

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

66

Wie werde
ich gelassen?

Gottes Wille
bringt Frieden

Ist Gelassenheit eine
Gabe der Männer?

**GELASSENHEIT
IN CORONA-ZEITEN**

INHALT

04 | THEMA GELASSENHEIT ALS „JAHRESTHEMA“



10 | ONLINE MIT GOTT ES KOMMT EIN ANDRES OSTERN



06 | THEMA WIE WERDE ICH GELASSEN? Praktische Tipps



11 | EVA ONLINE IST GELASSENHEIT EINE GABE DER MÄNNER?



07 | ONLINE MIT GOTT GOTTES WILLE BRINGT FRIEDEN



16 | DAS LETZTE WORT DIE LEBENSBAHN



08 | THEMA GELASSENHEIT IN CORONA-ZEITEN?



RUBRIKEN

Impressum	2	Männer-Events	13
Editorial	3	Leserbriefe	14
Bücher für Männer	12	Service	14

IMPRESSUM

Bestelladresse

Adam online
Am Alten Friedhof 12
D-35394 Gießen
Tel. 0641 9433541
Fax 0641 9433542
E-Mail: [bestellung\(at\)adam-online.de](mailto:bestellung(at)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

AO-Team

Emmerich Adam (Redaktionsleitung)
Sabine Adam (Redaktionsassistentin)
Samuel Wolff (Redaktion)
Jennifer Adam (Korrekturlesung)

Beirat

Mario Christ (FreeatHeart Deutschland)
Werner Fenrich (Katholische Kirche)
Rüdiger Fock (Evangelisch-Freikirchliche Männerarbeit)
Rainer Osterloh (Christliches Männertraining)
Gottlieb Rath (men@work Altensteig)
Friedbert Reinert (CVJM Thüringen)

Hans-Peter Rösch (Christliche Männerbewegung)
Raymond Schmid (Männerforum Schweiz)
Rainer Straub (Marked Men for Christ)
Rainer Zilly (Kreativ-Agentur Zilly)

Layout

Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de

Anzeigen

Dorothee Schöffel
Tel. 08191 969245
E-Mail: anzeigen@agentur-schoeffel.de
Web: <https://agentur-schoeffel.de>

Druck

ColorDruck Solutions GmbH, Leimen

Copyright

CVMEF e. V.

Titelbild

Jacob Lund
(shutterstock.com)

Internet

www.adam-online.de

Facebook

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

Empfänger: CVMEF e. V.
Bank: Evangelische Bank
IBAN: DE59 5206 0410
0006 4136 50
BIC: GENODEF1EK1
Aus der Schweiz und dem EU-Ausland SEPA-Überweisung möglich!

GELASSENHEIT IN CORONA-ZEITEN

Gelassenheit in Corona-Zeiten – so der Titel dieser Ausgabe –, geht das überhaupt?

AUF WEN SETZEN WIR UNSERE HOFFNUNG?

Während ich diese Zeilen schreibe, warten wir in Deutschland auf die nächsten Corona-Beschlüsse der Regierung. Wenn Sie diese Ausgabe in den Händen halten, sind sie bereits durch. Ich fürchte, es wird sich nicht viel ändern: Verlängerung des (angepassten?) Lockdowns, weiterhin Kontakt-Beschränkungen, weiterhin nur eingeschränkte Reisemöglichkeiten, noch mehr und länger Homeoffice und Kurzarbeit – und natürlich weiterhin Maskenpflicht. Wie froh wäre ich, wenn ich mich irren würde!

Diese Zeiten verlangen viel von uns ab, von jedem Einzelnen. Auf wen oder was setzen wir dabei unsere Hoffnung? Auf die nächsten Beschlüsse der Regierung? Auf sinkende Corona-Zahlen? Auf die Pharmakonzerne und ihre Impfstoffe?

GOTT AN ERSTER STELLE

In Matthäus 6,33 fordert Jesus uns auf: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit ...“ In den Versen davor geht es um existenzielle Grundbedürfnisse wie die nach Nahrung und Kleidung. Fast abwertend sagt Jesus dazu: „Nach all dem trachten die Heiden.“ (Mt 6,32) Wow! Ist es denn nicht wichtig, für seine Grundbedürfnisse zu sorgen? Für Jesus ist es selbstverständlich, dass Gott sich darum kümmert und dass uns all dies „zufällt“ – wenn wir sein Reich zu unserer Hauptpriorität machen (Ende von Vers 33).

Das finde ich herausfordernd und tröstlich zugleich. Gerade in diesen Zeiten ist so vieles „am Wackeln“, Sicherheiten und Selbstverständlichkeiten sind weggebrochen, längerfristige Planungen sind schwierig geworden, Existenzen sind bedroht. Ich glaube, Jesus will uns auch heute mit den selben Worten ermutigen wie in Matthäus 6,33. Er ermutigt uns, Gottes Reich, d. h. seine Herrschaft, zu unserem ganz persönlichen Motto zu machen – vor allem anderen! Bei *Adam online* nennen wir das *Online mit Gott gehen*.

SICH AUF DEN VATER VERLASSEN

Wenn wir Gott an die erste Stelle setzen, in jedem Bereich unseres Lebens, dann können wir gelassen auch durch diese Zeiten gehen, davon bin ich überzeugt. Ich will mein Vertrauen und meine Hoffnung nicht auf Menschen, Konzerne oder Zahlen setzen, sondern auf Gott, den Jesus unseren *himmlischen Vater* nennt. Er ist ein Vater, auf den wir uns verlassen können (im Unterschied zu manchen irdischen Vätern). Das kann uns gelassen machen.

Viel Gelassenheit – auch in diesen Corona-Zeiten – wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur



GELASSENHEIT ALS

Auf die erste Teamsitzung im neuen Jahr waren wir besonders gespannt: Zu Beginn des neuen Jahres ließ sich nämlich eine Kollegin immer von Gott ein „Jahresthema“ zeigen. Im vergangenen Jahr war ihr Jahresthema „Gelassenheit“ gewesen. Sie erlebte es dann im Verlaufe des Jahres wie Gott durch dieses Jahresthema an ihr und ihrer Persönlichkeit arbeitete und sie dadurch Schritte vorankam. Schmunzelnd erzählte sie uns: „Diesmal geht Gott mit mir in die zweite Runde. Mein Jahresthema wird nochmal Gelassenheit sein.“ – Kann es sein, dass wir in puncto Gelassenheit immer wieder neu dazulernen haben?

