtig entwickeln. Aber natürlich haben manche Männer von Natur aus mehr Testosteron als andere.

**Bis zu einem gewissen Grad ist der Testosteronabbau jedoch normal, wenn ein Mann altert, richtig?**

Genau. Irgendwo zwischen 20 und 30 erreicht der Testosteron-Level seinen Höhepunkt und sinkt danach, allerdings sehr langsam. Manche Fachleute schätzen, dass man ab 30 Jahren etwa ein Prozent pro Jahr verliert. Das wäre natürlich beträchtlich, vor allem für jemanden, der von Natur aus eher niedrige Testosteronwerte hat und dann mit 40 oder 50 Jahren weitere 20 bis 30 Prozent weniger hat. Er wäre viel schneller im abnormalen Bereich als jemand, der mit 20 oder 30 im erhöht-normalen Bereich liegt. Seine Sexualorgane sind natürlich bereits entwickelt. Allerdings bauen manche Männer, zum Beispiel wegen medizinischer Probleme, Testosteron noch schneller ab und erleben dann natürlich früher Mangel-

Symptome: Verlust von Sexualtrieb, Muskeldichte und Aggression, Veränderung der Fettverteilung, es kommt zu Schlafstörungen und einer Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens – bis hin zur Depression. Antriebslosigkeit, Schwächlichkeit und Erschöpfung, kein Interesse an Sex – das sind ziemlich häufige Symptome. Wenn Männer die 40 oder 50 erreichen, merken sie, dass sie altern, und das mögen sie meist nicht. Sie sind nicht mehr so kräftig und können vielleicht nicht mehr die Dinge tun, die sie früher immer taten. Viele beschwerten sich: „Ich wünschte, ich wäre 20 oder 30.“ Ich denke, manche erleben sogar eine Art Midlife-Krise, kaufen zum Beispiel schnelle Autos, weil sie versuchen, das auszugleichen.

**Gibt es Möglichkeiten, einen natürlichen Testosteronabbau einzudämmen?**

Ja, verschiedene Dinge können den Testosteronspiegel erhöhen, Krafttraining oder Sex zum Beispiel. Ein einmaliger Anstieg hält zwar nur zwischen 15 und 60 Minuten an, wenn aber beispielsweise das Training zur regelmäßigen Gewohnheit wird, gibt es auch dauerhafte Vorteile bei der Steigerung des Testosteronspiegels. Zwar ist jeder Mann anders und ob sport-

liches Training beim Einzelnen bis zu einer per Blutprobe messbaren Steigerung führt, ist schwer zu sagen. Regelmäßiger Sport hat aber auf alle Fälle eine Menge Vorteile.

Es kann vorkommen, dass das körperliche Wohlbefinden eines Mannes beeinträchtigt ist und er Symptome von Testosteronmangel bei sich feststellt – bis zu einem Punkt, an dem er einfach nicht mehr effektiv im Job, im Privatleben, im Reich Gottes oder sonst wo ist; dann würde ich es für vernünftig halten, zum Arzt zu gehen und den Testosteronspiegel überprüfen zu lassen.

Ein besonders heißes Thema in den USA ist die Testosteron-Ersatztherapie. Dabei wird Testosteron auf medizinischem Weg ersetzt. Das kann sinnvoll sein, insbesondere weil es sogar Theorien gibt, nach denen ein niedriger Testosteron-Level das Risiko für Prostatakrebs erhöht. Auf der anderen Seite versuchen große Pharmakonzerne, ein Geschäft daraus zu machen, indem sie zum Beispiel in Fitnessstudios werben.

Hormonerersatz für Frauen wird nach wie vor kontrovers diskutiert, bei Männern jedoch zeichnet sich ab, dass die Vorteile die Nachteile überwiegen könnten. Ich halte es für einen Arzt vertretbar, wenn man Männern mit offensichtlichem Testosteronmangel unter regelmäßiger medizinischer Überwachung Testosteron-Ersatz verabreicht, um sie wieder in den normalen Bereich zu bringen. Hierbei geht es freilich nicht um einen Level, den man bei Leistungssportlern oder Konsumenten von anabolen Steroiden erreicht. <

**DR. FREDERICK WORKMAN**  
ist praktizierender Internist, Sportmediziner und Mannschaftsarzt für die amerikanische Nationalmannschaft im Eiskunslauf. Er ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt in Colorado Springs. Das Interview führte Martin Jockel.



