

ADAM ONLINE

Für den
Mann mit
Werten

63

Was macht
mich lebendig?

Männer-
Sehnsüchte

Immun
gegen Krisen?

IST DAS ALLES?

INHALT

04 | THEMA IST DAS ALLES?



10 | MÄNNERGESUNDHEIT FLEISCH AUF DEN GRILL?!



06 | THEMA WAS MACHT MICH LEBENDIG?

Leben mitten in der Krise



11 | EVA ONLINE IMMUN GEGEN KRISEN?



07 | ONLINE MIT GOTT WIE EIN ADLER



16 | DAS LETZTE WORT KÖNIGE



08 | MANNSEIN MÄNNER-SEHNSÜCHTE

Wie wir finden, wonach wir uns sehnen



RUBRIKEN

Impressum	2	Männer-Events	13
Editorial	3	Leserbriefe	14
Bücher zum Thema	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)
Berko Hunaeus (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

printTailor, Kassel

Copyright

CVMEF e. V.

Titelbild

solarseven
(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!

IST DAS ALLES?

Während ich diese Zeilen schreibe, befinden wir uns noch mitten in der Corona-Pandemie. Wie es aussehen wird, wenn diese Ausgabe erscheint, ist noch nicht abzusehen. Werden die Männer-Events auf Seite 13 stattfinden können? Ich hoffe es sehr!

AKTUELLES THEMA

Als wir das Thema dieser Ausgabe festlegten, ahnte noch niemand etwas von dem, was auf uns alle zukommen würde – weltweit. Nun entpuppt sich unser Thema als ganz passend, selbst nach der Corona-Krise: „Ist das alles?“ Wir befinden uns in einer Phase, in der vieles in Frage gestellt wird: unsere bisherigen Werte, unser bisheriger Lebensstil, unsere Art des Wirtschaftens, unser Umgang miteinander und mit der Natur – und vieles andere, das bisher selbstverständlich war.

KEINE CORONA-AUSGABE

Als unsere Autoren ihre Artikel verfasst haben, standen auch sie noch ganz unter dem Eindruck von Corona. Auch sie waren oder sind sogar immer noch persönlich herausgefordert; das werden Sie in den Artikeln wiederfinden. Trotzdem ist dies keine „Corona-Ausgabe“, denn über diese Pandemie wurden wir alle bereits mehr als genug informiert in den vergangenen Wochen.

FÜR DIE ZUKUNFT BESSER GERÜSTET

Corona wird vorbeigehen, aber die Herausforderung wird bleiben, mit Krisen weise umzugehen und „seinen Mann zu stehen“. Corona ist sicher nicht die letzte Herausforderung in unserem Leben. Was wir jetzt hoffentlich lernen, können wir auch in Zukunft anwenden. Dann gehen wir gestärkt aus dieser Krise hervor und sind für die Zukunft besser gerüstet. Möge diese Ausgabe auch ihren Teil dazu beitragen!

Viel Gottvertrauen – gerade in schwierigen Zeiten – wünscht Ihnen



Emmerich Adam
Chefredakteur



IST DAS

„Ist das alles?“ Das frage ich mich während eines Gottesdienstes. – Der Moderator hatte die Gemeinde aufgefordert, von einem Erlebnis der vergangenen Woche zu erzählen. Es sollte darum gehen, was wir in den zurückliegenden Tagen konkret mit Gott erlebt haben.

GIBT ES NICHT MEHR?

Und da war es wieder – das typische Beispiel des wiedergefundenen Autoschlüssels. Mir kam es so vor, als wäre das das Einzige, was wir Christen in Westeuropa mit Gott in unserem Alltag erleben würden! Wie oft hatte ich in ganz unterschiedlichen Gemeinden und den verschiedensten Gottesdiensten genau dieses Erlebnis gehört: Jemand ist spät dran, hat einen wichtigen Termin und sucht vergeblich nach seinem Autoschlüssel. Das hektische Suchen führt nicht zum Erfolg und irgendwann kommt diese Person auf die Idee, ein Gebet zu sprechen – und im Handumdrehen taucht plötzlich der Autoschlüssel wieder auf.

Jedes Mal liegt mir der Tipp auf den Lippen: „Wähle doch einen bestimmten Ort, am besten gleich neben der Haus- oder Wohnungstür, an den du deinen Autoschlüssel legst oder hängst. Das würde dir den „Autoschlüssel-Such-Stress“ ersparen!“

Ist das alles? Erlebe ich in meinem Alltag nicht mehr mit Gott, als dass ich den Autoschlüssel wiederfinde? Dabei fällt mir auf, dass es bei diesen sog. „Zeugnisberichten“ immer darum geht, dass jemand eine unangenehme Situation erlebt hat, über die er jetzt im Nachhinein be-

richtet. Kaum einer wagt sich auf eine Bühne, um zu berichten, während die Lösung noch nicht in Sicht ist.

ICH PACKE MEINEN KOFFER

Als mich Emmerich Adam für diesen Artikel anfragte, verlief mein Leben noch in geordneten Bahnen. Meine Termine konnte ich alle wahrnehmen, hatte meinen Autoschlüssel immer rechtzeitig zur Hand, alles war im „grünen Bereich“. Ich hatte nicht im Geringsten damit gerechnet, dass ich einen Tag früher als geplant vom „Willow Creek“-Leitungskongress in Karlsruhe abreisen würde. Doch nicht nur ich packte früher meinen Koffer, sondern gemeinsam mit mir rund 7.500 Teilnehmer und Hunderte von Ausstellern. Corona hatte die Verantwortlichen der Messe dazu veranlasst, die Tore frühzeitig zu schließen und die Bühne zu räumen.

ARBEITSLOS MIT 52

Bereits wenige Wochen zuvor hatte ich mich entschieden, meinen 100%-Job bei „Weihnachten im Schuhkarton“ auf Ende März zu kündigen. Mein Plan war, im April einen Sabbat-Monat anzuschließen und im Mai dann beruflich in einem neuen Arbeitsfeld wieder durchzustarten.

Heute schreiben wir den Montag, 6. April. Ja, ich habe auf Ende März gekündigt. Ja, ich werde nun im April meinen Sabbat-Monat haben. Nein, ich habe noch keinen neuen Arbeitsvertrag unterschrieben. Ja, es ist das erste Mal in meinem Leben – und noch dazu mit 52 Jahren –, dass ich mich arbeitslos gemeldet habe.

Die Themen „Corona“ und „Arbeitslosigkeit“ würden mir eigentlich schon ausreichen. Hinzu kommt, dass unsere älteste Tochter mit gerade mal 18 Jahren in Neuseeland festsitzt. Und dazu schreibt ausgerechnet heute der „Merkur“: „Corona-Luftbrücke: Tausende Deutsche sitzen fest – Neuseeland blockiert die Ausreise.“ – Wir hoffen und warten und beten, dass wir unsere Tochter noch vor Ostern wieder in die Arme schließen können.

WARTEN, NICHTS ALS WARTEN

„Ist das alles?“ Uns bleibt nichts anderes, als zu warten! Wie gerne hätte ich mich in den zurückliegenden drei Wochen ins Auto gesetzt, um unsere Tochter abzuholen. Doch Neuseeland ist nun mal leider nicht auf dem Landweg zu erreichen.