KÜNDIGUNG UND LOCKDOWN

Nachdem ich in *Adam online* Nr. 63 (Juni bis August 2020) von meiner beruflichen Situation berichtet hatte, erhielt ich zahlreiche Rückmeldungen von *Adam-online*-Lesern. Sie baten mich darum, zu einem späteren Zeitpunkt doch bitte zu erzählen, wie es bei mir weiterging:

Ich hatte auf Ende März 2020 meinen Job gekündigt. Mein letzter Arbeitstag war der Dienstag, 17. März – genau der Tag, als der „erste Lockdown“ ausgerufen wurde. Menschlich gesehen war es der denkbar ungünstigste Zeitpunkt, um seinen Job zu kündigen, noch dazu mit 52 Jahren. Doch wer von uns hätte Anfang des Jahres gedacht, dass eine weltweite Pandemie auf uns zurollen würde?

Eigentlich hatte ich für April ein „Sabbatjahr“ geplant, um dann im Mai in einem neuen Job wieder durchstarten zu können. Doch kein Personalverantwortlicher hatte Zeit und Kapazität für irgendwelche Vorstellungsgespräche. Sie hatten alle Hände voll damit zu tun, die bestehenden Arbeitsplätze ihrer Mitarbeitermannschaft zu sichern.

MACHT GOTT EINE PAUSE?

Obwohl ich im Normalfall ein sehr entspannter und gelassener Typ bin, beschlich mich dann doch eine gewisse Unruhe. Da ich selbst gekündigt hatte, drohte mir eine dreimonatige Sperre des Arbeitslosengeldes. „Wie werden wir als vierköpfige Familie finanziell über die Runden kommen?“, fragte ich mich. „Wo und vor allen Dingen wann werde ich wieder einen Job haben?“

Da es noch erlaubt war, sich an der frischen Luft zu bewegen, nutzte ich die Zeit täglich zu einem ausgiebigen Spaziergang in der Frühlingssonne. Mancher ganz normale Spaziergang wurde so zu einem „Gebetsspaziergang“. Ich erinnerte mich an Zusagen Gottes wie zum Beispiel aus dem bekannten Psalm 23 (Vers 6): „Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang.“ Beim Propheten Jeremia (Kapitel 32, Vers 41) erfahren wir Folgendes über Gott: „Es soll meine Freude sein, ihnen Gutes zu tun.“

Warum sollte Gott ausgerechnet jetzt im Lockdown eine Pause einlegen? Sollte er mich nicht auch jetzt Gutes erleben lassen? Seine Güte lässt sich doch durch einen Lockdown nicht aufhalten!

DIE ÜBERRASCHUNG

Ab Mai machte ich dann eine erstaunliche Erfahrung: Die Anfragen für Einzelcoachings sowie die Aufträge von Gemeinden und Unternehmen nahmen kontinuierlich zu! Oftmals war es die Führungsmannschaft, die im Nebel stocherte und um Rat und Hilfe bat. Der Ruf nach dem Thema „Resilienz“ wurde immer lauter: Wie gelingt es mir als Einzelperson, aber auch als Führungskraft, die Krise nicht nur zu überleben, sondern im Idealfall sogar gestärkt aus ihr hervorzugehen?

Wie dankbar war ich plötzlich über so manche berufliche Schleuderbewegung, die ich selbst schon erlebt hatte. Das Thema „Resilienz“ ging durch die Decke, im „Face-to-Face“-Coaching, in der „digitalen Beratung“, in Online-Seminaren und Workshops. – Ausgerechnet das Thema Gelassenheit ist dabei einer der „Sieben Schlüsselfaktoren der Resilienz“.

WAS IST GELASSENHEIT?

Doch was meint Gelassenheit? Sie ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.

Das Wort Gelassenheit stammt vom mittelhochdeutschen Wort *gelāzenheit* (Gottergebenheit) ab. Es war auch für mich ein erneuter Lernprozess, mich Gott „zu ergeben“, mich nicht als Opfer der Umstände zu fühlen, sondern meinen persönlichen Gestaltungsspielraum zu entdecken und einzunehmen. Wenn es Gott Freude macht, mir Gutes zu tun, dann „ergebe“ ich mich ihm gerne. Nicht hilflos ausgeliefert, nicht mit dem Stempel „arbeits- und nutzlos“ versehen, sondern bedingungslos von ihm geliebt.

GEBET FÜR GELASSENHEIT

Immer wieder erinnerte ich mich an ein weitbekanntes Gebet, das ganz unterschiedlichen Autoren wie zum Beispiel Franz von Assisi, Dietrich Bonhoeffer oder auch Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird:

„JAHRESTHEMA“

„Gott,
gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine
vom anderen zu unterscheiden.
Einen Tag nach dem
anderen zu leben,
einen Moment nach
dem anderen zu genießen.
Entbehrung als einen Weg
zum Frieden zu akzeptieren. ...
Zu vertrauen, dass Du
alles richtig machen wirst,
wenn ich mich Deinem
Willen hingebende,
sodass ich in diesem
Leben ziemlich glücklich sein möge
und im nächsten
für immer überglücklich.
Amen.“

Ich merke, wie ich trotz aller „Resilienz-Kompetenz“ meine eigene Gelassenheit nicht machen kann. Alle Übungen „positiven Denkens“ stoßen dabei an ihre Grenzen. Echte Gelassenheit hat ihren Ursprung nur an einem Ort, nämlich bei dem lebendigen Gott. „Gott, gib mir Gelassenheit ...“

SPRUNG IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Sie fragen sich vielleicht gerade, wie es bei mir weiterging? – Die Sperre des Arbeitslosengeldes wurde nicht verhängt. Wir sind finanziell gut über die Runden gekommen. Uns wurde als Ehepaar sogar klar, dass wir gemeinsam in die komplette Selbstständigkeit als Coachs starten werden.

Vermutlich zucken Sie innerlich gerade zusammen und denken: „Krasse Nummer!“ – Stimmt! Das ist tatsächlich eine krasse Nummer, im „zweiten Lockdown“ nicht nach allen erdenklichen Sicherheiten zu greifen, sondern den Weg aus der Arbeitslosigkeit in die Selbstständigkeit zu wählen.