# BÜCHER ZUM THEMA



Friedhelm Hengsbach  
**TEILEN, NICHT TÖTEN**  
 Verlag Westend,  
 Frankfurt a. M. 2014  
 128 Seiten, 12,00 Euro  
 ISBN 978-3-86489-069-7



Anselm Grün und  
 Jochen Zeitz  
**GOTT, GELD  
 UND GEWISSEN**  
**Mönch und Manager  
 im Gespräch**  
 Verlag Vier-Türme,  
 Münsterschwarzach,  
 2. Auflage 2010  
 221 Seiten, 19,90 Euro  
 ISBN 978-3-89680-476-1

**A**usgehend von dem Papst-Zitat „Diese Wirtschaft tötet!“ stellt der Autor, Jesuit und führender Sozialethiker Deutschlands, unser Wirtschaftssystem grundlegend in Frage und belegt detailliert seine Hauptthese: „Eine Wirtschaft, die ausgrenzt, soziale Ungleichheit erzeugt und Gewalt hervorbringt, tötet.“ Dabei beschreibt er die Fundamente und Denkvorsetzungen unserer Wirtschaft und deckt ihre Täuschungsmanöver auf. Im letzten Kapitel macht er konkrete Vorschläge, wie soziale Gerechtigkeit auf der gesellschaftlichen Ebene umgesetzt werden könnte.

*Fazit:* Anspruchsvolles Buch, das auf hohem Niveau weit verbreitete Wirtschaftsmythen entlarvt.  
*Emmerich Adam*

Da es in der Fülle des Buchmarktes gar nicht so leicht ist, speziell Männerbücher zu finden, stellen wir Ihnen an dieser Stelle immer Bücher mit Männerthemen vor – sowohl neue als auch ältere.

**M**önch und Manager – eine ungewöhnliche „Partnerschaft“! Beide tragen Verantwortung für ihre Unternehmen, der eine für ein Kloster mit 20 Nebenbetrieben, der andere für eine internationale Firma mit Produktionsstätten in aller Welt, die 150.000 Menschen Arbeit geben. Für dieses Buch haben sie sich wiederholt zusammengesetzt, um über Themen zu sprechen, die ihnen auf den Nägeln brennen wie z. B. Mensch und Umwelt, Wirtschaft und Wohlstand, Kultur und Werte.

„Von Wirtschaft und Unternehmen erwarten die Menschen Jahr für Jahr mehr Wachstum; aber unser Planet wächst nicht, und unsere Ressourcen schwinden.“ (J. Zeitz) Diese große Spannung und Herausforderung ist für die Autoren der Ausgangspunkt ihrer Maßnahmen in ihren „Unternehmen“: Wie kann man sie so nachhaltig führen und entwickeln, dass auch künftige Generationen eine lebenswerte Welt vorfinden? Spannend zu lesen, zu welchen Antworten die Autoren gefunden haben.

*Fazit:* Ein nützliches Handbuch für alle Verantwortungsträger im wirtschaftlichen, sozialen und kirchlichen Bereich. Sie finden hier Anregungen zum verantwortlichen und nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und insbesondere Geld.

*Michael Mogel*

## BUCHTIPPS



Earl Pitts und Craig Hill  
**WOHLSTAND,  
 REICHTUM UND  
 GELD**  
 Compass e. V., Gießen  
 2014, 4. Auflage  
 245 Seiten, 14,95 Euro  
 ISBN 978-3905789461



Matthias Drobinski  
**DIESE  
 WIRTSCHAFT  
 TÖTET**  
 Süddeutsche Zeitung  
 Edition, München 2014  
 48 Seiten, 4,90 Euro  
 ISBN 978-3-86497-208-9



Robert Grözinger  
**JESUS, DER  
 KAPITALIST**  
**Das christliche Herz der  
 Marktwirtschaft**  
 Verlag FinanzBuch,  
 München 2012  
 192 Seiten, 17,50 Euro  
 ISBN 978-89879-711-5



Stefan Lämmer  
**DER GELDGOTT**  
**Eine kleine Zeitreise in  
 die Welt der Finanzen  
 – Von Jesus bis zur Wall  
 Street**  
 Verlag SCM Hänssler,  
 Holzgerlingen 2009  
 240 Seiten,  
 antiquarisch ca. 4 Euro  
 ISBN 978-3775150460  
 Erhältlich u. a. bei  
 www.Eurobuch.com