„Ist das alles?“ Vor mittlerweile acht Jahren haben wir als Ehepaar eine beruflich und privat äußerst herausfordernde Zeit erlebt. Immer wieder fragten wir uns damals und auch kürzlich noch: „Wofür war diese Zeit wohl gut?“ Jetzt ahnen wir es. Es war das „Trainingslager“ für genau solche Zeiten, wie wir sie jetzt gerade erleben.

Gottvertrauen beweist sich nicht, wenn alle Felle schön geordnet und flauschig unter unseren Füßen oder unter unserem Hintern liegen. Gottvertrauen zeigt sich dann, wenn die Felle wegschwimmen. Wenn ich durch meine eigene Kündigung nicht weiß, ob es zunächst eine Sperrfrist von drei Monaten geben wird, bis ich zum ersten Mal Arbeitslo-

ALLES?

sengeld erhalten werde. Mittlerweile musste ich logischerweise auch meinen Dienstwagen mit Privatnutzung zurückgeben. Wenn wir morgens nach dem Erwachen als erstes einen Blick aufs Handy werfen und die erlösende Botschaft immer noch ausbleibt, dass unsere Tochter in der nächsten Maschine sitzen wird. Wenn ich heute noch nicht sagen kann, wie es beruflich nach meinem Sabbat-Monat weitergehen wird.

Noch vor wenigen Jahren hätte ich es mir nie und nimmer vorstellen können, einmal – noch dazu als Familienvater und Hauptverdiener – meinen Job zu kündigen, ohne einen neuen Arbeitsvertrag unterschrieben zu haben. Aber meine Entscheidung empfand ich vom ersten Augenblick an als stimmig. Ein tiefer innerer Friede erfüllt mein Herz nach wie vor über diesem Schritt.

DAS BOOT VERLASSEN

Bis Ende März sagte ich oft: „Es fühlt sich gerade an, als wäre ich bereits mit 1 ½ Füßen außerhalb des Bootes, ... doch das Wasser trägt.“ – Mittlerweile bin ich mit zwei Füßen aus dem Boot der Sicherheit ausgestiegen, und das Wasser trägt noch immer. Nur wer aus dem Boot aussteigt, wird erleben, dass das Wasser trägt!

„Ist das alles?“ Ja, das ist alles! Ich habe noch keine Lösung für meine berufliche Zukunft. Wir wissen noch nicht, in welcher Maschine unsere Tochter Platz finden wird, um nach Deutschland zurückzukehren. Gemeinsam mit ihr warten aktuell noch mehr als 10.000 Deutsche

allein in Neuseeland auf ihre Heimreise. Keiner von uns weiß, wann die Corona-Pandemie zu Ende sein wird.

Aber, ich kann Ihnen versichern, dass Wasser trägt. Damals, vor acht Jahren, während unseres „Trainingslagers“, machte ich eine unvergessliche Erfahrung. Es war nicht der unauffindbare Autoschlüssel, sondern eine so tiefe und prägende Lebenserfahrung, dass ich noch heute davon leben und immer wieder neu daraus Kraft schöpfen kann.

„VERTRAUE MIR!“

Es sind nur zwei Worte, aber Worte, die inmitten von existenziellen Herausforderungen tragen und sicheren Boden unter den Füßen geben. Und genau dazu fordert Jesus mich gerade erneut auf und heraus: „Vertraue mir!“ – ... und vielleicht fordert er auch Sie gerade dazu auf.

Über Glauben und Gottvertrauen zu reden, während wir im sicheren Boot sitzen, ist einfach. Aber wenn wir bereits den zweiten Fuß aufs Wasser setzen, erst dann werden wir erleben, dass das Wasser wirklich trägt.

„Jesus, du bist absolut verlässlich und vertrauenswürdig!“ – Ist das alles? Ja, das ist alles! Mehr Halt, Sicherheit, Geborgenheit und Lebensglück gibt es nicht! „Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt – Sie und mich mit seiner Liebe im Blick –, dass er seinen einzigen Sohn Jesus Christus hergab, damit alle, die an ihn glauben, die ihm vertrauen, nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben.“ (Joh 3,16) – Genau mit dieser Per-

spektive lassen sich die Schwierigkeiten, die Unsicherheiten, das Unberechenbare, die Schleuderbewegungen des Lebens besser aushalten.

Das Lied aus der „Feder“ einer alten Diakonisse spricht mir aus dem Herzen: *„Herr, weil mich festhält deine starke Hand, vertrau ich still. Weil du voll Liebe dich zu mir gewandt, vertrau ich still. ... Seh' ich nicht mehr als nur den nächsten Schritt, mir ist's genug! Mein Herr geht selber mit.“*

Vielleicht darf ich in einer der nächsten Adam-online-Ausgaben davon berichten, wie es weiterging.

Für heute gilt: Es gibt im Leben Situationen, die sich nicht gleich innerhalb der nächsten halben Stunde auflösen wie der wiedergefundene Autoschlüssel.

„Ist das alles?“ – Ja, denn das, was Sie und ich gerade durchleben, trägt das Potenzial in sich, dass Ihr und mein Vertrauen und unsere Liebe zu Gott wächst, denn: „Jesus, du bist absolut verlässlich und vertrauenswürdig! Ich vertraue Dir!“



STEFAN SCHMID

Führungskräfte-Coach, spezialisiert auf Resilienz, sowie Stressmanagement und Burnout-Prävention (www.stefanschmid-coaching.de). Er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

WAS MACHT MICH LEBENDIG?

Leben mitten in der Krise



Sicherlich wird die Lage im Sommer, wenn Sie diese Zeilen lesen, eine ganz andere sein als heute im März. Und dennoch finde ich es total spannend, diese Brücke zu schlagen. Vielleicht ist dies auch ein Beitrag dazu, dass wir nicht allzu schnell wieder in die alten Muster zurückfallen ...

Als ich vor mehr als 12 Jahren mein Berufsleben als Elektro-Ingenieur in einem großen Chemie-Unternehmen beendete, war dies eine bedeutende Frage für mich. Heute, in der dritten Woche des Corona-Ausnahmestandes als Risiko-Person mit Mitte 70 bekommt diese Frage nochmals eine besondere Brisanz: Was macht mich lebendig?

REISEN IN DIE FERNE UND NACH INNEN

Vor meiner Rente hatte meine Frau Sorgen: Wie wird das wohl werden, wenn ich nicht mehr zur Arbeit gehe? Wird sie Freiheiten einbüßen? Ich fühlte mich deshalb zu Hause nicht erwünscht. Dies veranlasste mich, einige Reisepläne zu schmieden. Obwohl wir uns dann sehr gut arrangierten und ihre Ängste unbegründet waren, machte ich mehrere, teilweise sehr exotische, Reisen. Mehrmals pro Jahr ziehe ich mich auch zu Exerzitien bzw. Stille und Gebet zurück. Diese Kombination aus Reisen zu fremden Kulturen und meine mittlerweile täglichen Reisen in die Stille meines Herzens bereichert mich sehr und macht mein Leben abwechslungsreich und lebendig.