Wir werden unsere gemeinsame Berufung leben und werden dabei erleben, dass auf Gott Verlass ist. Christsein bedeutet doch nicht, immer alles unter Kontrolle und im Griff zu haben. Nachfolge Jesu heißt doch nicht, immer nur aus der Komfortzone heraus zu (re-)agieren. Wenn auf Gott Verlass ist, dann muss sich das doch auch im Alltag auswirken. Gelassenheit könnte für manchen von uns zum „Jahresthema“ werden, uns also mitten im Alltag immer wieder begegnen und herausfordern. – Während ich diese Zeilen schreibe, poppt gerade eine erneute Anfrage für ein Resilienz-Seminar im Jahr 2022 auf meinem Bildschirm auf!

DATEI WEG – GOTT DA

Wissen Sie, ich schreibe diese Zeilen nicht als „Gelassenheits-Guru“. Diesen Artikel hatte ich bereits vorgestern komplett druckfertig. Nach dem letzten Schliff speicherte ich ihn sicherheitshalber nicht nur auf meinem Desktop, sondern auch noch auf einem Stick ab. Doppelt gemoppelt hält bekanntlich besser!

Als ich die Datei dann das nächste Mal öffnen wollte, war das Dokument komplett leer und das nicht nur auf meinem Desktop, sondern auch auf dem Stick. Unerkklärlich! – Hektisches Suchen begann und endete damit, dass dieser Artikel tatsächlich und endgültig unauffindbar war. Auch die letzte Textversion war nicht wie-

derherzustellen. Das Dokument zeigte „0 Zeichen“ an.

Ich war nicht so sehr darüber frustriert, dass ich die Zeit des Schreibens nochmal investieren müsste, sondern darüber, dass ich beim Schreiben einen besonderen Flow erlebt hatte. Diesen Flow konnte ich ja nicht für ein nächstes Mal konservieren. – Gelassenheit muss immer wieder neu eingeübt werden. Besser gesagt, wir dürfen sie uns immer wieder neu von Gott schenken lassen. Als ich mich wieder einigermaßen gefasst hatte, war es so, als würde Gott mir sagen: „Verlass dich auf mich!“

Ich hatte heute den kompletten Vormittag eingeplant, um den Text neu aufzusetzen. Jetzt ist es gerade 8.35 Uhr, und der Artikel steht. – Wow! Gott macht es Freude, uns Gutes zu tun. Und jetzt folgt der „Oberhammer“: Emmerich Adam gab mir für diesen Artikel als Textlänge 7.000 Zeichen vor. Als ich gerade den Button „Wörter zählen“ drückte, zeigte dieser an – exakt und auf den Punkt genau: 7.000 Zeichen! Wie gesagt: „Gott macht es Freude, uns Gutes zu tun und uns mit seiner Güte zu überraschen.“



STEFAN SCHMID

ist Resilienz-Coach,
spezialisiert auf Stress-
management und Burn-
out-Prävention (www.stefanschmid-coaching.de).

Er ist verheiratet mit Cornelia und Vater von zwei Kindern.

WIE WERDE ICH GELASSENEN?

Praktische Tipps

Gelassenheit ist eine wunderbare Eigenschaft. Manche meinen, sie sei bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen (lesen Sie dazu den Artikel auf Seite 11). Was aber, wenn sie bei Ihnen nicht oder nicht genügend vorhanden ist? Hier sind einige Tipps, die mir selbst helfen, gelassener zu werden:

1. „UNRUHESTIFTER“ AUSMACHEN

Was genau macht mich so unruhig, nervös, treibt mich an oder stresst mich? Es ist hilfreich, den konkreten Anlass oder die konkreten Punkte ausfindig zu machen, die meine Gelassenheit rauben oder verhindern. Also erst einmal nachdenken und in sich hineinhören, auch wenn das vielleicht schwerfällt.

2. STILLE SUCHEN

Gelassenheit kommt aus der Stille. Daher ist es gut, sich immer wieder in die Stille zurückzuziehen. Oft genügt dafür ein wenig Zeit vor oder nach der Arbeit oder am Wochenende. Ich selbst beginne gerne morgens den Tag mit einer Zeit der Stille und der Bibellese, noch bevor ich anfangen zu arbeiten.

Als Christ werde ich in der Stille nicht einfach nur meditieren oder Selbstreflexion betreiben, sondern Gott suchen. Zum Beispiel kann ich beten: „Herr, zeige mir, was mich so unruhig macht. Zeige mir, was du darüber denkst. Ich danke dir, dass du die Kontrolle über alles hast!“

3. ENTDIGITALISIEREN

Die Digitalisierung ist in aller Munde. In vielen Bereichen macht sie Sinn, und gerade in Corona-Zeiten ermöglicht sie zumindest virtuelle Kontakte. Doch sie fördert auch innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen – um nur einige „Nebenwirkungen“ zu nennen. Die zunehmende Digitalisierung unseres Alltags bewirkt das Gegenteil von Gelassenheit.

Daher ist es wichtig, dass ich mich nicht von all den digitalen Geräten beherrschen lasse, sondern selbst wieder die Kontrolle übernehme. Ich selbst will bestimmen, wie viel Zeit ich meinen Geräten widme. Oft hilft es schon, den Flugmodus einzuschalten.

4. LOSLASSEN

Wenn ich etwas festhalte, verhindert das Gelassenheit. Es gehört Mut und Demut dazu, loszulassen und sich nicht einzubilden, dass alles von mir abhängt. Loslassen kann Verzicht bedeuten. Loslassen macht mich aber auch frei.

Als Christ lasse ich etwas nicht einfach ins Leere hinein los, sondern gebe es in die Hände Gottes. „Herr, ich werfe meine Sorge auf dich“, könnte mein Gebet lauten. Manchmal muss ich das öfter tun, um den „Ballast“ endgültig loszuwerden. Loslassen kann auch ein längerer Prozess sein.

5. PERFEKTIONISMUS AUFGEBEN

Es ist zwar gut, ehrgeizig zu sein und optimale Ergebnisse in allen Bereichen erzielen zu wollen; wenn ich es aber übertreibe, werde ich verbissen und tappe in die „Perfektionismus-Falle“. Diese hält mich gefangen, oft auch andere, die es mir nie recht machen können. Um gelassener zu werden, muss ich bereit sein, auch mal mit weniger als 100 Prozent zufrieden zu sein.