Larry Burkett  
**RATGEBER  
 CHRIST UND  
 GELD**  
 Verlag Gerth Medien  
 GmbH, Asslar 1990  
 217 Seiten,  
 antiquarisch  
 ca. 6,50 Euro  
 ISBN 978-3877391013  
 Erhältlich u. a. bei  
 www.Eurobuch.com

# LESERBRIEFE

**Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und Anregungen! Schreiben Sie an [redaktion@adam-online.de](mailto:redaktion@adam-online.de). Haben Sie bitte Verständnis, dass wir aus Platzgründen nur eine Auswahl Ihrer Leserbriefe veröffentlichen können – in der Regel gekürzt.**



## SEHR GELUNGEN

Herzlichen Glückwunsch zu 10 Jahren *Adam online* und zu eurer Jubiläums-Ausgabe. Ich finde sie sehr gelungen! Besonders gefallen hat mir der Artikel von Arno und Hanna Backhaus.

*Jan-Hendrik Krause*



## BRINGT TABUS OFFEN ZUR SPRACHE

Gratulation zur neuesten Ausgabe, sie ist sehr ansprechend gestaltet und bringt auch (sexuelle) Tabus offen und zugleich behutsam zur Sprache. Respekt habe ich vor dem Ehepaar Heil, die beiden haben viel zu geben und das in einer wertschätzenden und weltoffenen Form. Auch der Artikel vom Franziskanerbruder Stefan Federbusch ist eine sehr gute Ergänzung zur ausgelebten, genitalen Sexualität. Ich werde den Artikel auch in meinen Religionsunterricht einbauen und danke für die guten Impulse.

*Christian Kuster*

## SEHR WEITERGEHOLFEN

Ich habe gerade ihre aktuelle Ausgabe gelesen und möchte euch dafür danken! Es hat mir sehr weiter geholfen ... und es ist sehr schwer, in den Medien oder sonst wo hilfreiche Denkansätze wie in dieser Ausgabe zu finden ... Besonders geholfen haben mir die Artikel „Verklemmte Christen“ und „Sexualität auf dem Wartegleis“.

Ich freue mich, dass ihr Probleme anspricht und bibelnah (und positiv, wie die Bibel) mit dem Thema der partnerschaftlichen Liebe und Sexualität umgeht, denn diese Infos sind sehr hilfreich für mich und bestimmt auch viele andere junge Männer, die nach Orientierung suchen.

*Gautam Banhatti*

## WERTVOLLER INHALT

An dieser Stelle möchte ich mich bei euch für eure Arbeit bedanken. Die Artikel im Magazin enthalten wertvollen Inhalt, der mir persönlich geholfen hat und was ich auch gerne weitergebe. Ich schätze eure Arbeit sehr.

*Chris Allan Pauls*

## WAS UNSERE GESELLSCHAFT BRAUCHT

Wir sind in Schleswig Holstein auf das Magazin aufmerksam geworden, und seither ist mein Mann Feuer und Flamme für diese Zeitschrift, gerade weil es dem Identitäts-Prozess (Rollen-findung) so extrem dient ... Wir freuen uns, dass ihr so jesumässig, direkt und pushend eure Berichte schreibt. Macht weiter so, das ist was unsere Gesellschaft (Männerwelt / aber auch wir Frauen) braucht.

*Katja Hartmann*

## BESTES MÄNNERMAGAZIN

Danke für das immer noch beste Männermagazin in deutscher Sprache!