Über die Jahre kamen noch fünf Enkel dazu, um die ich mich regelmäßig kümmerge und die meinen Alltag sehr bereichern.

FÜR ANDERE MÄNNER DA SEIN

Ein weiteres großes Geschenk bekam ich vor fast zehn Jahren von meinem Sohn: Er bat mich, zum „Freeatheart-Männercamp“ mitzukommen und von unserem Versöhnungsprozess als Vater und Sohn zu berichten. Mittlerweile bin ich Teil dieser wunderbaren Bewegung, durch die ich in meinem letzten Lebensabschnitt richtig viel Energie sowie geistliche Weite und Tiefe bekommen habe.

Vor zwei Jahren habe ich eine Männerrunde mit acht Männern von Anfang 30 bis Mitte 40 initiiert. Wir treffen uns inzwischen monatlich und stärken und ermutigen uns gegenseitig in den Herausforderungen des Alltags. In der Rolle des „geistlichen Vaters“ ist es für mich eine große Bereicherung, meine Lebenserfahrung zu teilen und von den unterschiedlichen Lebenssituationen der jungen Männer zu lernen. Eine echte Win-Win-Situation, das macht mich lebendig!

DAHEIM BLEIBEN

Durch Corona und eine deshalb geplatze Reise musste sich mein Lebensmotto kurzfristig verändern: *Daheim bleiben* macht mich lebendig!

Die momentane Krise, die damit verbundene Stille und Kontaktarmut helfen mir zugleich, mich vor der Informationsflut und den Ängsten zu schützen, die uns

vielleicht noch mehr bedrohen als das Virus. Die geistliche Dimension dieser Krise ist für mich nur in Stille und im Gebet zu erahnen. Ich gehöre zwar durch mein Alter zur Risikogruppe, andererseits bin ich als Rentner privilegiert, denn ich muss nicht zur Arbeit gehen und bin finanziell abgesichert.

REICH WERDEN DURCH VERLIEREN

In diesen Tagen las ich den Satz: „Erfahrung heißt, reich werden durch Verlieren.“ Dies ist auch ein Motto der christlichen Mystik. Jesus hat es etwas anders formuliert: „Das Weizenkorn muss sterben, damit es Frucht bringen kann!“ (Joh 12,24) Dies ist für mich der Schlüssel zum Leben und nimmt mir die Angst vor dem Sterben! Denn bei allen schmerzhaften Einschränkungen und Entbehrungen durch diese Krise, die sich niemand gewünscht hat, ist vielen von uns klar geworden: Das wirklich Wichtige im Leben, das, was uns lebendig und glücklich macht, können wir uns nicht kaufen!



WERNER FENRICH

lebt mit seiner Frau in der „Toskana Deutschlands“, der Pfalz. Er ist vielfältig engagierter Rentner: FreeatHeart-Team, Vorstand SKFM-Betreuungsverein, diverse ökumenische Initiativen etc. Er hat drei Kinder und fünf Enkel.

WIE EIN ADLER

Ich fuhr etwas unlustig mit dem Rasenmäher über das Gras in unserem Vorgarten und hoffte darauf, die Arbeit bald fertigzukriegen. Es war ein Tag, an dem ich irgendwie Lust zu gar nichts hatte und mich aufraffen musste, wenigstens ein paar anstehende Dinge zu erledigen.

Dann schaute ich nach oben. Keine Ahnung, was mich auf einmal dazu veranlasste, denn die Arbeit spielte sich am Boden ab. Und dort, direkt über mir, sah ich sie: Elf Adler zogen majestätisch ihre Kreise – leicht und wundervoll segelten sie in ihren Spiralen dahin. Ich zählte zigmal nach, denn ich dachte: Wo elf sind, da ist auch ein Zwölfter, bis mir dämmerte, dass der Zwölfte vielleicht ich bin ...

MIT LEICHTIGKEIT AUFSTEIGEN

Viele Menschen lassen chronisch den Kopf hängen und schauen nie nach oben. Ihr Horizont ist sehr begrenzt. Darum entgehen ihnen die Adler, die möglicherweise auch über ihnen kreisen. Dabei geht es doch darum, dass wir – bildlich gesprochen – die Erdanziehungskraft überwinden, indem wir unsere Flügel aufspannen und dem Wind erlauben, uns aufzuheben und hochzutragen, wohin wir aus eigener Kraft niemals gelangen würden. Denn der Wind wird nie müde – er kann ganze Kraftwerke betreiben.

Wenn der Wind des Heiligen Geistes unter unsere Flügel greift, ist es gar nicht schwer, aufzusteigen. Ich schaute den elf Adlern eine ganze Zeit lang zu, wie sie mit dem Wind schwebten, es sah wirklich nicht anstrengend und überhaupt nicht hektisch aus. Die Vögel zogen mit der Strömung der Luft dahin und sahen von weit oben auf mich und mein kleines Leben hinunter, welches so oft den Eindruck erweckt, als sei es das Ganze, und mehr als das gäbe es nicht.

DIE FLÜGEL BENUTZEN

Viele Männer fahren gerne in die Berge, um den weiten Blick zu genießen; irgendwie wird dort ihr aufgeblähter Alltag angesichts gewaltiger Gebirge und weiter Täler wieder klein und überschaubar. Die Proportionen rücken sich zurecht, neue Perspektiven eröffnen sich, Inspiration steigt aus dem Herzen auf und belebt den erschöpften Geist.

Gott hat uns nicht dafür geschaffen, dass wir unser Leben einer sinnlosen Routine opfern. Er fordert uns auf, unsere Augen aufzuheben und wieder einmal unsere Flügel zu spüren. Vielleicht haben wir sie lange nicht mehr geöffnet oder sogar gänzlich vergessen. Wir sollten sie wieder benutzen!

DIE WESENTLICHEN FRAGEN

Wir könnten fragen: „Heiliger Geist, wie spüre ich deinen Wind, und wie machst du mich leicht und trägst mich hoch? Wie ist das mit dieser Kraft und mit den Flügeln? Wie kann ich meine Augen aufheben und neue Perspektiven gewinnen?“

Diese sind keineswegs naive Fragen von mystisch angehauchten Religiösen, sondern wesentliche Fragen in Bezug darauf, wie das (geistliche) Leben funktioniert und wie wir die Kraft empfangen, um „die Welt“ (und uns selbst) zu überwinden – ohne irrsinnige Kraftanstrengungen.

Der „Sog nach unten“ ist sehr mächtig, und viele werden „müde und matt, straucheln und fallen“ (Jes 40,30). Umso dringender brauchen wir den Aufwind, ganz neu die Kraft des Heiligen Geistes. Denn „die auf den Herrn harren, gewinnen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie die Adler ...“ (Jes 40,31). Genau darum können wir Gott bitten.



FRANK KRAUSE

arbeitete lange als Krankenpfleger, war 20 Jahre Gemeindeleiter und hat sich besonders in der Männerarbeit engagiert. Nun ist er als Autor und Referent unterwegs. Er ist Autor mehrerer Bücher, u. a. des Männerbuchs „Männerdämmerung“ (GloryWorld-Medien, Bruchsaal 2010), das wir in Adam online Nr. 22 vorstellten.