6. STRUKTUREN SCHAFFEN

Besonders in der Corona-Pandemie erleben viele Menschen Kontrollverlust (Infektionen, Mutationen) und Fremdbestimmung (verordnete Maßnahmen, Lockdown). Daher ist es umso wichtiger, dass wir zumindest im privaten Bereich Strukturen schaffen, die wir selbst kontrollieren und bestimmen: Ich kann mir z. B. eine Tagesstruktur schaffen (für das Homeoffice besonders wichtig) und feste Rituale einbauen, um Arbeit und Freizeit sinnvoll auszubalancieren.

7. GELASSENE MENSCHEN TREFFEN

Gelassenheit strahlt aus. Wenn sie einem selbst fehlt, kann es hilfreich sein, jemanden zu treffen, der „in sich ruht“. Fragen Sie dann ruhig: „Was macht dich so gelassen?“ Wer noch tiefer gehen will, kann sich mit einem Mentor oder Coach treffen. Das lohnt sich!

Auch Sie können gelassener werden!



EMMERICH ADAM, Diplom-Theologe, ist Chefredakteur von Adam online. Er ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.

SIEBEN TIPPS FÜR MEHR GELASSENHEIT

1. „Unruhestifter“ ausmachen
2. Stille suchen
3. Entdigitalisieren
4. Loslassen
5. Perfektionismus aufgeben
6. Strukturen schaffen
7. Gelassene Menschen treffen



GOTTES WILLE BRINGT FRIEDEN

„**M**ir geschehe, wie du es gesagt hast.“ – Eine folgenschwere Aussage, die Maria da bei Lukas tätigt (LK 1,38). Mit ihrem ganzen Leben und mit allen, auch den äußerst schmerzhaften, Konsequenzen wird sie total verfügbar für Gott.

Wie können wir Männer heute den Willen Gottes erfüllen? Gibt es dazu Anleitungen oder Hilfestellungen, und wenn ja, wie sehen die aus? Die authentischsten Kriterien für den gelebten Willen Gottes sind der wachsende innere *Friede*, die damit verbundene „tranquillitas animi“ (unerschütterliche Seelenruhe) und eine tiefe, anhaltende Freude.

„F“ – WIE FROH

Biblische Freude ist mehr als gute Laune oder gelungene Witze. Wer wirklich froh ist, schießt nicht ständig zu den anderen, sondern erteilt Neid und Konkurrenzdenken eine Absage. Er schöpft seine Kraft aus dem dankbaren Leben im Augenblick. Deshalb widerstehen reife Männer der Versuchung, sich von Vorwürfen von außen unbegründet ein schlechtes Gewissen einreden zu lassen. Sie leben in ungetrübter Freude und finden immer neue Kraft im Glauben.

„R“ – WIE RISKANT

Mit Gott zu gehen ist ein echtes Abenteuer. Letztlich werfen wir, wie Maria, unser ganzes Leben in die Waagschale. Ohne zu wissen, was passieren wird, vertrauen wir

darauf, dass Gott uns auch weiterhin gut und seinem geheimnisvollen Willen gemäß führen wird. Dieses Loslassen ist ein großes Thema im Glaubensleben.

„I“ – WIE INNIG

Gottes Wille ist nichts Abstraktes außerhalb von uns selbst. Seine Nähe können wir in uns erfahren, wenn wir unsere Emotionen, Absichten, Niederlagen, Erfolge und Träume wahrnehmen, ansprechen, vielleicht aufschreiben – und sie Gott hinlegen. In unsere Lebensgeschichte hinein spricht Gott leise zu uns, wie einst zu den Propheten und zu Maria. Es ist sinnvoll, sich mit vertrauten Menschen über unser Innenleben auszutauschen.

„E“ – WIE ERREICHBAR

Gottes Wille ist konkret und mit Sicherheit erreichbar. Gott mutet uns Männern zwar das Unmögliche zu, aber er überfordert uns nicht, setzt uns nicht unter Druck. Es sind vor allem die alltäglichen, auch lästigen Kleinigkeiten, in denen uns der Wille Gottes begegnet. Achtsamkeit ist gefragt. Durch sie nehmen wir das Gegenwärtige mit großer Aufmerksamkeit wahr. So gehen wir sorgfältig mit unseren Ressourcen um und messen unser Tun am Wohlergehen unserer Nächsten – und das sind sehr oft unsere Frauen und Kinder.

„D“ – WIE DEMÜTIG

Maria nennt sich „Magd des Herrn“. Und alle, die Ihm nachfolgen, werden, wie sie, zu wahren, mutigen Dienern des Lebens,

zu Freunden der Menschen. Sie machen sich nützlich und sind dort, wo sie gerade gebraucht werden. Es ist unmöglich, Gott zu lieben, ohne dem eigenen Nächsten ein hilfreicher Begleiter zu sein. Gott führt in die Tiefe, er erdet den Menschen, schenkt ihm Wurzeln und Bodenhaftung. Das gilt auch und gerade für Männer in hohen Positionen.

„E“ – WIE EINMALIG

Gottes Willen zu tun ist etwas Wunderbares. Er trifft mich in meiner Identität, er ruft mich beim Namen, er bringt das Allerbeste in mir hervor. Wer seinen Willen tut, entfaltet seine Einmaligkeit als Ebenbild und Sohn Gottes. Gott geht unsere individuellen Biografien über viele Um- und Irrwege mit. Er will unsere Namen groß machen und uns davor bewahren, dass wir im Nichts verwehen. Er sorgt dafür, dass die Spuren, in denen wir wandeln, zu Spuren der Liebe werden, die uns in die große Heimat und die vollkommene Freude führen.



CHRISTIAN KUSTER, Diplom-Theologe, ist Vater, Religionslehrer, (Männerbücher-) Autor, Referent in der Männerseelsorge und Leiter der „Männerrunde Großkarolinenfeld“.

CORONA-ZEITEN?