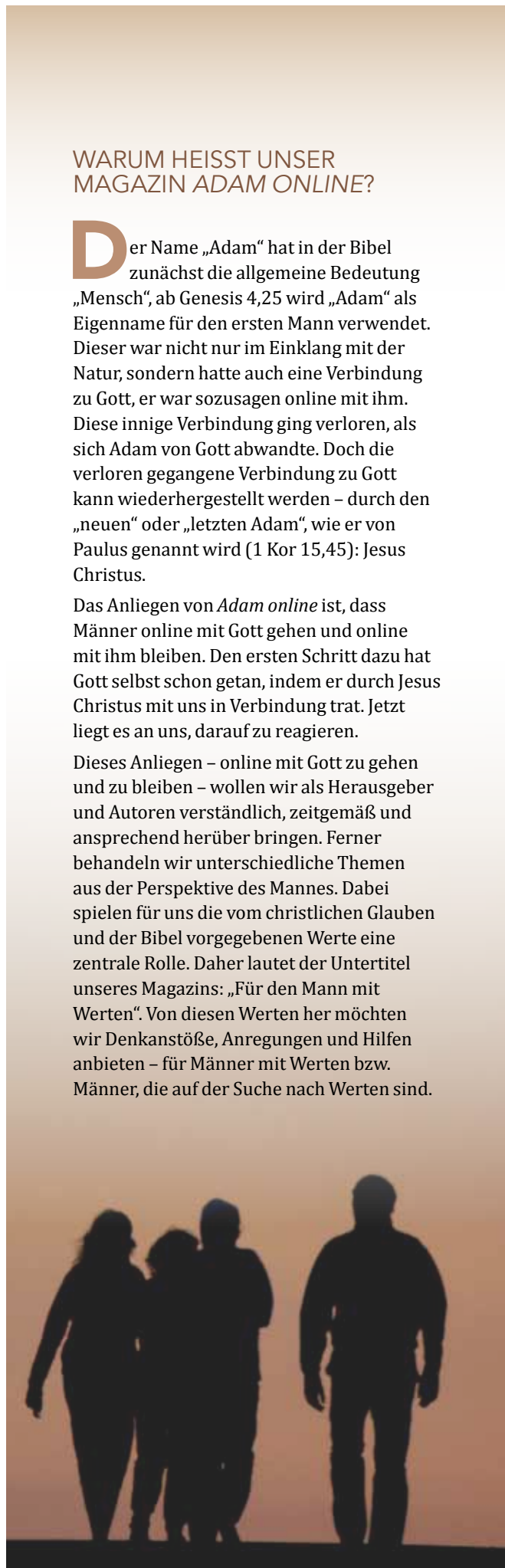
*Michael Krug*

## WARUM HEISST UNSER MAGAZIN ADAM ONLINE?

**D**er Name „Adam“ hat in der Bibel zunächst die allgemeine Bedeutung „Mensch“, ab Genesis 4,25 wird „Adam“ als Eigenname für den ersten Mann verwendet. Dieser war nicht nur im Einklang mit der Natur, sondern hatte auch eine Verbindung zu Gott, er war sozusagen online mit ihm. Diese innige Verbindung ging verloren, als sich Adam von Gott abwandte. Doch die verloren gegangene Verbindung zu Gott kann wiederhergestellt werden – durch den „neuen“ oder „letzten Adam“, wie er von Paulus genannt wird (1 Kor 15,45): Jesus Christus.

Das Anliegen von *Adam online* ist, dass Männer online mit Gott gehen und online mit ihm bleiben. Den ersten Schritt dazu hat Gott selbst schon getan, indem er durch Jesus Christus mit uns in Verbindung trat. Jetzt liegt es an uns, darauf zu reagieren.

Dieses Anliegen – online mit Gott zu gehen und zu bleiben – wollen wir als Herausgeber und Autoren verständlich, zeitgemäß und ansprechend herüber bringen. Ferner behandeln wir unterschiedliche Themen aus der Perspektive des Mannes. Dabei spielen für uns die vom christlichen Glauben und der Bibel vorgegebenen Werte eine zentrale Rolle. Daher lautet der Untertitel unseres Magazins: „Für den Mann mit Werten“. Von diesen Werten her möchten wir Denkanstöße, Anregungen und Hilfen anbieten – für Männer mit Werten bzw. Männer, die auf der Suche nach Werten sind.



# SERVICE



## UNSERE ONLINE-SERVICES

■ INTERNETSEITE: [www.adam-online.de](http://www.adam-online.de): News und Termine, Artikelarchiv, Männerbücher u. a.



■ FACEBOOK-SEITE: [www.facebook.com/adamonlinemagazin](http://www.facebook.com/adamonlinemagazin): Unterhaltsames und Wissenswertes für Männer, Neuigkeiten aus dem Redaktionsteam, Kommentare von Lesern



■ ADAM ONLINE NEWSLETTER: Monatlich biblische Impulse aus männlicher Perspektive, Medientipps, aktuelle Termine u. a. >> Bestellung über unsere Internetseite.