MÄNNER-SEHNSÜCHTE

Jeder Mann trägt eine tiefe Sehnsucht in sich – mehr oder weniger bewusst. Mir selbst ist sie sehr bewusst, denn ich merke immer wieder, dass vieles in mir noch ungestillt ist. Tief drin ist immer noch ein Rest von Unruhe oder Unzufriedenheit.

Ich kann dieses Gefühl verdecken, etwa durch Unterhaltung (Filme, Bücher, Musik), Materielles (Gadgets, Lego) und Aktivitäten (Spielen, Sport). Doch sogar nach gutem Sex ist dieses Unbehagen teilweise noch da. Was ist das für eine Sehnsucht? Woher kommt sie? Wie kann ich echte Erfüllung finden, anstatt die Leere bloß zu verdecken?

UNTERSCHIEDLICHE MÄNNER – UNTERSCHIEDLICHE SEHNSÜCHTE

Es gibt unterschiedliche Männer-Typen und entsprechend auch die jeweiligen Sehnsüchte. Der eine ist fasziniert von Autos und Motoren (Motoren-Mann), der andere sammelt z. B. Eisenbahnen oder Briefmarken (Sammel-Mann), oder er schaut gerne Sport (Sport-Fan-Mann), macht selbst Sport bis zum Muskelkater (Muskel-Mann). Andere finden Befriedigung im Beruf (Karriere-Mann), beim Computer- oder Brettspiel (Spiel-Mann), bei Erotik und Sex (Sex-Mann). Jeder dieser Typen hat etwas, das ihn fasziniert oder „befriedigt“. Es gehört zu seinem Leben, und er hätte am liebsten noch mehr davon.

AUTOBAHNEN IM GEHIRN

Dieser Wunsch nach mehr liegt in der menschlichen Natur bzw. der Beschaffenheit unseres Gehirns. Der Neurobiologe Gerald Hüther schreibt: „Das Gehirn wird so, wie man es benutzt. Ganz besonders leicht passt sich die innere Struktur und Organisation unseres Gehirns an all das an, was wir mit großer Begeisterung erleben, machen, denken oder eben auch lernen.“¹ Es werden sogenannte neurologische „Autobahnen“ gebaut. Es ist einfacher, diese „Autobahnen“ zu nehmen und sich an gewohnte Muster zu halten als unbekannte Pfade zu betreten.

Weiter schreibt Hüther, dass Grundbedürfnisse nach Halt und Geborgenheit,

sowie das Bedürfnis nach autonomer Entwicklung und Freiheit, von Geburt an bestehen.² Auch John Eldredge verdeutlicht dies in seinem Buch „Der ungezähmte Mann“.³ Laut Eldredge trägt jeder Mann drei Ur-Sehnsüchte in sich: eine Schlacht zu schlagen, ein Abenteuer zu erleben und die Prinzessin zu erobern. Diese Sehnsüchte entdeckt man auch in den jeweiligen Männer-Typen in den unterschiedlichsten Ausprägungen. – Welchen Typ entdecken Sie bei sich?

GEBORGENHEIT ODER FREIHEIT?

„Das Dilemma besteht darin, dass sich seine beiden Grundbedürfnisse, einerseits nach Verbundenheit, Nähe und Geborgenheit und andererseits nach Wachstum, Potenzialentfaltung, Autonomie und Freiheit, nur schwer gleichzeitig stillen lassen.“⁴ In dieses Dilemma geraten schon kleine Jungen, und das führt dazu, dass Männer diesen Sehnsüchten nachgehen, auch wenn diese nicht immer befriedigend sind. Neben Rückhalt und Sicherheit versuchen Jungen auch ihr Bedürfnis nach Abenteuer zu stillen und kommen dadurch oft in einen Konflikt: Wenn nämlich die Bezugsperson der Abenteuerlust Grenzen setzt, müssen die Jungen wählen, ob sie sich für Nähe und Geborgenheit oder für ihre individuelle Entfaltung und Freiheit entscheiden. Viele von uns wuchsen in genau diesem Dilemma auf, und dementsprechend wurde unser Gehirn trainiert. Meist wurde ein Grundbedürfnis nicht gestillt.

Eldredge beschreibt dieses Verhalten als Seelsorger. Auch er kommt zum Schluss, dass wir vor allem Anerkennung und Bestätigung suchen: „Habe ich es drauf? Habe ich die Kraft? Bis ein Mann weiß, dass er einer ist, so lange wird er wieder und wieder versuchen zu beweisen, dass er einer ist. Zugleich wird er vor jeder Aufgabe zurückschrecken, die möglicherweise offenbaren könnte, dass ihm etwas fehlt.“⁵

WIR WEICHEN AUS ODER WIR PASSEN UNS AN

Jungen suchen nach Bestätigung und Rückhalt bei ihrer Bezugsperson. Bekommen sie diese Bestätigung, werden sie innerlich gestärkt. Ihr Selbstvertrauen und -wert wer-

den aufgebaut. Bekommen sie diese nicht, oder werden sie sogar gedemütigt, gibt es zwei Verhaltensstrategien: Ausweichen oder Anpassen. In beiden Fällen wird dem Gehirn ein fremdes Verhalten antrainiert und die Seele dabei verwundet. Es wird schwerer, auf das Herz zu hören und darauf, was die Seele wirklich braucht. Es werden Verhaltensmuster erlernt, um die Grundbedürfnisse zu stillen, und dadurch ist man nicht mehr authentisch.

Im Bild unserer Männertypen könnte sich dies folgendermaßen zeigen:

Der Motoren-Mann braucht ein neues Auto oder zumindest Informationen darüber. Der Muskel-Mann muss trainieren, der Sammel-Mann legt sich ein neues Objekt zu, der Sport-Fan-Mann muss ein Spiel schauen, der Karriere-Mann muss arbeiten, der Sex-Mann braucht Sex und der Spiele-Mann ein (neues) Spiel, in das er eintauchen kann. Ansonsten geht es ihm schlecht, und dieses Verlangen kommt immer und immer wieder. Die vermeintliche Sehnsucht wird so leicht zur Sucht und führt zu verschiedenen Formen von Ersatzbefriedigung. Denn diese meist emotionalen Abhängigkeiten und Verhaltensmuster sind im Gehirn zu Autobahnen geworden.

WER BIN ICH WIRKLICH?

Um die Autobahnen zu verlassen und neue Wege zu gehen, empfehlen sowohl Hüther als auch Eldredge ein ähnliches Vorgehen: Das zuvor Antrainierte muss abgelegt werden. Wer erkennt, dass er einer falschen Sehnsucht aufgesessen ist, sollte genau das loslassen, was ihm (vermeintlich) Sicherheit gibt.