2. Wir haben Angst vor Schuld

Da ist die Angst vor eigener Schuld: „Ich möchte doch nicht schuld sein, dass durch mich jemand Corona bekommt,“ sagt ein Bruder. Zurecht: Nächstenliebe! Ich frage ihn: „Denkst du das auch, wenn du wieder recht schnell Auto fährst?“ Jeden Tag sterben knapp zehn Menschen in Deutschland im Straßenverkehr, laut WHO jährlich eine Million weltweit, zudem unzählige Schwerverletzte mit Langzeitfolgen. In der Altersgruppe bis 40 Jahren ist das Risiko, im Verkehr zu sterben, deutlich höher als an Corona zu sterben, ab 70 ist es genau umgekehrt. Wie viel Leid und Tod – gerade von Jungen – würde ein Fahrverbot samstagnachts uns ersparen, wenn der Alkohol leichtsinnig macht?

3. Wir haben Angst vor überfüllten Krankenhäusern

Da ist die Angst vor überfüllten Krankenhäusern. Ja, es gibt stark belastete Krankenhäuser. Ja, es ist heftig für die Pflegekräfte. Ja, Krankenhäuser brauchen Auslastung, um wirtschaftlich zu überleben – in Deutschland wurden 2020 zwölf Krankenhäuser geschlossen. Aber selbst in der

Schweiz kam es nicht zu überfüllten Krankenhäusern, obwohl es vergleichsweise viel weniger Intensivbetten und fünfmal so viel Infizierte als in Deutschland gab.

ANGST IST PROFITABEL

Durch mein Strategie-Doktorat an der Uni St. Gallen weiß ich, dass Pharma und Medizintechnik hochprofitable Branchen sind. Mammon regiert mit 30 Prozent Gewinnerwartung. Auf einer Podiumsdiskussion am Weltwirtschaftsgipfel in Davos sagte ein 70 Millionen im Jahr verdienender Pharma-Geschäftsführer, dass 80 Prozent der Krankheitskosten im letzten Lebensviertel entstünden. Die lukrativste Kundengruppe sind daher alte Menschen. Wächst und lebt sie weiter, so wächst auch der Pharma-Profit.

Hinzu kommt jetzt das Impfstoff-Geschäft mit „Erlöser-Reputation“. „Du bist jetzt Verschwörungstheoretiker?“, argwöhnt ein Kollege. „Nein, nur Strategie-Berater. Früher nannte man das Lobbyismus.“ Blüm und Seehofer haben sich schon am Pharma-Mammon die Zähne ausgebissen. Pharma hat freilich auch viel Segen gebracht, und Impfstoffe sind sinn-

voll. Aber es ist nicht der einzige (Er-)Lösungsweg wie mediale Öffentlichkeitsarbeit uns suggeriert. Gern darf man Profit machen, aber bitte maßvoll! In 2020 wurden die zehn Reichsten der Welt um 40 Prozent reicher.

GOTTES ANTWORT

Mit dem am 18.11.2020 vom Bundestag beschlossenen neuen Infektionsschutzgesetz wird nun alles Mögliche den Ämtern erlaubt: Freiheitsentzug, Verbot von Versammlungen wie z. B. Gottesdienste, Wohnungsdurchsuchungen, Ausgangssperren – alles „nur“ bei einer Pandemie. Einmal vom Bundestag beschlossen können die neuen gesetzlichen Regeln jedoch so lange dauern wie eine Regierung will. Da fällt es mir schwer, gelassen zu bleiben. Wenn wir auf die Weltpolitik schauen, merken wir, wie schnell Demokratien ins Wanken kommen können.

Unter den Christen gab es daher einige aufrüttelnde Weckrufe. Spannend fand ich Gottes Antwort in der Losung vom 18.11.2020: „Herr, unser Gott, es herrschen wohl andere Herren über uns als du, aber wir gedenken doch allein deiner und deines Namens“ (Jes 26,13) und „Man muss Gott mehr gehorchen als den Menschen“ (Apg.5,29). Wow, so sieht göttliche Gelassenheit aus!

DR. CARL ULRICH GMINDER



(carl-ulrich@gminder.ch) ist Strategie- und Klimaschutzberater sowie Coach. Die erwähnten Zahlen im Artikel sind der Neuen Züricher

Zeitung entnommen.

ES KOMMT EIN ANDRES OSTERN

Kommt, sagt es allen Tröstern,
die zweifeln am Verstand
der Mächtigen, die handeln
mit unbedachter Hand!
Es kommt ein andres Ostern,
da sie ihn wiedersehn,
den lang verlorenen Glauben,
an dessen Grab sie stehn.
Da wird sie einer trösten,
der selber auferstand.

Da wird sie einer trösten,
der lag wie sie im Dreck.
Der rollt den Stein,
der rollt den Stein
vor ihren Herzen weg.

Kommt, sagt es allen Tröstern,
die wissen wie allein
ein Mensch im Leben sein kann
und wie hart das Verzeihn!
Es kommt ein andres Ostern,
da sie sie wiedersehn,
die lang verdorrte Liebe,
an deren Grab sie stehn.
Da wird sie einer trösten,
der kam, um Mensch zu sein.

Da wird sie einer trösten,
der lag wie sie im Dreck.
Der rollt den Stein,
der rollt den Stein
vor ihren Herzen weg.

Kommt, sagt es allen Tröstern,
die selber trostlos sind!:
Es ist, nach Gott zu rufen,
kein Schrein in den Wind.
Es kommt ein andres Ostern
da sie sie wiedersehn,
die lang vermisste Hoffnung,
an deren Grab sie stehn.
Da wird sie einer trösten,
mit dem sie neu beginnt.

Da wird sie einer trösten,
der lag wie sie im Dreck.
Der rollt den Stein,
der rollt den Stein
vor ihren Herzen weg.



HUGO VOM NARRENKREUZ

ist Finanzbeamter, Gelegenheitsprediger und freier Autor in gebundener Sprache.

Unter seinem bürgerlichen Pseudonym Hugo Ganslmayer

verbreitet er im Buchhandel statt Schrecken „Salzkonfekt“ (Brunnen-Verlag) und „Acht Achtsamkeiten“ (Präsenz-Verlag). Liedversionen seiner Texte sind zu finden auf der CD „Mann, entspann dich!“ – Bestellung über unsere Internetseite: www.adam-online.de/bestellung/maennersachen



IST GELASSENHEIT EINE GABE DER MÄNNER?

WER KANN DAS ESSEN MEHR GENIEßEN?