■ ADAM ONLINE E-PAPER: Unsere Zeitschrift als PDF-Datei – zum Lesen auf Ihrem (Tablet-) PC oder zum digitalen Archivieren. >> Bestellung über unsere Internetseite.



■ ADAM ONLINE AUDIO (PODCAST): Über 60 Ausgaben vorhanden! Interviews, Audioversion bestimmter Artikel, Männerwitze. Länge jeweils 20 bis 30 Minuten. Ideal für längere Fahrten oder beim Laufen! Benutzen Sie den Audioplayer auf unserer Internetseite – oder iTunes.

## BESTELLMÖGLICHKEITEN

- INTERNET: [www.adam-online.de](http://www.adam-online.de)
- E-MAIL: [vertrieb@adam-online.de](mailto:vertrieb@adam-online.de)
- FAX: 0641 9433542
- TELEFON: 0641 9433541
- POST: s. Impressum auf Seite 3

## WIE FINANZIEREN WIR UNS?

Hauptsächlich über Spenden unserer Leser. Wenn Sie unser Medienangebot hilfreich finden, wären wir Ihnen dankbar für Ihre finanzielle Unterstützung.

- SPENDEN SIE FÜR ADAM ONLINE!

**BITTE HIER KLICKEN**

## NEUES SPENDENKONTO

Unsere Bankverbindung hat sich geändert:

Empfänger: CVMEF e. V.

Bank: Evangelische Bank Kiel

IBAN: DE59 5206 0410 0006 4136 50

BIC: GENODEF1EK1

## SIE ZIEHEN UM?

Bitte benachrichtigen Sie uns rechtzeitig, wenn sich Ihre Adresse ändert. Zeitschriften werden von der Post in der Regel nicht nachgesandt, sondern einfach entsorgt. Helfen Sie mit, uns unnötige Kosten und bürokratischen Aufwand zu vermeiden.

# AUFRUF FÜR HARTE KERLE

Kommt zu mir, die Ihr Euch  
hinter Stärken verschanzt,  
Euch nie schwach zeigen wollt,  
nur beim Kampfsport noch tanzt!

Kommt zu mir, die Ihr Euch  
mit den Altlasten plagt,  
unversöhnt mit den Vätern  
selbst als Väter versagt!

Kommt zu mir, nehmt mein Kreuz,  
dass es Frieden Euch bringt,  
der in Blut, Schweiß und Tränen  
Euer Leben durchdringt!

Kommt zu mir, die Ihr Euch  
mit Terminen vollknallt,  
dass nie Leerraum entsteht,  
in dem Einsamkeit hallt!

Kommt zu mir, die Ihr Euch  
zu mit Suchtstoffen dröhnt,  
doch die leisere Sehnsucht  
nur noch lautstark verhöhnt!

Kommt zu mir, nehmt mein Kreuz,  
dass es Frieden Euch bringt,  
der in Blut, Schweiß und Tränen  
Euer Leben durchdringt!

Kommt zu mir, die Ihr Euch  
aus dem Defizit lügt,  
wund nach Liebe ausstreckt,  
doch mit Pornos begnügt!

Kommt zu mir, die Ihr Euch  
nicht mal selber versteht,  
zwar Euern Mann stehen wollt,  
doch kaum wisst, wie das geht!

Kommt zu mir, nehmt mein Kreuz,  
dass es Frieden Euch bringt,  
der in Blut, Schweiß und Tränen  
Euer Leben durchdringt!

Kommt zu mir, nehmt mein Joch,  
dass es Frieden Euch bringt,  
dass in Blut, Schweiß und Tränen  
Ihr den Segen erringt!

Kommt zu mir, biet ich auch  
keine Autobahn an,  
auf der schnell und bequem  
man zur Hölle fahr'n kann!

Kommt zu mir, biet ich auch  
keinen leichten Weg an,  
dafür den, auf dem jeder  
hin zum Vater geh'n kann!



HUGO VOM NARRENKREUZ  
ist Finanzbeamter. In der evangelisch-freikirchlichen Gemeinde  
Landshut leitet er die Sonntagsschularbeit. Er ist verheiratet.  
Seinen Blog finden Sie unter: <http://jesus-freak-lyrik.blogspot.de>