Doch damit stellt sich die Frage, ob der Mann dazu bereit ist: Will er dieses Abenteuer und den damit verbundenen Kampf (mit sich selbst?) auf sich nehmen? Denn wer seine Angewohnheiten bzw. Sicherheiten aufgibt, steht „nackt da“ – ohne Halt. Da hilft es, wenn man seine wahre Identität kennt. „Ein Mann muss seinen Namen kennen. Er muss wissen, dass er das Leben meistern kann.“⁶ Dieser Zuspruch, dass man ein Mann ist, kann gemäß Eldredge nur von einem anderen Mann kommen – oder von dem, der den Mann gemacht hat.

Wie wir finden, wonach wir uns sehnen

Wenn Gott mich gemacht hat, kennt er meinen Namen und meinen Zweck (Identität). „Aber jetzt, so spricht der HERR, der dich geschaffen, Jakob, und der dich gebildet hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst! Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein“. (Jes 43,1) Dieser Schöpfer, der uns einen Namen gibt, hat uns auch eine Sehnsucht ins Herz gelegt. Ich bin überzeugt, dass er jedem seine individuelle Sehnsucht gibt, so wie auch jeder einen eigenen Namen trägt. Der Weg zur Sehnsucht führt für mich über die Identität. Wenn ich authentisch sein will, muss ich zuerst wissen, wer ich wirklich bin – nicht das, was ich versuche darzustellen.

GELIEBT UND ANERKANNT

Um zu dieser Identität zu gelangen, muss ich mich getragen und geliebt wissen. Sogar Hüther schreibt: „Liebe ist der Schlüssel.“⁷ Ich denke, Hüther meint mit Liebe auch, dass sich ein Mensch anerkannt, getragen und geborgen fühlt, selbst wenn er Fehler macht und unvollkommen ist.

Vielfach schämen wir uns für unsere Fehler oder meinen, alles selbst lösen zu müssen. Da ich an Gott glaube, bin ich sehr dankbar, dass er uns diese bedin-

gungslose Liebe zuspricht (1 Joh 4,16-19). Die Liebe ist für mich der Schlüssel zur wahren Sehnsucht und Entfaltung, unabhängig von den Erwartungen und Leistungen meines Umfelds. Bin ich geliebt, kann ich frei und ohne Angst vor Fehlern und dem damit verbundenen Liebesentzug meinen wirklichen Sehnsüchten nachgehen. Durch Gottes Liebe kann ich meine Verletzungen, Verkümmierungen oder Fehlverhalten erkennen und ablegen. Wenn ich geliebt bin, muss ich mir nichts mehr vormachen. So finde ich meine wahre Identität und meinen Selbstwert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es bei jeder Handlung und allen Sehnsüchten letztlich um die Liebe geht: Ist mein Verhalten geleitet vom Bedürfnis,

geliebt und geborgen zu sein? Oder bin ich geliebt und geborgen und kann daraus agieren? Kurz: Handle ich, um geliebt zu werden oder weil ich geliebt bin?



PATRIC GNEPP

ist Ehe-, Spiel-, Sex- und Kreativ-Mann, aber primär Sohn des Höchsten. Er ist zweifacher Töchternvater, Mechatronik-Ing. und Träumer aus Winterthur (Schweiz).

Anmerkungen

- 1 Gerald Hüther, Männer. Das schwache Geschlecht und sein Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht 2010, S. 64.
- 2 Vgl. ebd. S. 97.
- 3 John Eldredge, Der ungezähmte Mann, Brunnen Verlag Gießen
- 4 Gerald Hüther, S. 103.
- 5 John Eldredge, S. 89.
- 6 Ebd. S. 132.
- 7 Gerald Hüther, S. 84.

PRAXISTIPPS

- * Pflegen Sie Ihre Freundschaften – oder wiederbeleben Sie sie. Dort können Sie so sein wie Sie sind.
- * Auch eine gute Männergruppe ist ein Ort der Bestätigung und Annahme.
- * Lassen Sie sich von Gott zeigen, wie er Sie sieht: Lesen Sie entsprechende Bibeltexte und fragen Sie Gott im Gebet.

FLEISCH AUF DEN GRILL!?



© stockcreations (shutterstock.com)

„**F**leisch ist männlich.“ „Fleisch lässt Muskeln wachsen.“ „Ohne Fleisch fehlen Nährstoffe.“ – Hingegen: „Vegetarier sind schwach, dünn und weiblich.“ „Gemüse kommt mir nicht auf den Grill!“ „Ich esse meinem Essen doch nicht das Essen weg!“

Ich nehme an, dass Ihnen diese Sätze bekannt vorkommen. Fleisch ist für viele der Inbegriff von Männlichkeit. Das ist erstaunlich, denn der durchschnittliche Mann in Deutschland ist 1,77m groß und 85kg schwer. Das bedeutet, dass er Übergewichtig ist und ein kleiner Bierbauch vor ihm her schwabbelt, während er hinter dem Grill steht. – Kein sehr männliches Erscheinungsbild, eher das von einem Lauch! So lautet zumindest die Meinung einer guten Freundin von mir.

FLEISCH-FAKTEN

Wo bleiben denn all die guten Effekte, die die Mythen rund um das Fleisch versprechen – Muskelmasse, Energie und Männlichkeit?

Fleisch besteht zu 22 Prozent aus Proteinen, zwei Prozent sind Fett, und der Rest ist Wasser. Der Körper benötigt Proteine, um eigene Gewebe, z. B. Muskeln, aufbauen zu können. Schweinefleisch hat eine Wertigkeit von 76 Prozent im Vergleich zu einem Ei. Das heißt im Umkehr-

schluss, dass Eier eine bessere Proteinquelle als Fleisch sind – und nicht nur Eier: Soja, Quark, Milch und sogar Reis sind Lebensmittel, die höherwertigere Proteine liefern als Fleisch. Beim Muskelaufbau sollte es also keinerlei Nachteile geben, wenn Mann kein Fleisch konsumiert.

Fleisch enthält Energie. Um genau zu sein, sind es 149 Kalorien bei 100 Gramm Schweinefleisch. Brot dagegen hat 250 Kalorien auf 100 Gramm. Also, wer Power haben will, sollte lieber zum Bäcker als zum Metzger gehen. So entgeht er auch gleich den gesättigten Fetten, welche im Fleisch vorhanden sind. Mit denen kann der Körper nämlich nicht viel anfangen, außer sie als „Schwammel“ an den Bauch zu pflanzen und bei Gelegenheit zu verbrennen. Das passiert allerdings kaum, da sich der durchschnittliche deutsche Mann lediglich 700 Meter weit pro Tag bewegt. Mal die Treppe statt den Aufzug zu nehmen könnte hier, eher als Fleisch, wahre Wunder wirken. Fleisch macht zwar nicht unbedingt dick, aber auch nicht gerade schlank – Bewegung schon.

Des Weiteren sind sämtliche Spurenelemente und Mikronährstoffe, die in Fleisch enthalten sind, genauso in anderen Lebensmitteln enthalten. Kurz: Fleisch ist nicht notwendig für den Mann, weder für dessen Gesundheit, noch für dessen Erscheinungsbild.