Es ist bewundernswert, wie sich Männer ganz und gar auf *eine* Sache konzentrieren können! Das ist zumindest meine Wahrnehmung. Wenn ein Mann beispielsweise ein gutes Essen isst, dann genießt er ausnahmslos die hervorragende Mahlzeit. Eine Frau hingegen kann sich zwar auch über die leckere Speise freuen, sie denkt aber gleichzeitig über ihre Beziehungsprobleme mit dem Chef nach, fragt sich, welches Kleid sie beim nächsten Meeting anziehen soll, und sie steht unter Druck, weil sie nicht weiß, ob der Babysitter pünktlich kommen wird. Letztlich kann sie das Essen also doch nicht wirklich genießen.

Eine Frau kann sich gleichzeitig um verschiedene Dinge Gedanken machen, das hat nicht nur Vorteile! Denn es fällt ihr dadurch schwerer, sich zu entspannen. Ein Mann ist hier im Vorteil, denn er widmet sich nur *einem* Problem – im obigen Beispiel seinem Hunger, und das löst er perfekt! So kann er ganz gelassen das Essen genießen, ohne sich von tausend anderen Sachen ablenken zu lassen.

ALLES AUF EINMAL?

Weiterhin beobachte ich, dass sich Männern viele Problemkonstellationen gar nicht erst stellen. Sie scheinen verschiedene Probleme nicht so sehr miteinander zu verknüpfen, wie es Frauen gerne tun. Ein Mann arbeitet Problem für Problem eher linear ab und kommt dadurch Schritt für Schritt voran. Wenn wir Frauen alles Mögliche eher im Zusammenhang sehen, können sich dadurch auch leichter Komplexitäten ergeben, die uns Probleme bereiten und uns lähmen.

WER VERSTEHT MICH?

Wir müssen zugeben: Männer und Frauen sind eben unterschiedlich, und das ist gut so! Wir können einander wunderbar ergänzen. Für uns Frauen können aber die oben genannten Unterschiede zweierlei Auswirkungen haben: So kann uns das Zusammensein mit einem Mann helfen, Tatsachen entspannter und lockerer zu sehen. An dieser Stelle möchte ich sagen: Ihr Männer rettet uns manchmal vor der Hysterie!

Es ist aber auch möglich, dass wir uns nicht verstanden fühlen und für uns deshalb das Gespräch mit einer weiblichen Vertrauten von großer Bedeutung ist.

DIE AUSNAHMEN

Mein Fazit ist: Männer scheinen insgesamt gelassener zu sein als Frauen. Das bestätigen mir auch Gespräche mit anderen Frauen, die ähnliche Erfahrungen mit Männern machen wie ich. Dennoch entdeckte ich ein paar Ausnahmen:

Frauen sind meiner Beobachtung nach bei einem Spieleabend oder bei einer politischen Diskussion wesentlich entspannter. Ich persönlich werde nur noch Lasertag spielen gehen, wenn meine Mitspieler überwiegend weiblich sind. Andernfalls wird man (Mann!) mir das Gefühl geben, für das Leid meiner Mitspieler verantwortlich zu sein – und das nur, weil wir ein Spiel verloren haben.

Auch werde ich mich hüten, eine politische Diskussion mit einem Mann am frühen Morgen zu führen. Das wäre für mich als Morgenmuffel eine zu große Konfrontation mit männlichen Gefühlsausbrüchen zu einer gänzlich unpassenden Zeit!

Doch bei allen Unterschieden zwischen Mann und Frau gilt für uns alle: Die wirklich tiefe, innere Gelassenheit entsteht durch den Frieden mit Gott. Werfe ich alle meine Sorgen auf ihn, dann kann ich gelassen in den Tag gehen. Ich weiß, dass Gott sich kümmert (1 Petrus 5,7).



MADELEINE STAHL

ist Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Theologin. Sie arbeitet als Mentorin und als Leiterin des Online-

Programms am „Seminar für biblische Theologie“ in Beatenberg (Schweiz) sowie als Krankenschwester in der ambulanten Intensivpflege.



Emons Verlag, Köln 2020
304 Seiten, 25 Euro
ISBN 978-3-7408-0939-3

Dirk Mangartz
**111 Harley-Stories,
die man kennen muss**

Passend zum Thema unserer Ausgabe ist auch dieses Harley-Buch, denn was ist lässiger als eine Harley!

Das über 300 Seiten starke Buch ist ein Augenschmaus, gespickt mit unzähligen, großformatigen Harley-Fotos. Die Texte sind kurzweilig und decken so gut wie alles ab, was man über diese traditionsreiche Motorradmarke wissen sollte: Dem Leser werden nicht nur die verschiedenen Modelle aus über 100 Jahren Firmengeschichte vorgestellt, sondern auch Hintergründe, Schlüsselfiguren, Technik, Skurilles, Stories und vieles mehr rund um die Marke Harley Davidson.

Der Autor ist Motorjournalist und selbst begeisterter Harley-Fahrer. Beides schlägt sich in dem wirklich beeindruckenden Buch nieder.

Fazit: Nicht nur für Harley-Fans hervorragend aufgemachtes Buch, das eigentlich zu schade dafür ist, im Bücherregal „versteckt“ zu werden. Bei mir hat es einen Extra-Platz im Regal!

Emmerich Adam



Brunnen Verlag GmbH, Gießen 2020
109 Seiten, 10 Euro
ISBN 978-3-7655-0756-4

Christoph Morgner
**Weise & gelassen
älter werden**

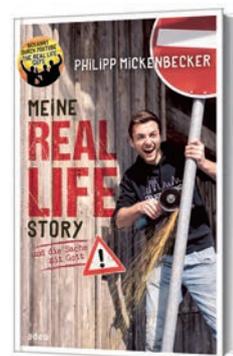
Älter werden wir alle, Tag für Tag. Die Weichen für das Alter werden schon in jungen Jahren gestellt. Daher sollte man sich schon lange vor dem Eintritt ins Rentenalter darauf vorbereiten, damit es einen nicht „kalt erwischt“.

Das Buch kann dabei helfen. Der Autor lässt seine persönlichen Erfahrungen mit dem Älterwerden mit einfließen, gibt praktische Tipps und bezieht auch entsprechende Bibeltexte mit ein. Der Schreibstil ist locker und humorvoll. Dabei spart er auch schwierige Themen wie Scheitern, Krankheit und Tod nicht aus. Als die „vier großen L“, die wir zeitig einüben sollten, empfiehlt der Autor Lernen, Laufen, Lieben und Lachen. Ein eigenes Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema „Loslassen und Ergreifen“.