FLEISCH IST LUXUS

„Fleisch schmeckt aber gut!“ Mag sein, aber Fleisch ist Luxus, und er ist teuer – nicht für uns, aber für unseren Planeten: Für ein Kilo Rindfleisch muss die Kuh 16 Kilo Futter zu sich nehmen. Das braucht 15 000 Liter Wasser, oft Grundwasser aus Regionen mit wenig Regen, um zu wachsen. Futter, auf Sojaplantagen angebaut, denen Regenwald zum Opfer fiel, wird verfüttert an Tiere, die qualvoll in dunklen Ställen heranwachsen und während der Schlachtung oft bei vollem Bewusstsein sind.

Was hat also tägliches Fleisch-auf-den-Grill-schmeißen mit ehrenhafter Männlichkeit zu tun? Fleisch ist Luxus, ein Geschenk, durchaus ein Genuss. Wenn wir in Maßen, nicht in Massen, davon konsumieren, dann können unsere Kinder und Enkel auch noch genießen. Dann sind wir verantwortungsbewusst, weise, tugendhaft. Dann sind wir... männlich ... Gott ähnlich.



JOSIAS PLOCK

ist ein gut gelaunter Masterstudent der Ernährungswissenschaften in Gießen, angehender Fitnesscoach und Kraftsportler. Seit neun Monaten ernährt sich der passionierte Fleischesser vegetarisch.

IMMUN GEGEN KRISEN?

Seit Wochen ist unser Leben eingeschränkt. Mein Terminkalender hat sich in Lichtgeschwindigkeit geleert. In der ersten Woche verfallte ich in eine leichte Panik: Wie lange dauert dieser Zustand an? Was kommt danach? Werden wir Corona-Soforthilfe bekommen? Wenn ja, wie viel? Wird es reichen?

Irgendwann akzeptiere ich, was ich nicht ändern kann: Meine Tochter macht Homeschooling, mein Mann wird Ende März arbeitslos, ich habe keine Aufträge – und Gott ist da.

In den nächsten Wochen beginne ich, mein Leben mit neuen Freiräumen zu genießen. Als Familie können wir morgens länger schlafen – Homeschooling hat auch seine Vorteile. Wir genießen drei Mahlzeiten am Tag als (fast) gesamte Familie (unsere älteste Tochter sitzt derzeit in Neuseeland fest). Wir kochen gemeinsam, gehen spazieren, beten, feiern Abendmahl.

MÜDE KRIEGER

Je länger die Krise dauert, umso mehr bin ich auf mich geworfen. Ich habe Zeit zum Nachdenken. Noch im vergangenen Jahr bin ich mit hohem Tempo durch mein Leben gerast: Hier ein Vortrag, da ein Seminar, dazwischen Coaching-Gespräche, unsere Älteste durchs Abitur begleiten und danach in die weite Welt verabschieden. Immer war etwas los, und das gefällt mir.

Zwischendurch aber spüre ich plötzlich eine bleierne Müdigkeit. In vielen Einzelcoachings sitzen müde Krieger vor mir: Führungskräfte, kurz vor dem Ausbrennen; Manager, die keine Lust mehr auf Stress und Hetze haben. Immer der Erste sein, immer ganz vorne dabei.

Mitten im Coaching-Prozess stelle ich dann aber fest: Eigentlich wollen sie nur eine Strategie, um in noch weniger Zeit noch effizienter alles unter einen Hut zu bringen – Familie, Kinder, Beruf, Freizeit, Sport, Gott.

Manches Coaching lässt mich ratlos zurück, und die Decke der Müdigkeit legt sich immer fester um mich. Was tue ich hier? Wollen wir Menschen wirklich aussteigen aus dem Hamsterrad?

WIR STEHEN AUF

Kurz nach Ausbrechen der Pandemie lese ich erstaunliche Zeilen in sozialen Netzwerken: Hochgradig geschäftige Manager schreiben, wie froh sie sind, endlich mehr Zeit mit ihrer Familie zu verbringen. „Vielleicht macht die Krise uns zu besseren Vätern und besseren Ehemännern“, schreibt ein anderer. Und ich höre das leise Flüstern in mir: „Es kommt nicht auf dich an.“

Ich treffe Unternehmer, an denen diese weltweite Krise abzuprallen scheint. Warum? Sie wissen, wohin sie mit ihrem Leben und ihrem Unternehmen wollen. Dieses Ziel haben sie sich in guten Zeiten von Gott schenken lassen. Daran halten sie fest.

Im Gespräch mit solch einem Unternehmer spüre ich Standfestigkeit und starke Wurzeln. Seit vielen Jahren weiß dieser Unternehmer, dass sein Unternehmen ein „Josefs-Dienst“ ist. Er bezieht sich auf diese alte biblische Geschichte, in der der verkaufte und versklavte Josef am Ende zum zweitmächtigsten Mann in Ägypten wird und eine ganze Generation vor dem Hungertod rettet.

Was für eine Perspektive! Mein Unternehmen, mein Job ist ein Josefs-Dienst! Ich will „Brot“ weitergeben, Brot des Lebens, eine Beziehung zum himmlischen Vater, ewiges Leben, das hier beginnt.

Als Unternehmer, aber auch als Angestellte, Ehepaare, Eltern stehen wir auf gegen Panik, Hoffnungslosigkeit und gegen jede Form von „Finsternis“. Wir stehen auf mit einem göttlichen Auftrag für unser Leben, unsere Arbeit und unser Unternehmen. Denn Gott hat das letzte Wort!



CORNELIA SCHMID

ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und zwei Teenagern im Kreis Calw. Als Theologin und Coach

(www.schmid-coaching.de) ist sie unterwegs, um Menschen mit Gottes Liebe in Berührung zu bringen.



Verlag Gerth Medien, Asslar 2015
208 Seiten, 14,99 Euro
ISBN 978-3957340245

Henk Stoorvogel, Eugène Poppe
Geboren um zu fliegen

Kraftvoll. Majestätisch. Himmelwärts. Inspiration für ein Leben mit Aufwind

Es ist erstaunlich, wie oft die Bibel über den Adler spricht – über seine Schnelligkeit und Kraft, die Schärfe seiner Augen und die Fürsorge für seine Jungen. Nicht ohne Grund ist der Adler das Wappentier vieler Staaten, auch das deutsche.

Den beiden Autoren ist es ein Anliegen, den Leser von der Perspektive eines Huhns auf dem Boden zu der Weitsicht und Haltung eines Adlers zu bewegen; dies entspricht viel mehr unserer Bestimmung.

In zwölf Kapiteln erfährt der Leser sehr viel über das Wesen des Adlers und seine Entwicklung, angefangen von „Geboren um zu fliegen – werde, der du bist“ bis hin zu „Gut sterben – auf Gott gerichtet und mit dem Blick für andere.“ Stets wird auf gekonnte und nachvollziehbare Weise die Parallele zwischen der Entwicklung des Adlers und unserem Wachstum im Glauben und in der Reife gezogen.

Fazit: Ein Buch, das mich sehr ermutigt hat! Es ist nicht nur für die persönliche Lektüre, sondern auch für das Gespräch in Männergruppen gut geeignet.

Michael Mogel

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!



SCM Verlag, Holzgerlingen 2019
296 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-7751-5890-9

Bastian Kästner
Abenteuer Macher

Entdecke deine Leidenschaft und wachse über dich hinaus

Schon die Haptik und die Gestaltung des Buches fand ich beeindruckend: Tolles Papier, ansprechendes Layout, das Buch in der Hand fühlt sich angenehm schwer an. Der Text des Autors wird immer wieder durch eingeflochtene Interviews mit „Machern“ aus den unterschiedlichsten Branchen aufgelockert und sinnvoll ergänzt.

Der Autor, Mitte 30, beschreibt in 17 Kapiteln die Eigenschaften eines Machers. Damit meint er nicht die ganz Großen wie Steve Jobs und Bill Gates, die er nur kurz erwähnt, sondern einfach Menschen, die etwas bewegen (wollen). Der Leser soll ermutigt werden, auch zu einem Bewegten, einem Macher, zu werden und nicht zu klein von sich zu denken.

Ein Macher kann sowohl Leidenschaft als auch Struktur miteinander verbinden. Oft wird dies ja gegeneinander ausgespielt. Als weitere Kennzeichen eines erfolgreichen Machers nennt der Autor u. a. Eigenschaften wie Risikobereitschaft, Planmäßigkeit, Fleiß, ungeduldige Ausdauer, Verantwortungsbereitschaft und Liebe zum Detail. Diesen und weiteren Eigenschaften widmet der Autor jeweils ein entsprechendes Kapitel.

Fazit: Gut zu lesendes, persönlich gehaltenes Buch, sehr anschaulich und ermutigend geschrieben.

Emmerich Adam



205 Seiten, 16 Euro
Herder-Verlag, Freiburg im Breisgau 2019
ISBN 978-3-451-03165-6

Ulrich L. Lehner
Gott ist unbequem

Eine Herausforderung

Ein „weichgespülter Kuschelgott“, so die These des römisch-katholischen Professors Ulrich L. Lehner, kann nicht begeistern. Deshalb widmet sich der Autor in dreizehn Kapiteln verschiedenen Seiten des christlichen Glaubens, die in unserer Kultur auf Unmut und Unverständnis stoßen könnten. Abgeleitet von den Eigenschaften Gottes betrachtet er u. a. den „Gott der Schöpfung“, den „Gott des Schauerns“ und den „Gott der Intimität“.

Dabei nimmt er kein Blatt vor den Mund und kritisiert moderne theologische Ansätze, besonders die der katholischen Kirche, mit scharfen Worten, die nichts für friedliebende Gemüter sind. Das spiegelt sich auch im Stil seiner Sprache wieder: Viele Thesen und klare Ansagen, dafür weniger Diskussionen und eher knapp gehaltene Einführungen in komplexe philosophisch-theologische Fragestellungen. Doch hinter dieser hie und da etwas unbequemen Art verbergen sich viele wertvolle Denkanstöße und eine inspirierende Tiefe.

Fazit: Dieses Buch ist durchaus kämpferisch. Wenn man über die etwas thetische Art des Autors hinwegsehen kann, schließt sich ein Schatz auf, der aus dem reichen Erbe des katholischen Glaubens schöpft.

Berko Humaeus

MÄNNER-EVENTS

DEUTSCHLAND

JUNI 2020

1.6.2020 Biker-Gottesdienst

Veranstalter: Holy Riders / Ev. Allianz
Ort: 64367 Mühlthal
Infos: michel.reinhold@t-online.de

5.-7.6.2020 Männerwochenende

Thema: Jesus Christus ist auferstanden!
Veranstalter: Emmaus Berlin – Männer
Ort: Berlin
Infos: Tel. 0152 22187908,
emmaus.stvinzenz.maenner@gmail.com, www.emmaus.space

8.-14.6.2020 Wieswallfahrt

Thema: Pilgern vom Bodensee zur Wieskirche
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit Gerhard Kahl
Ort: Start am Bodensee
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de
www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

12.-14.6.2020 Wanderwochenende mit Eheseminar für Paare

Thema: Zeit für Zwei – halt dich an mir fest
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Ehepaar Schriever
Ort: 01824 Kurort Rathen
Infos: Tel. 0351 65615450,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

12.6.2020 Männerabend

Veranstalter: Greifswalder Kirchgemeinden in Zusammenarbeit mit Männerwerk der Nordkirche – mit Carsten Waldeck (Shiftphone)
Ort: 17489 Greifswald
Infos: Tel. 03834 504092,
greifswald@ojc.de, www.ojc.de/
veranstaltungen/ojc-greifswald

17.-19.6.2020 Vater-Sohn-Wochenende

Thema: Initiation für Jungen – Vom Kind zum Mann
Veranstalter: Odenwaldinstitut – mit R. Jaschek und D. Ehrhard
Ort: 69483 Wald-Michelbach
Infos: Tel. 0151 15023344,
kontakt@jaschen.info,
www.jaschek.info/nacht-des-feuers/

19.-21.6.2020 Vater-Sohn-Wochenende

Thema: Initiation für Jungen – Vom Kind zum Mann
Veranstalter: Odenwaldinstitut – mit R. Jaschek und D. Ehrhard
Ort: 69483 Wald-Michelbach
Infos: Tel. 0151 15023344,
kontakt@jaschen.info,
www.jaschek.info/nacht-des-feuers/

19.-21.6.2020 Motorrad-Wochenende

Veranstalter: TEAM.F. – Neues Leben für Familien e. V.
Ort: 64385 Rohrbach
Infos: rp@team-f.de, www.team-f.de

27.6.2020 Männertag (alternativ Männerabend online)

Thema: Zieh Leine oder gib Leine!?
Veranstalter: CMT e.V., – mit Rainer Osterloh
Infos: 07232 372020,
rainer@kreativ-agentur-zilly.de,
www.facebook.com/
groups/475546123202160

JULI 2020

2.-5.7.2020 Perspektiv-Werkstatt für Singles

Thema: Lebensimpulse - praktisch, zeitgemäß und ehrlich
Veranstalter: TEAM.F
Ort: 57299 Burbach
Infos: s.brender@team-f.de,
www.team-f.de/seminaruebersicht

3.-5.7.2020 Vater-Kind-Abenteuer

Thema: Spiel des Lebens
Veranstalter: JMS e.V. – men@work
Ort: Altensteig
Infos: maenner@jms-altensteig.de,
https://jms-altensteig.de/
veranstaltungen/vaeter-kinder-
abenteuer-3/

4.7.2020 Vater-Kinder-Tour

Thema: Raften mit Kindern mit und ohne Behinderung
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit G. Kahl und D. Wilms
Ort: 87527 Sonthofen
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de
www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

6.-7.7.2020 Männerwochenende

Thema: 24-Stunden-Wallfahrt
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit G. Kahl und F. Snehotta
Ort: Start: Türkheim / Ziel: Augsburg
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de
www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

10.-12.7.2020 Flugzeug-Fatherscamp

Thema: Wir bauen eine Cessna mit 1m Spannweite
Veranstalter: Christliche Männerbewegung um Hans-Peter Rösch
Ort: 73326 Deggingen
Infos: Tel. 07034 285585,
familienbauhaus@web.de,
www.c-men.de