Fazit: Leicht und schnell zu lesendes Buch, das man nicht erst im Alter in die Hand nehmen sollte. Insgesamt hätte ich mir noch mehr Tiefgang gewünscht.

Emmerich Adam

Unsere Empfehlung: Fast jedes lieferbare Buch erhalten Sie bei unserem Partner **FTH Books** über Nacht. Einfach per Mail (info@fthbooks.de) oder Telefon (0641 9797044) bestellen!



Adeco Verlag, Asslar 2020
224 Seiten, 18 Euro
ISBN: 978-3-86334-283-8

Philipp Mickenbecker
**Meine Real Life Story und
die Sache mit Gott**

Ein Buch über selbstgebaute U-Boote, fliegende Badewannen und vom Himmel fallende Feuer. – Phillip Mickenbecker, ein YouTube-Star, nimmt uns mit auf seine Reise mit Gott. Sein Motto: Die Freiheit lieben, gegen alles rebellieren, was nicht niet- und nagelfest ist, und kreativ verrückte Dinge ausprobieren. Doch dann – die Krebsdiagnose, seine Anklage an Gott und sein provokatives Gebet: „Wenn es dich gibt, dann mach mich gesund!“

Der Influencer macht nicht halt vor zutiefst persönlichen Erlebnissen. Erst geht es steil bergauf – dann aus dem Nichts wieder steil bergab oder wie er es nennen würde: das Real Life eben. Das Real Life ist sein Anliegen – nicht geschnitten, nicht beschönigt: Wie lebt man seinen Glauben in Hochs und Tiefs, in Zweifeln und in Krisen?

Fazit: Echtes reales Leben schenkt nur Gott. Das macht der Autor klar. Vor allem ermutigt sein ganz ehrlicher Umgang mit der Krebserkrankung. Wie Gott ihm im Real Life mit Wundern zur Seite steht, gibt Hoffnung und inspiriert.

Samuel Wolff

MÄNNER-EVENTS

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen.
Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand direkt beim jeweiligen Veranstalter.

DEUTSCHLAND

MÄRZ 2021

8.-11.3.2021 Seminar

Thema: Bonhoeffer – ein aufreißendes Leben
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Christoph Morgner
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145,
rezeption@grz-krelingen.de,
www.grz-krelingen.de

12.-14.3.2021 Männerwochenende

Thema: Baumschneidekurs
Veranstalter: Christl. Gästehäuser Monbachtal
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: Tel. 07052 9261510,
info@monbachtal.de, www.monbachtal.de

12.-14.3.2021 Bierseminar Teil 1

Thema: Maß halten: Der Weg des Bieres – der Weg des Mannes
Veranstalter: Offensive Junger Christen e. V.
Ort: 17489 Weitenhagen
Infos: Tel. 03834 80330,
greifswald@ojc.de, www.weitenhagen.de

APRIL 2021

8.-11.4.2021 Männer-Rüstzeit

Thema: Auf zu neuen Ufern
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit M. Seimer und K. Schriever
Ort: 01824 Kurort Rathen
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

9.-11.4.2021 Seminar

Thema: Ansteckend über den Glauben reden
Veranstalter: GRZ Krelingen – mit Georg Grobe
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145,
rezeption@grz-krelingen.de,
www.grz-krelingen.de

16.-18.4.2021 Männerbibelkurs

Thema: Barnabas – Mann des Trostes
Veranstalter: Geist und Sendung
Ort: 36041 Fulda
Infos: Tel. 0661 9709970,
info@geistundsending.de,
www.geistundsending.de

16.-18.4.2021 Vater-Sohn-Wochenende

Thema: Papa und ich – mit Marco Kuhlmann und Team
Veranstalter: GRZ Krelingen
Ort: 29664 Walsrode-Krelingen
Infos: Tel. 05617 970145,
rezeption@grz-krelingen.de,
www.grz-krelingen.de

17.4.2021 Männertag

Thema: Wo soll meine Lebensreise (noch) hingehen?
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Männercoach Peter Karl
Ort: 86391 Leitershofen oder online-Seminar
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de,
www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

22.-25.4.2021 Männerprojekttage

Thema: Schnitzen mit der Motorsäge
Veranstalter: Christl. Gästehäuser Monbachtal
Ort: 75378 Bad Liebenzell
Infos: Tel. 07052 9261510,
info@monbachtal.de, www.monbachtal.de

30.4.-1.5.2021 Landestagung der Männerarbeit Sachsen

Thema: Von Zeit zu Zeit – aufschauen, durchatmen und losgehen
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Michael Seimer und Team
Ort: 09247 Chemnitz
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

30.4.-2.5.2021 Bierseminar Teil 2

Thema: Maß halten: Der Weg des Bieres – der Weg des Mannes
Veranstalter: Offensive Junger Christen e. V.
Ort: 17489 Weitenhagen
Infos: Tel. 03834 80330,
greifswald@ojc.de, www.weitenhagen.de

MAI 2021

6.-9.5.2021 Ehemänner-Wochenende

Thema: Öffnet den Eingang der Höhle
Veranstalter: Familien mit Christus
Ort: 84098 Hohenthann
Infos: Tel. 087484 278,
familienmitchristus@t-online.de,
www.heiligenbrunn.de

7.-8.5.2021 Männer-Werkstatt

Thema: Das Leben ist (k)ein Spiel
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit M. Seimer und D. Eckhardt
Ort: 09518 Großbrückerswalde
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

7.-9.5.2021 Vater-Tochter-Wochenende (9-13 J.)

Thema: Endlich Zeit nur für Papa und mich!
Veranstalter: TEAM.F – mit Stefan Haase und Team
Ort: 98596 Brotterode
Infos: 02351 9859480,
info@team-f.de, www.team-f.de

12.-16.5.2021 Vater & Tochter Kanu-Rüstzeit

Thema: Schluss mit rumgurken
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Hartmut Günther und Team
Ort: 15757 Halbe
Infos: Tel. 0351 8124250,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

13.-16.5.2021 Männercamp

Thema: Eine Expedition zu deinem Herzen
Veranstalter: Free at Heart Deutschland
Ort: 97688 Bad Kissingen
Infos: camp@freetheart.de,
www.freetheart.de

SCHWEIZ

19.-21.3.2021 Männerwochenende

Thema: Eintauchen
Veranstalter: Männerforum Schweiz – mit Cliff Canipe
Ort: 6315 Oberägeri
Infos: Tel. +41 52 3977007,
info@maennerforum.ch,
www.maennerforum.ch

ITALIEN

8.-15.5.2021 Männer-Segelfreizeit

Thema: Sail & Coach
Veranstalter: TEAM.F – mit Christian Siegling und Team
Ort: 89861 Vibo Valentia
Infos: 02351 9859480,
info@team-f.de, www.team-f.de

Diese und weitere –
kontinuierlich
aktualisierte –
Termine finden Sie
auf unserer Website:
www.adam-online.de

LESERBRIEFE

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

ADAM ONLINE GIBT ES IMMER NOCH

Es ist in puncto Männerarbeit schon so viel auf der Strecke geblieben, aber Adam online gibt es immer noch. *Ronald Michalk*

ZUERST ICH?

Ich lese gerne eure Zeitschrift. Leider habe ich immer das Gefühl, dass sich die Artikel an studierte Büro-Arbeiter wendet. Im Heft 65 beim Artikel „Jetzt leben“ geht es um selbstverantwortetes Leben. Das klingt für mich nach „zuerst ich“. Wenn jeder so denken würde, hätten wir eine Welt voller Egoisten.

Bei mir kommt zuerst die Familie und dann mein Nächster und dann „Ich“. *Sigurd Wünsche*

Antwort der Redaktion: Dem Autor ging es vor allem darum, unsere eigene Verantwortung aufzuzeigen und diese nicht auf andere abzuwälzen. Wir sind ja keine Opfer von Umständen oder Personen, sondern wir können mit Gottes Hilfe unser Leben selbst in die Hand nehmen und es gestalten. Dabei geht es nicht um Egoismus, sondern um Verantwortung, auch um Verantwortung für andere.

SEHR SCHÖNER GEDANKE

Ich lese mit großer Freude und regem Interesse in der neuen Adam online, am meisten hat mich die Eva-online-Kolumne berührt: so ehrlich und doch so klug über eigenes Befinden zu schreiben und dabei auch noch viel Mut zu machen, ist wirklich bedenkenswert. Und dass Gott mit-leidet, dass er mit-geht und uns nicht im Stich lässt, ist ein sehr schöner Gedanke. *Christian Kuster*

ÄUßERST GUT

Ich lese Ihre Zeitschrift sehr, sehr gerne! Sie ist äußerst gut für mich. *Michael Schweickl*

SERVICE

Adam online ist mehr als eine Zeitschrift. Mit folgenden Angeboten erhalten Sie weitere Dienstleistungen und Informationen von uns:



SPENDENBASIERTER SERVICE

Alle unsere Dienstleistungen und Medien sind für unsere Leser kostenlos – jeder soll sie sich leisten können! Zur Finanzierung sind wir daher auf Spenden angewiesen. Spendenkonto s. Impressum (S. 2)!



E-PAPER

Unsere Zeitschrift als PDF-Datei – zum Lesen auf Ihrem Mobilgerät oder zum digitalen Archivieren. Bestellung über unsere Internetseite.



AUDIO-PODCAST

Über 60 Ausgaben vorhanden! Interviews, Audioversion bestimmter Artikel, Männerwitze. Abrufbar über unsere Internet-Seite.



BESTELLMÖGLICHKEITEN

Internet: www.adam-online.de
E-Mail: [bestellung\(at\)adam-online.de](mailto:bestellung(at)adam-online.de)
Telefon: 0641 9433541
Fax: 0641 9433542
Post: Adresse s. Impressum (S. 2)!



NEWSLETTER

Zweiwöchentliche Ermutiger-Mail mit Tipps und News. Bestellung über unsere Internetseite.



GEBETSINFOS

Monatliche Infomail mit aktuellen Herausforderungen und Gebetsanliegen des Adam-online-Teams. Bestellung über: [Gebet\(at\)adam-online.de](mailto:Gebet(at)adam-online.de)



WEBSEITE

www.adam-online.de
Männergruppen, Medienarchiv, Männerbücher u. v. a.



FACEBOOK

www.facebook.com/adamonlinemagazin
Bilder, Videos und Links für Männer, Neuigkeiten aus dem Redaktionsteam.



SIE ZIEHEN UM?

Nach einem Umzug werden Zeitschriften von der Post nicht nachgesandt, sondern einfach entsorgt. Damit Sie lückenlos jede Ausgabe erhalten und uns keine zusätzlichen Kosten entstehen, teilen Sie uns bitte vor Ihrem Umzug Ihre neue Adresse mit.

ADAM ONLINE IM ABO

Gegen freiwillige Spende –
keine Abogebühren!

Abo jederzeit fristlos und
formlos kündbar

Mehrfach-Abos und kostenlose
Verteilexemplare erhältlich



Mehr Infos: www.adam-online.de

Israel für Dich!

Arise

→ Prayer News

→ Message in Jugendkreisen → Events

→ Israelreisen

→ Bibel-Podcast

FOLLOW US ONLINE



www.arise.icej.de

Instagram: @arise.germany ←

Fon: 0157 33953201 ← Mail: arise@icej.de ←

BÜCHER & MEHR

Hier finden Sie Bücher und andere
empfehlenswerte Produkte für Männer.

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



www.live-gemeinschaft.de

Die Lebensbahn



FREUDE

HOFFNUNG

GELASSENHEIT

SEGEN

VERTRAUEN

LIEBE

Sie fährt und fährt, die Lebensbahn,
mal schnell, mal hält sie beinah.
Sie führt dich rauf und manchmal runter,
Es wird dir schlecht, du bist ganz munter.
Die Lebensbahn muss jeder wagen.
Sie stellt dir manche Lebensfragen:

Hast du innere Ruhe?
Fährst du gelassen zu Ende?
Wer steuert deinen Wagen?



RAINER ZILLY aus Remchingen ist verheiratet und hat vier Söhne. Er arbeitet als Grafik-Designer, Illustrator und Fotograf. www.kreativ-agentur-zilly.de

Rainer Zilly