10.-12.7.2020 Erlebnis-Camp für Väter & Söhne ab 9 Jahren

Thema: Kohle raus – Gottes Auftrag, die Erde zu bebauen und zu bewahren
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit P. Pantke und H. Günther
Ort: 01904 Weifa
Infos: Tel. 0351 65615450,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

AUGUST 2020

6.-9.8.2020 Aktiv-Wochenende für Singles

Thema: Andere Singles im Grünen kennenlernen
Veranstalter: TEAM.F
Ort: 79865 Grafenhausen
Infos: s.schwarz@team-f.de,
www.team-f.de/seminaruebersicht

17.-23.8.2020 Radtour für Singles

Thema: In Bewegung bleiben – auf dem Fahrrad
Veranstalter: TEAM.F
Ort: Start: Rheine / Ziel: Borkum
Infos: s.brender@team-f.de,
www.team-f.de/seminaruebersicht

21.-22.8.2020 Seminar

Thema: Von Schwäche zu Kraft
Veranstalter: Bible Training Mission e.V.
Ort: 22453 Hamburg
Infos: Tel. 0179 3622819,
info@bibletrainingmission.de,
www.bibletrainingmission.de

26.-29.8.2020 Männertage

Thema: Einfach sein – für Männer in Leitungsverantwortung
Veranstalter: LIVE e.V. Bünde – mit Dr. T. Mock und K. Sewing
Ort: 32257 Bünde
Infos: Tel. 05223 6598173,
info@live-gemeinschaft.de,
www.live-gemeinschaft.de

26.-30.8.2020 Initiation für junge Männer

Thema: Dem Leben als Mann eine Richtung geben
Veranstalter: Spirituelles Zentrum St. Martin e.V.
Ort: 54568 Gerolstein
Infos: Tel. 0151 15023344,
info@stmartin-muenchen.de,
www.maennerpfade.de/angebote

30.8.2020 Männertag

Veranstalter: Ev. Männerarbeit Mitteldeutschland – mit MDB F. Heinrich und Liedermacher C. Roncal
Ort: 06792 Sandersdorf
Infos: Tel. 036428 51995,
reinert@cvjm-thueringen.de,
www.cvjm-thueringen.de

IRLAND

17.-25.6.2020 Urlaubs-Rüstzeit für Handwerker-Ehepaare

Thema: Handwerk und Höhepunkte im Süden Irlands
Veranstalter: Männerarbeit der EVLKS – mit Ehepaar Pantke
Ort: Süd-Irland
Infos: Tel. 0351 65615450,
maennerarbeit.sachsen@evlks.de,
www.maennerarbeit-sachsen.de

KROATIEN

20.-27.6.2020 Männerwoche

Thema: Segeln auf der Adria
Veranstalter: Männerseelsorge Augsburg – mit G. Kahl und P. Eisele
Ort: Start: Zadar (Kroatien)
Infos: Tel. 0821 31662131,
maennerseelsorge@bistum-augsburg.de
www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de

ÖSTERREICH

5.-7.6.2020 Männerwochenende

Thema: Männer stärken. Für Jesus.
Veranstalter: Marked Men for Christ
Ort: 5562 Obertauern
Infos: info@markedmenforchrist.eu,
www.markedmenforchrist.org

12.-14.6.2020 Männerwochenende

Thema: Du gehst als Prophet, König, Priester!
Veranstalter: Katholische Männerbewegung
Ort: 4582 Spital am Pyhrn
Infos: Tel. +43 732 7610 3461,
kmb@dioezese-linz.at, www.dioezese-linz.at/site/kmb/
veranstaltungen

17.-21.6.2020 Aktiv-Wochenende für Singles

Thema: Unterwegs in den Bergen mit Gleichgesinnten
Veranstalter: TEAM.F
Ort: 5741 Neukirchen
Infos: p.miss@team-f.de,
www.team-f.de/seminaruebersicht

28.-30.8.2020 Nationalparkdurchquerung

Thema: Wildnis auf Schritt und Tritt
Veranstalter: Katholische Männerbewegung
Ort: 4462 Reichraming
Infos: Tel. +43 732 7610 3461,
kmb@dioezese-linz.at,
www.dioezese-linz.at/site/kmb/
veranstaltungen

SCHWEIZ

5.-7.6.2020 Vater-Sohn-Erlebniswochenende

Veranstalter: Jugend mit einer Mission Wiler
Ort: 8416 Flaach ZH
Infos: Tel. +41 32 3917030,
generations@jmemwiler.ch,
www.generations.jmemwiler.ch

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.

ALS EBENBILDER GOTTES MIT-UND FÜREINANDER

Gratulation zur 62. Ausgabe! Ist wieder sehr informativ geworden, ich lese auch gerne Eva online, ist spannend und echt ... Ja, das ist wohl das Ziel – auf Augenhöhe zu sein, als Ebenbilder Gottes mit- und füreinander da zu sein, aber eben auch nicht uniform und gleich-gültig, sondern gleich-wertig! *Christian Kuster*

WICHTIGE AUFGABE

Habe gerade wieder das aktuelle Heft erhalten, wofür ich sehr dankbar bin ... Die Hefte von Adam online waren zu vielen Themen immer hilfreich, wofür ich Ihnen

meine große Dankbarkeit ausdrücken möchte. Es ist ein gutes Ergebnis, dass in den letzten Jahren das Interesse für diesen Dienst gestiegen ist ... So bleibt eine sehr gute Bewertung für ihre wichtige Aufgabe, Männern in Glaubens- und Lebensfragen immer wieder von Neuem gute Impulse zu geben. *Peter Allgeier*

SEHR WERTVOLL

Adam online ist für mich durch die eher kurzen Artikel mit meist gutem thematischem Bezug zu meinem Alltag und der großen Ehrlichkeit sehr wertvoll. In unserer Kinder- und Jugendarztpraxis haben wir die Zeitschrift deshalb ausliegen als

Anregung, über den Tellerrand zu schauen (wobei oft die Mütter darin blättern, sie sind ja bei uns noch in der Überzahl) ... *Heimo Polchau*

MUT MACHEND

Ich bedanke mich herzlich für Ihre Zeitschrift „Adam online“, die ich gerne lese und mir auch immer wieder Mut macht – Danke! *Josef Bernhard*

WIRKLICH GUTE ARBEIT

Ich danke Ihnen auf diesem Wege wieder einmal herzlich für Ihre wirklich gute Arbeit für die „seelische Gesundheit“ der deutschen Männer. *Christoph Kreitmeir*

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

Monatlich biblische Impulse, Buch- und Medientipps, Verlosungen, Termine u. a. 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



Warum, Herr, sollte ich zufrieden sein
mit so wenig?

Viele Menschen um mich herum
kennen ihre Zukunft schon
Jahre im Voraus.

Ihre größte Unsicherheit liegt darin,
dass ihre Rente geringer werden könnte
als geplant.

Die Lebenskraft wird fein dosiert,
gut aufgehoben für besondere Gelegenheiten.

Das kannst du nicht gemeint haben, Herr,
als du uns geschaffen hast!

Hast du uns nicht zu Königen
unseres Lebens gemacht?

Lass mich eintauchen
in den Fluss deiner Energie,
der nie versiegt!



KÖNIGE